

KARTY PRACY

REZYLIENCJA, CZYLI BUDOWANIE ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ



HR
Power
Mentor

MODUŁ 1

WPROWADZENIE DO ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ



POJĘCIA

REZYLIENCJA

Zdolność do powrotu do równowagi po doświadczeniu przeciwności. Pojawia się, gdy człowiek wykorzystuje procesy psychiczne i zachowania do organizowania osobistych zasobów oraz do ochrony siebie przed negatywnymi skutkami stresorów.

FILARY REZYLIENCJI**1. ZDROWIE**

- fizyczne
- emocjonalne
- psychiczne

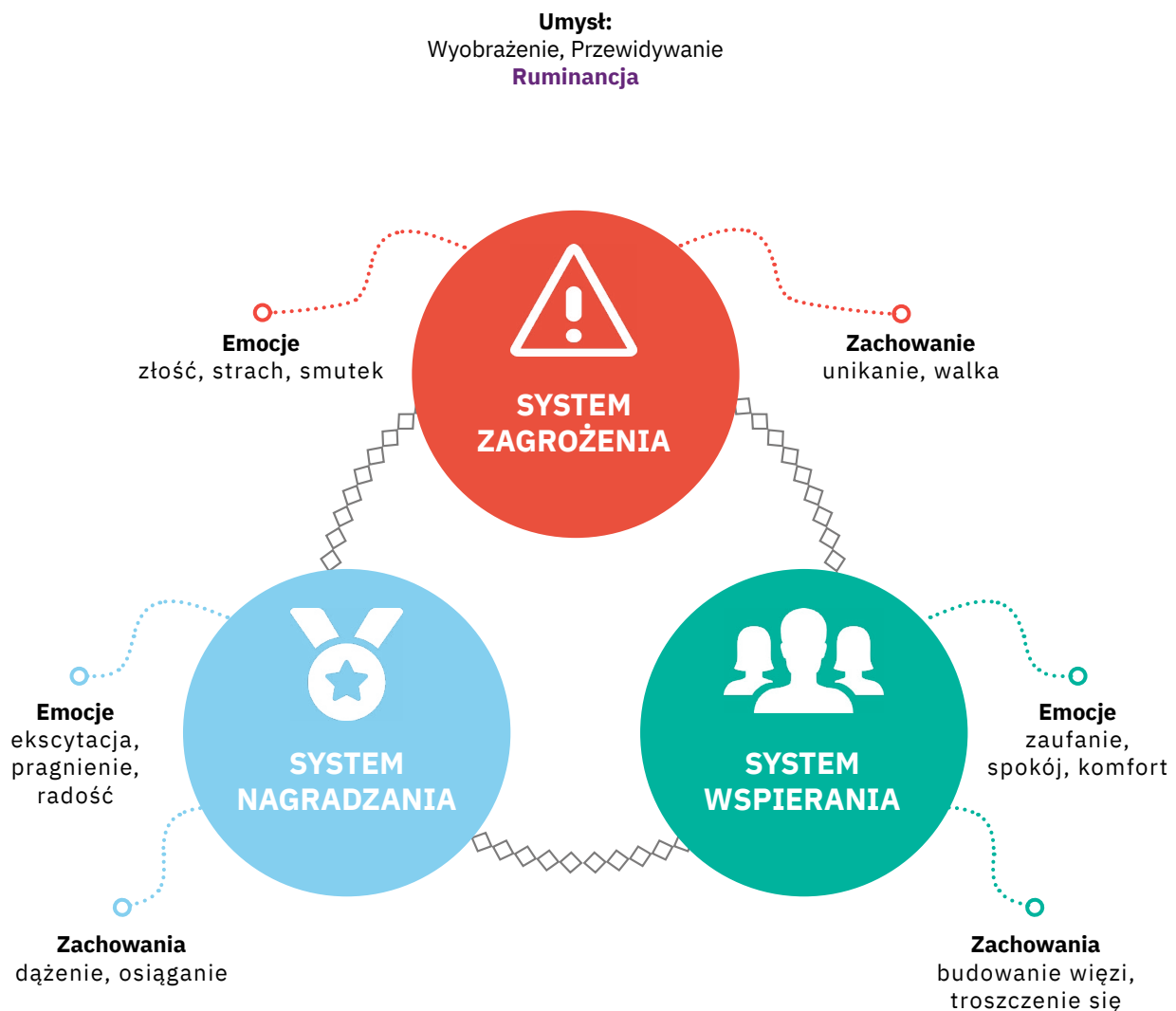
2. KIERUNEK

- poczucie kontaktu
- poczucie przynależności
- poczucie obecności
- opanowanie
- akceptacja sytuacji

SYSTEMY REGULACJI EMOCJI

Systemy aktywujące charakterystyczne ścieżki neuronalne w mózgu wpływające na zachowania ludzi. Opisane przez Profesora Paula Gilberta z University of Derby, twórcy terapii skoncentrowanej na współczuciu.

SYSTEMY REGULACJI EMOCJONALNEJ



RUMINACJE

Dwa ważne rodzaje aktywności umysłowej człowieka to refleksyjność, która sprzyja korzystnemu funkcjonowaniu oraz ruminacje, które są negatywnymi procesami refleksyjnymi. Ruminacje polegają na przedłużającym się przeżywaniu doświadczenia. Ludzie po przeżyciu stresu często myślą, że taki rodzaj rozpamiętywania doświadczenia będzie prowadził do korzystnych rezultatów, co ostatecznie się nie dzieje. Ruminacje obniżają nasz dobrostan, gdy są wykorzystywane za często.



LITERATURA



- Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice: <https://www.pnas.org/content/101/46/16369>

1 TYDZIEŃ PRAKTYKI

Każdego dnia w tym tygodniu wzmacniaj swoją rezyliencję poprzez regularne ćwiczenia.

Ważne!

Jeśli cierpisz na choroby fizyczne (np. schorzenia układu mięśniowo-kostnego, oddechowego, układu krążenia) lub psychiczne (np. schizofrenię) przed rozpoczęciem stosowania nagrań relaksacji, skonsultuj się z lekarką/lekarzem.

- wykonuj **praktykę skanowania ciała** łagodzącą działanie systemu zagrożenia z lekcji 2
- **autorefleksja**

Regularnie przyglądaj się temu czy:

- rozpoznajesz aktywność systemu zagrożenia, dążenia lub wspierania w swoim zawodowym, ale też prywatnym życiu. W relacjach ze sobą, w relacjach z innymi ludźmi oraz w codziennym funkcjonowaniu?
- czy obserwujesz, że któryś z tych systemów dominuje? Co to dla Ciebie oznacza?
- pomyśl o stresującej sytuacji z przeszłości i zastanów się, czy potrafisz rozpoznać, kiedy doświadczasz równowagi, a kiedy doświadczasz braku równowagi?

ĆWICZENIE OPCJONALNE

- obejrzyj wideo: Paul Gilbert “How Mindfulness Fosters Compassion”
https://www.youtube.com/watch?v=pz9Fr_v90kw
- **podziel się z życzliwą osobą swoimi refleksjami i poproś o informację zwrotną na temat swoich postępów we wzmacnianiu rezyliencji**

NOTATKI