

Radzenie sobie ze stresem

Wg Charlesa Spielberga: „Stres jest to relacja między umiejętnościami radzenia sobie jednostki a wymaganiami stawianymi jej przez otoczenie”. Jest on jak najbardziej naturalną reakcją organizmu na fizyczne i psychiczne wymagania, jakie zostają przed nim postawione. Bodźce, które przyczyniają się do powstawania uczucia stresu powodują zmiany stopnia gotowości do działania i nie zawsze mają negatywny wpływ na ludzi. Trzeba zdawać sobie sprawę, że stres sprawia, iż życie nie jest monotonne i może mobilizować do wielu twórczych działań.

Cel warsztatów:

Pokazanie, że stres jest nieodłącznym czynnikiem życia każdego człowieka i może mieć charakter blokujący lub nawet utrudniający życie, jednak istnieją pewne sposoby, które pozwalają go zminimalizować i przezwyciężyć.

Zakres tematyczny:

- Czym jest stres i w jaki sposób się przejawia
- Czynniki wywołujące stres
- Fizyczne, psychiczne i fizjologiczne czynniki towarzyszące sytuacjom stresowym
- Techniki radzenia sobie ze stresem
- Niezdrowe sposoby reagowania na stres

Adresaci programu:

- Uczniowie w wieku 14 – 19 lat

Czas trwania:

- 90 minut lub więcej

Rezultat warsztatów:

Uczniowie mają podstawę do tego, aby samodzielnie wypracować optymalne sposoby radzenia sobie ze stresem w różnych sytuacjach.