



Stres – jak sobie z nim radzić

(podsumowanie lekcji)

kurs „Kluczowe umiejętności osobiste dla sukcesu i rozwoju”

Szkoła Rozwoju Osobistego i Przedsiębiorczości

Marta Pyrchala-Zarzycka

ASTRO SALUS EDUCATION LTD

Stres jest to biologiczna reakcja organizmu na stawiane mu wyzwania. Oprócz stresu negatywnego - dystresu, który utrudnia realizację celów, istnieje jeszcze eustres, czyli stres pozytywny, który mobilizuje do działania. Każdy rodzaj długotrwałego stresu jest szkodliwy dla organizmu, gdyż zaburza funkcjonowanie wielu układów w organizmie oraz ich narządów.

Nie jest możliwe uniknięcie stresu, ale można minimalizować jego skutki i nim zarządzać.

Ważne jest, aby umieć oddzielać stres związany z pracą od stresu związanego ze sferą osobistą.

Sposoby radzenia sobie ze stresem w pracy to:

- Ustalenie priorytetów
- Planowanie
- Odpowiednie zarządzanie czasem
- Delegowanie zadań lub proszenie o pomoc
- Dobra komunikacja ze współpracownikami czy kierownictwem
- Regularne stosowanie technik relaksu w celu zwiększenia odporności na stres

Aby uporać się ze stresem w domu:

- Upraszczać sobie życie
- Codziennie zrobić coś, co sprawia ci przyjemność
- Robić jedną rzecz naraz
- W chwili stresu robić przerwy na kilka głębszych oddechów lub napinanie i rozluźnianie mięśni
- Stosować techniki relaksacyjne
- Umieć prosić o pomoc innych i to robić, jeśli zajdzie taka potrzeba
- Umieć odpoczywać i dawać sobie czas na regenerację

Marta Pyrczała-Zarzycka

Astro Salus Education Ltd

Naturalnie do zdrowia, mądrze do rozwoju
kursy@astrosalus.pl

<https://astrosalus.pl/kursy-online> – ponad 120 szkoleń internetowych z różnych zakresów: przedsiębiorczość, rozwój osobisty, ezoteryka, zdrowie, medycyna naturalna, medycyna klasyczna, psychologia, kosmetyka, dietetyka. Zapraszamy.

STRONY INTERNETOWE

www.astrosalus.pl

www.astrosalus.com

<http://kosmetyka-fitness.pl>

www.magia-zycia.com.pl

www.sukces-biznes.pl

www.edukacja-domowa.pl

BLOGI

<http://astrosalus.pl/medycyna-naturalna/>

<http://astrosalus.pl/reiki/>

<http://kosmetyka-fitness.pl/ona/>

<http://magia-zycia.com.pl/duchowosc/>

<http://sukces-biznes.pl/sukces/>

www.edukacja-domowa.pl/rozwój-dzieci