



ŚLĄSKI KONWENT PODMIOTÓW REINTEGRACYJNYCH

„Work-life balance – jak pomagać innym nie zapominając o sobie”

Aleksandra Rzeźniczek

realizowany w ramach projektu pn.

„Koordynacja działań w zakresie polityki społecznej - ROPS WSL”

dofinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027
Priorytet FERS.04.00 Spójność społeczna i zdrowie Działanie FERS.04.13 Wysokiej jakości system włączenia społecznego



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Work-life balance – co to znaczy?

Work-life balance to stan, w którym życie zawodowe i prywatne tworzą spójną całość, służą naszym celom i oczekiwaniom oraz są zgodne z naszymi zasadami i wartościami.

- **Czas wolny:** Oznacza odseparowanie czasu pracy od czasu wolnego.
- **Odpuściek:** Ważne dla zdrowia fizycznego i psychicznego, jak również dla efektywności w pracy.
- **Realizacja pasji:** Umożliwia rozwój osobisty i satysfakcję z życia.

Osiągnięcie równowagi między życiem zawodowym a prywatnym wpływa na ogólny poziom zadowolenia, redukuje stres i poprawia samopoczucie.





Balance



Integration

Czynniki zaburzające work-life balance:

- nadmierny perfekcjonizm podczas realizacji zadań w pracy,
- brak asertywności i umiejętności stawiania granic,
- zbyt wiele obowiązków i praca pod presją czasu,
- strach przed utratą pracy lub brakiem perspektywy rozwoju zawodowego,
- ucieczka w pracę przed problemami w życiu prywatnym.

Wypalenie zawodowe

Wypalenie oznacza wyeksploatowanie samego siebie i doprowadzenie się do stanu szkodliwego dla zdrowia.

To nie ciężka praca fizyczna, powoduje wypalenie zawodowe, lecz głównie warunki organizacyjne i relacje międzyludzkie.



Wypalenie zawodowe - objawy

Wyczerpanie emocjonalne:

- Chroniczne zmęczenie fizyczne i psychiczne.
- Brak energii i chęci do pracy.
- Problemy ze snem, bezsenność.
- Przeżywanie lęków i poczucie bezsensu.
- Drażliwość i rozdrażnienie.

Depersonalizacja:

- Cynizm wobec pracy i współpracowników.
- Poczucie braku osiągnięć i efektywności.
- Unikanie kontaktu z przełożonymi i współpracownikami.
- Spadek zaangażowania w życie firmy.

Obniżone poczucie własnych dokonań:

- Negatywna samoocena.
- Wahania nastrojów, obniżony nastrój.
- Poczucie winy i krzywdy.
- Poczucie braku sensu w pracy.

Objawy fizyczne:

- Bóle głowy, brzucha, mięśni.
- Zaburzenia żołądkowe, niestrawność, zgaga, zaparcia.
- Spadek odporności, częstsze infekcje.
- Zaburzenia apetytu, zmiana nawyków żywieniowych.
- Uporczywe bóle, uczucie swędzenia, mdłości.

Czym jest stres?

"Stres jest nieswoistą reakcją organizmu na wszelkie stawiane mu żądanie"

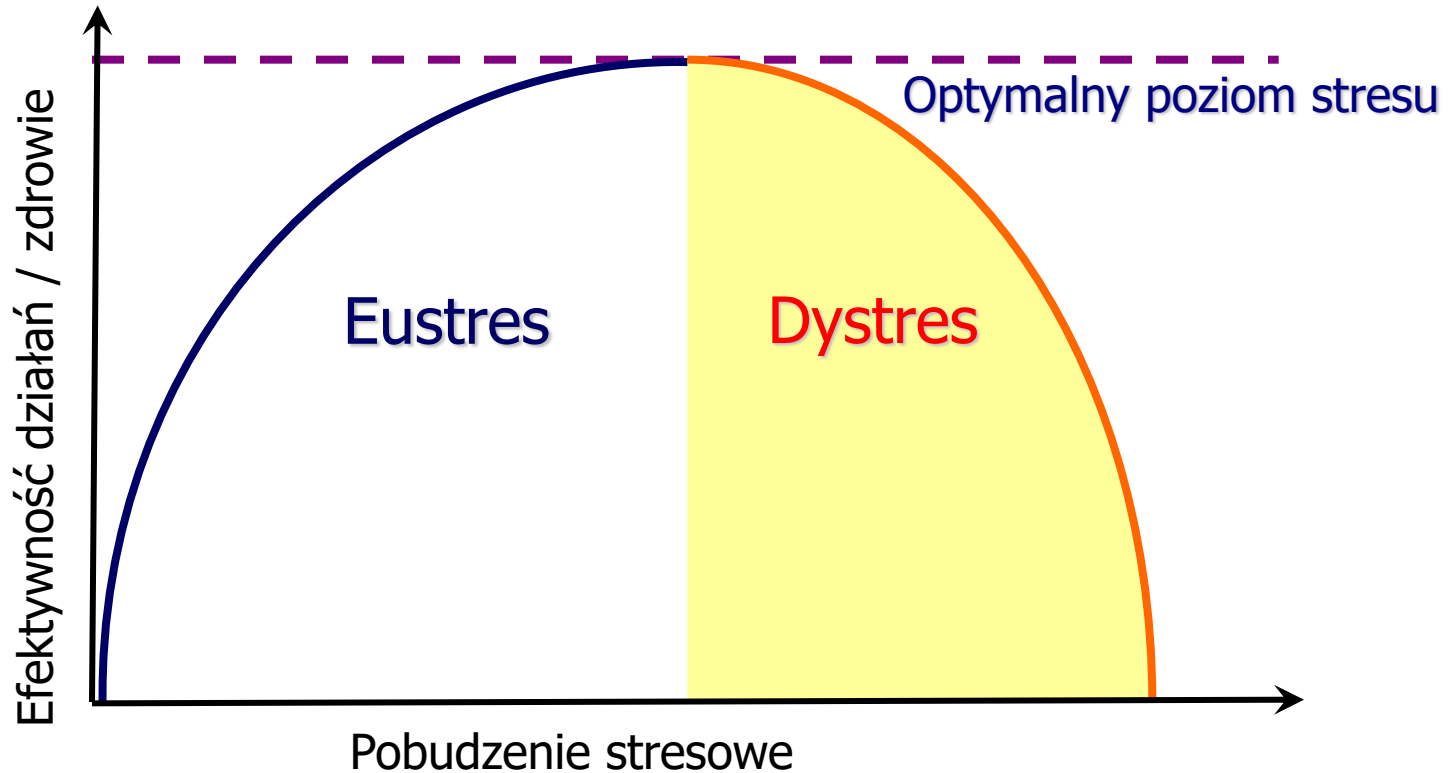
[Hans Selye 1977]

Zapamiętajmy:

Stres obejmuje reakcje **nieswoiste**, czyli takie, których charakter nie zależy od natury czynnika będącego jego przyczyną.

Niemal wszystko w naszym otoczeniu i w naszej psychice może stać się takim „żądaniem” stawianym organizmowi. Taki czynnik nazywamy **stresorem**.

Stres pozytywny i negatywny



Źródła stresu



**Największym ciężarem, jaki
dźwigamy, są myśli w naszej głowie**



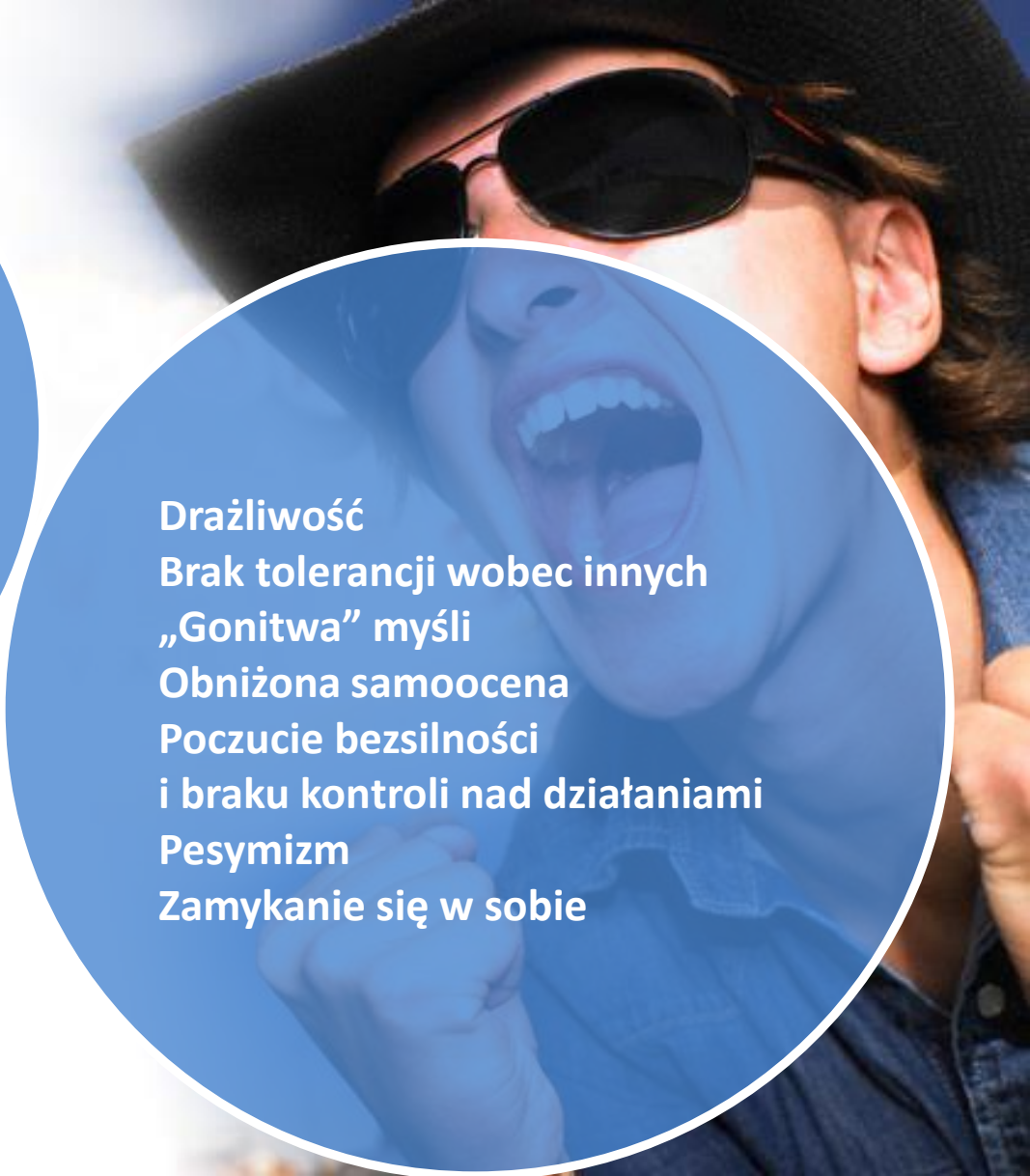
Symptomy stresu - ciało



Ból głowy
Drżenie rąk
Zimne ręce
Nadmierne pocenie się
Bóle w klatce piersiowej
Przyspieszone bicie serca
Brak apetytu
Ból brzucha
Nudności
Zaburzenia trawienia

Częste oddawanie moczu
Podwyższone ciśnienie
Nadwrażliwość na bodźce
Szczękościsk
Wysypka
Blady odcień skóry
Dreszcze
Napięcie i bóle mięśni
Problemy ze snem
Trudności w oddychaniu

Symptomy stresu - emocje



Chwiejność emocjonalna
Niepokój
Lęk
Gniew
Nieracjonalność myśli
Nieufność
Uczucie zmęczenia
Niecierpliwość

Drażliwość
Brak tolerancji wobec innych
„Gonitwa” myśli
Obniżona samoocena
Poczucie bezsilności
i braku kontroli nad działaniami
Pesymizm
Zamykanie się w sobie

Symptomy stresu - zachowania

- Wybuchy płaczu
- Stosowanie używek
- Objadanie się
- Szybkie tempo mówienia
- Unikanie kontaktów z ludźmi
- Nerwowe tiki
- Obgryzanie paznokci
- Drżenie
- Wysoki i nerwowy śmiech
- Zgrzytanie zębami
- Spowolnienie reakcji
- Nerwowość ruchów
- Prowokowanie konfliktów
- Nieuzasadnione używanie leków



Symptomy stresu - umysł

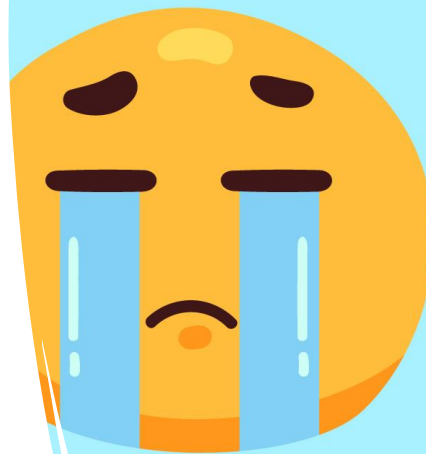
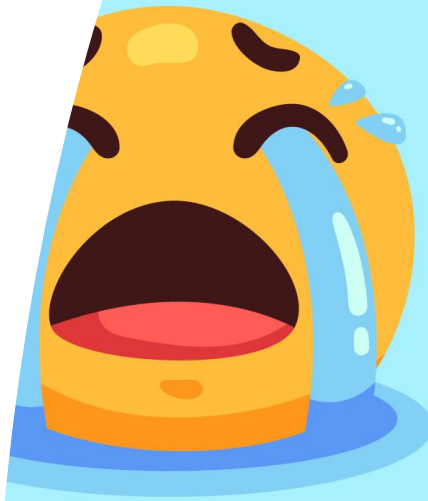
Oslabienie pamięci
Obniżenie efektywności
pracy intelektualnej
Obniżenie tempa pracy
intelektualnej
Częste pomyłki
Uczucie pustki w głowie
Trudności w koncentracji
Zapominanie i luki w pamięci
Niemożność
skoncentrowania się
Ogólny brak zainteresowań
I apatia



Łzy emocjonalne

Wiliam A. Frey zbadał skład biochemiczny "łez emocjonalnych" i odkrył w nich wyższe stężenie kortyzolu niż w innych rodzajach łez (np. fizjologicznych.)

Płacz uwalnia od nadmiaru kortyzolu



Strategie radzenia sobie ze stresem

◆ Strategie skoncentrowane na problemie:

- Rozwiązywanie problemu, planowanie, podejmowanie działań.
- Skuteczne, gdy sytuacja jest możliwa do zmiany.

◆ Strategie skoncentrowane na emocjach:

- Łagodzenie napięcia: dystans, wsparcie, odreagowanie.
- Pomocne, gdy sytuacja jest poza kontrolą.

◆ Strategie adaptacyjne:

- Konstrukttywne sposoby: relaks, rozmowa, aktywność.
- Poprawiają samopoczucie bez skutków ubocznych.

◆ Strategie nieadaptacyjne:

- Unikanie, używki, izolacja, agresja.
- Chwilowa ulga, długofalowo pogarszają sytuację.

Reakcja na zagrożenie

„Istotą reakcji stresowej na zagrożenie jest uwolnienie glukozy i najprostszycy postaci białek i tłuszczów, które gwałtownie wylewają się z komórek tłuszczowych, wątroby i mięśni jedynie po to, by „dołożyć do pieca” w każdej z grup mięśni walczących właśnie o uratowanie twojej skóry”

Sapolsky, 2010, s. 19



Reakcja na wyzwanie

- **intensyfikuje aktywność mózgu i wyostrza nasze zmysły – szybciej przetwarzamy wszystko, czego doświadczamy, lepiej skupiamy uwagę (to, co nieistotne schodzi na dalszy plan),**
- **mamy podwyższoną koncentrację.**



Zmiana nastawienia

- Uświadom sobie, że doświadczasz reakcji ciała i umysłu
 - * Zauważ jak reaguje Twoje ciało – z ciekawością i otwartością
- Zaakceptuj swoje odczucia jako reakcję, na coś znaczącego
 - * Spróbuj dotrzeć do pozytywnej motywacji – na czym Ci zależy i dlaczego?)
- Wykorzystaj energię, zamiast marnować ją na walkę z reakcją ciała („stresem”)
 - * Co możesz zrobić tu i teraz, co odzwierciedlało by Twoje cele i wartości?

Trudność – Przekonanie - Skutek

T. Ktoś zajeżdża ci drogę, kiedy prowadzisz samochód.

P. Myślisz „Co za baran! Kto mu dał prawo jazdy!”

S. Wpadasz w złość i naciskasz klakson.

T. Ktoś zajeżdża ci drogę, kiedy prowadzisz samochód.

P. Myślisz...

S. Spokojnie jedziesz dalej.

Trudność – Przekonanie - Skutek

T. Szef wzywa Cię do siebie na rozmowę.

P. Myślisz: „Czego znowu się chce przyczepić? Wiecznie niezadowolony!”

S. Wpadasz w złość i przeklinasz.

T. Szef wzywa Cię do siebie na rozmowę.

P. Myślisz...

S. Spokojnie idziesz dowiedzieć się o co chodzi.

Trudność – Przekonanie - Skutek

T. Klient w nieuzasadnionej sytuacji zachowuje się w sposób roszczeniowy

P. Myślisz: „Człowiek sobie flaki wypruwa i żadnej wdzięczności, wiecznie tylko narzekania!”

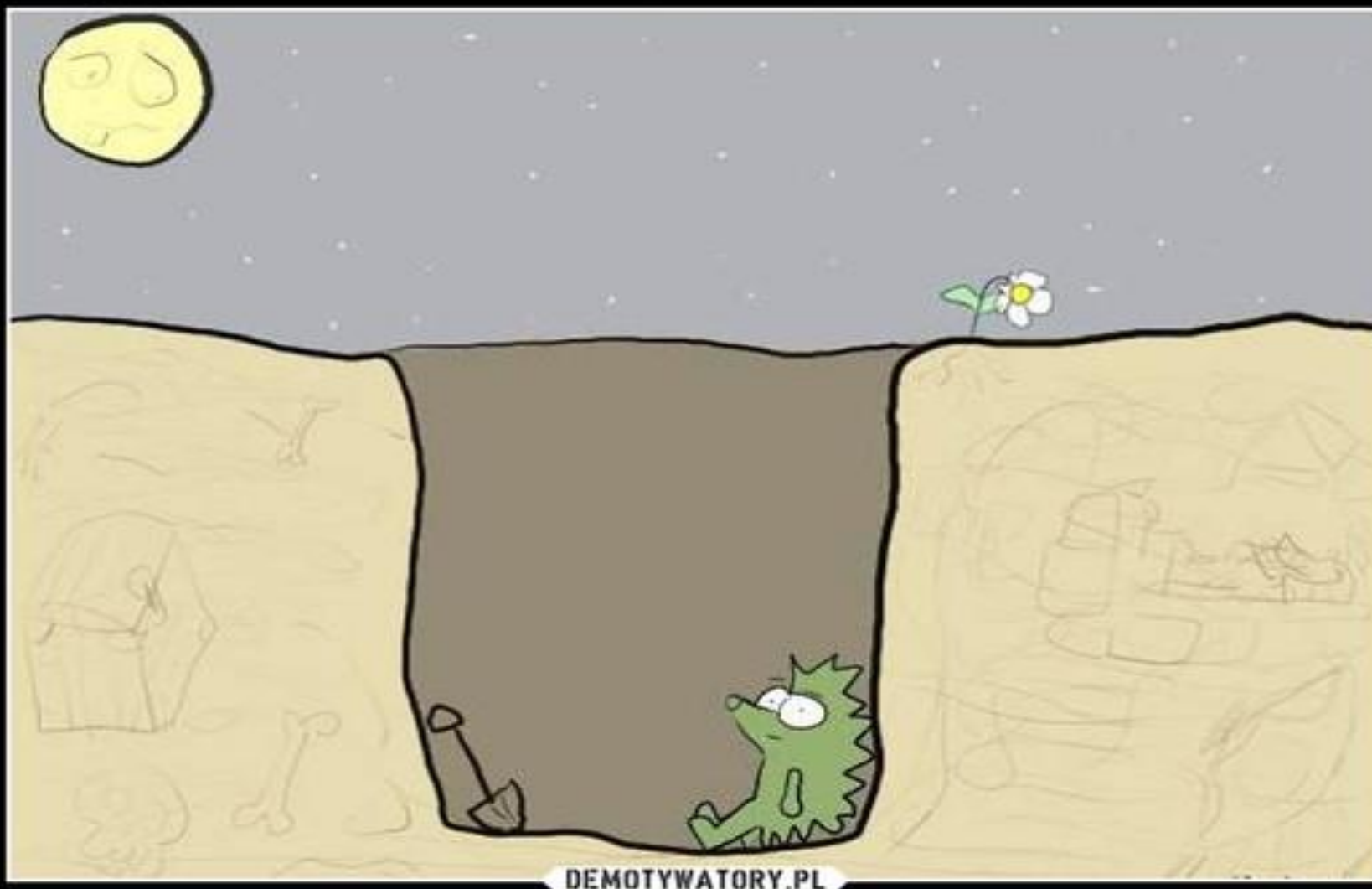
S. Czujesz złość i zniechęcenie.

T. Klient w nieuzasadnionej sytuacji zachowuje się w sposób roszczeniowy

P. Myślisz.....

S. Spokojnie zajmujesz się sprawą klienta i nie pozwalasz się wyprowadzić z równowagi.

John Marston

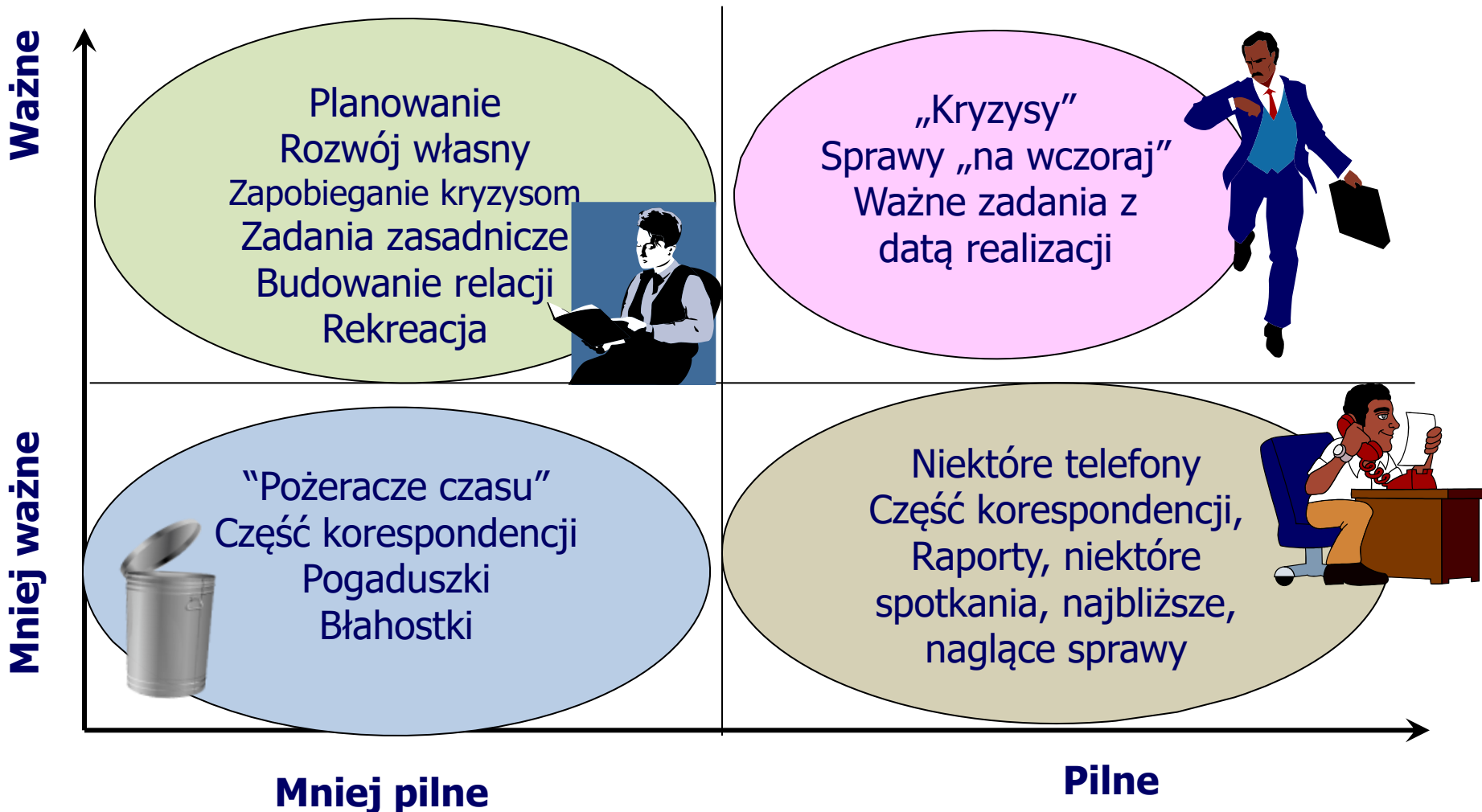


Jeżeli w życiu znajdziesz się w dołku
pierwsze co należy zrobić - to przede wszystkim przestać kopać

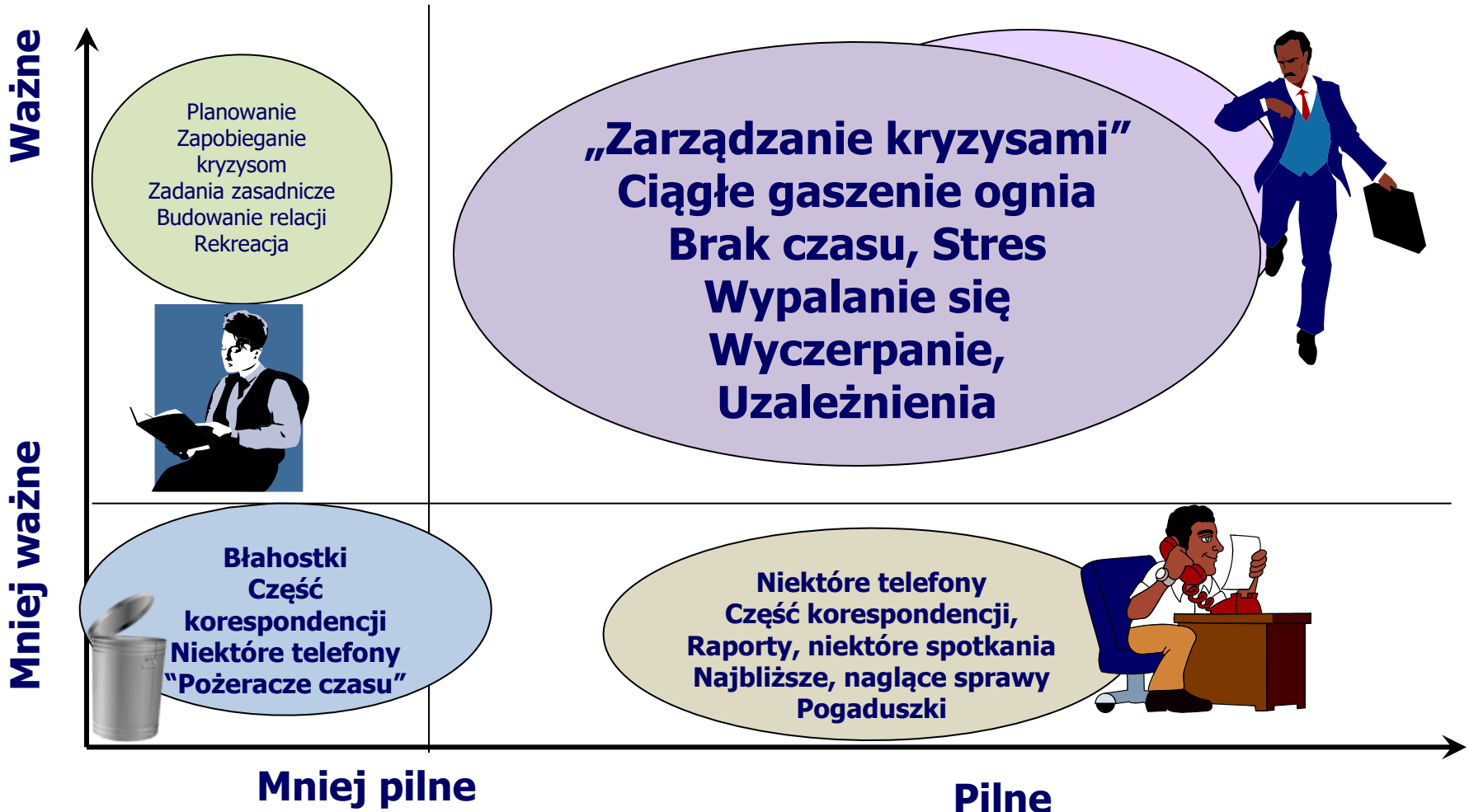
Moje granice...

1. Opisz sytuację zawodową, w której poczułaś/poczułaś, że Twoje granice zostały naruszone?
2. Jakie emocje towarzyszyły Ci w tej sytuacji?
3. Jak zareagowałaś/zareagowałeś na to przekroczenie granicy?
4. Czy Twoja reakcja była dla Ciebie satysfakcjonująca? Dlaczego tak/nie?
5. Jak zareagowałabyś/zareagowałbyś dziś, mając więcej wiedzy i świadomości
6. Jakie sygnały ostrzegawcze rozpoznajesz u siebie, gdy ktoś przekracza Twoje granice?
7. Co możesz zrobić, aby skuteczniej chronić swoje granice w przyszłości?

Macierz Eisenhowera



Macierz Eisenhowera - rezultaty



Macierz Eisenhowera - rezultaty



TECHNIKA POMODORO



Nawyki wspierające work-life balance

- Ustalanie granic
- Zarządzanie czasem – priorytety, planowanie, sprawność zamiast perfekcjonizmu
- Odpoczynek i regeneracja
- Dbanie o zdrowie – odżywianie i ruch
- Hobby i pasje
- Samokontrola i świadomość – konsekwencja, uważność
- Elastyczność
- Dbłość o relacje, budowanie grup wsparcia

Work-life balance – pozytywne efekty

System pracy oparty o work-life balance poprawia kondycję psychiczną pracownika, motywuje go do rozwoju zawodowego oraz wpływa na poziom zadowolenia z wykonywanych obowiązków.

A to wpływa na jakość pracy – wynika z tego, że zapewnienie równowagi między życiem prywatnym i zawodowym pracownika leży także w interesie pracodawcy.





POWODZENIA!
olarzezniczek@wp.pl