

Jak radzić sobie ze stresem?

Data publikacji: 23.05.2019 13:55

W środę (22 maja 2019 roku) na terenie Sali konferencyjnej w oranżerii cieszyńskiego Zamku, odbyło się szkolenie, zatytułowane „W stresie siła, czyli jak zaprzyjaźnić się ze stresem i zbudować swoją odporność psychiczną”. Zajęcia poprowadziła Anna Jędrusik Gorzałka.



fot. JŚ

W trakcie spotkania, uczestnicy najpierw musieli odpowiedzieć sobie na pytanie, co ich najbardziej stresuje. Zaprezentowane zostało również drzewo, z postaciami. Każdy z uczestników, podczas przedstawiania się i podawania o sobie podstawowych informacji, miał również za zadanie znaleźć postać z rysunku, z którą z jakiegoś powodu najbardziej się identyfikuje (znaczenie miało zarówno położenie postaci, jak również sytuacja, w której ta się znajdowała – niektóre na przykład stały ze spokojem, inne spadały, a jeszcze inne wdrapywały się po linie, czy też stały, w dumnej pozie, przyglądając się wszystkiemu ze spokojem – opcji było dużo).

Zajęcia poprowadziła socjolog, trener biznesu, coach i doktorantka Uniwersytetu Śląskiego Anna Jędrusik-Gorzałka. W zajęciach zdecydowało się wziąć udział kilkanaście osób, które w swojej pracy, czy życiu, z różnych powodów były narażone na stres. Podczas zajęć uczestnicy dowiedzieli się m.in. jak świadomie zarządzać reakcjami na stres, czym jest odporność psychiczna i jak przekłada się na nasze codzienne funkcjonowanie, a także przećwiczyli w praktyce techniki relaksacyjne.

- Jeżeli państwo myślą, że po tych warsztatach wyjdziecie, jako oaza spokoju i że stres już nigdy nie będzie was dotykał, to odpowiem, że będzie nieco inaczej. Owszem, wyjdziecie, jak oaza spokoju, bo na koniec zajęć przećwiczymy sobie techniki relaksacyjne, jednak to, że stres nigdy więcej nie będzie was dotykał na pewno nie – wyjaśniała prowadząca, dodając, że stres zawsze może się pojawić, jednak ważne jest, żeby nauczyć się, jak sobie z nim radzić. Techniki relaksacyjne i wytworzenie swojego rodzaju odporności na stres może niejednokrotnie uratować zdrowie, a nawet życie.

JŚ