

KULTURA



*niezawodowa edukacja
dorosłych



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie



INSTYTUT
IM. WOJCIECHA
KORFANTEGO

Regionalny Instytut Kultury
im. Wojciecha Korfańskiego jest
instytucją kultury Samorządu
Województwa Śląskiego.



ARTeria
Centrum Kultury
i Promocji w Wrocławiu

ZARZĄDZANIE STRESEM W KULTURZE



ALEKSANDRA MALCZYK



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie



INSTYTUT
IM. WOJCIECHA
KORFANTEGO

Regionalny Instytut Kultury
im. Wojciecha Korfańskiego jest
instytucją kultury Samorządu
Województwa Śląskiego.



ARTeria
Centrum Kultury
i Promocji w Gwarantach

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO),
definiuje **stres** jako naturalną reakcję człowieka,
która skłania nas do stawienia czoła wyzwaniom
i zagrożeniom w naszym życiu.

To reakcja organizmu na sytuacje lub wydarzenia,
które wydają się przekraczać nasze zdolności radzenia sobie.

WHO definiuje stres jako stan psychologiczny,
który może wystąpić,
gdy wymagania zewnętrzne przekraczają
nasze zdolności adaptacyjne.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie



INSTYTUT
IM. WOJCIECHA
KORFANTEGO

Regionalny Instytut Kultury
im. Wojciecha Korfanteego jest
instytucją kultury Samorządu
Województwa Śląskiego.



ARTeria
Centrum Kultury
i Promocji w Gwarantach

Skala stresu Holmesa i Rahe'a

1. Śmierć współmałżonka 100
2. Rozwód 73
3. Separacja lub rozstanie 65
4. Pobyt w więzieniu 63
5. Śmierć bliskiego członka rodziny 63
6. Ciężka choroba lub wypadek z uszkodzeniem ciała 53
7. Ślub 50
8. Zwolnienie z pracy/bezrobocie 50
9. Pojednanie z małżonkiem 45
10. Przejście na emeryturę 45
11. Znacząca zmiana stanu zdrowia lub zachowania członka rodziny 44
12. Ciąża 40
13. Problemy seksualne 39
14. Pojawienie się nowego członka rodziny 39
15. Poważna zmiana w pracy lub reorganizacja firmy 39
16. Zmiana statusu finansowego 38
17. Śmierć przyjaciela 37
18. Zmiana stanowiska pracy 36
19. Konflikty w rodzinie 35
20. Wysoki kredyt lub poważne obciążenie hipoteki 31
21. Problemy z hipoteką/odmowa kredytu 30
22. Napad, kradzież, włamanie 30
23. Awans w pracy lub degradacja stanowiska 29
24. Syn/córka opuszcza dom rodzinny 29
25. Kłopoty z teściową lub teściem 29
26. Wybitne osiągnięcia osobiste 28
27. Podjęcie lub utrata pracy przez współmałżonka 26
28. Rozpoczęcie lub zakończenie nauki 26
29. Znacząca zmiana warunków życia 25
30. Znacząca zmiana nawyków 24
31. Kłopoty z szefem 23
32. Zmiana godzin lub warunków pracy 20
33. Zmiana miejsca zamieszkania 20
34. Zmiana szkoły 20
35. Znacząca zmiana dotychczasowych rozrywek 19
36. Znacząca zmiana aktywności religijnych 19
37. Znacząca zmiana kontaktów towarzyskich 18
38. Niewielka pożyczka 18
39. Znacząca zmiana przyzwyczajzeń dotyczących snu 16
40. Znacząca zmiana dotycząca kontaktów z rodziną 15
41. Znacząca zmiana sposobu odżywiania się 15
42. Urlop 13
43. Święta spędzone z rodziną 12
44. Niewielkie wykroczenie prawne 11



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie



INSTYTUT
IM. WOJCIECHA
KORFANTEGO

Regionalny Instytut Kultury
im. Wojciecha Korfańskiego jest
instytucją kultury Samorządu
Województwa Śląskiego.



Odpowiedzi organizmu na przewlekły stres

PSYCHOLOGICZNE

BEHAWIORALNE

FIZJOLOGICZNE



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie



INSTYTUT
IM. WOJCIECHA
KORFANTEGO

Regionalny Instytut Kultury
im. Wojciecha Korfanteego jest
instytucją kultury Samorządu
Województwa Śląskiego.



ARTeria
Centrum Kultury
i Promocji w Gwintowicach

Odpowiedzi organizmu na przewlekły stres

PSYCHOLOGICZNE

gniew, złość, rozdrażnienie,
nerwowość, lęk, obawa,
wstyd, zakłopotanie, depresja,
złe samopoczucie,
poczucie winy,
zazdrość, zawiść,
huśtawka nastrojów,
obniżona samoocena,
poczucie braku kontroli,
uczucie beznadziejności,
myśli samobójcze,
myśli paranoidalne,
niezdolność do koncentracji,
natrętne myśli lub wyobrażenia,
ucieczka myśli,
wzmoczone fantazjowanie

BEHAWIORALNE

zachowanie bierne lub agresywne,
skłonność do irytacji,
trudności z mówieniem, drżenie,
tiki nerwowe, wysoki i nerwowy śmiech,
zgrzytanie zębami, nadmierny pociąg do alkoholu,
zwiększone spożycie kofeiny,
jedzenie dla zabicia czasu,
zakłócony rytm snu (np. budzenie się bardzo wcześnie),
zamykanie się w sobie lub popadanie w przygnębienie,
zaciskanie pięści, uderzanie pięścią,
zachowania kompulsywne lub impulsywne,
rytuały „sprawdzania”, zła gospodarka czasem,
obniżona jakość pracy, zwiększona absencja w pracy,
szybkie jedzenie/chodzenie,
zwiększona podatność na uleganie wypadkom,
zmiana stosunku do seksu

FIZJOLOGICZNE

częste przeziębienia i infekcje,
palpitacje serca,
kłopoty z oddychaniem,
ucisk lub bóle w klatce piersiowej,
osłabienie, bezsenność, bladość,
skłonność do omdlenia, migreny,
bóle niewiadomego pochodzenia,
ciśnieniowe bóle głowy,
bóle w krzyżu, niestrawności,
biegunki, zaparcia,
choroby skóry lub alergie, astma,
wzmoczone pocenie się i lepkość rąk,
zaburzenia w miesiączkowaniu,
szybka utrata wagi, pleśniawki,
zapalenie pęcherza moczowego



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie



INSTYTUT
IM. WOJCIECHA
KORFANTEGO

Regionalny Instytut Kultury
im. Wojciecha Korfańskiego jest
instytucją kultury Samorządu
Województwa Śląskiego.



ARTERIA
Centrum Kultury
i Promocji w Brzesku

EUSTRES



Obrazy autorstwa catalyststuff na Freepik

DYSTRES



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie



INSTYTUT
IM. WOJCIECHA
KORFANTEGO

Regionalny Instytut Kultury
im. Wojciecha Korfanteego jest
instytucją kultury Samorządu
Województwa Śląskiego.



ARTeria
Centrum Kultury
i Promocji w Głownicach

EUSTRES



Pozytywna reakcja na stres, obejmująca optymalny poziom stymulacji.

Rodzaj stresu, który wynika z trudnych, ale osiągalnych, przyjemnych lub wartościowych zadań (np. uczestnictwo w wydarzeniach sportowych, przemówienia)

Działania korzystne, generujące poczucie spełnienia lub osiągnięć i ułatwienia wzrostu, rozwoju, mistrzostwa i wysokiego poziomu wydajności. (Apa, Dictionary of Psychology).



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie



INSTYTUT
IM. WOJCIECHA
KORFANTEGO

Regionalny Instytut Kultury
im. Wojciecha Korfańskiego jest
instytucją kultury Samorządu
Województwa Śląskiego.



DYSTRES



Negatywna reakcja na stres, często obejmująca negatywny wpływ, reaktywność fizjologiczną; rodzaj stresu, który wynika z przytłoczenia wyzwaniem, stratami lub postrzeganiem zagrożeń.

Ma szkodliwy wpływ, powodując nieprzystosowanie fizyczne i psychiczne oraz stwarzając poważne zagrożenie dla zdrowia.

(Apa, Dictionary of Psychology)



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie



INSTYTUT
IM. WOJCIECHA
KORFANTEGO

Regionalny Instytut Kultury
im. Wojciecha Korfanteego jest
instytucją kultury Samorządu
Województwa Śląskiego.



ARTeria
Centrum Kultury
i Promocji w Oświęcimiu

Rodzaje dystresu

STRES OSTRY

podwyższony stan
napięcia,
który szybko mija

STRES OSTRY EPIZODYCZNY

częste lub ciągłe
występowanie
ostrego stresu

STRES CHONICZNY

bardzo wysoki
poziom stresu
przez długi
czas



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie



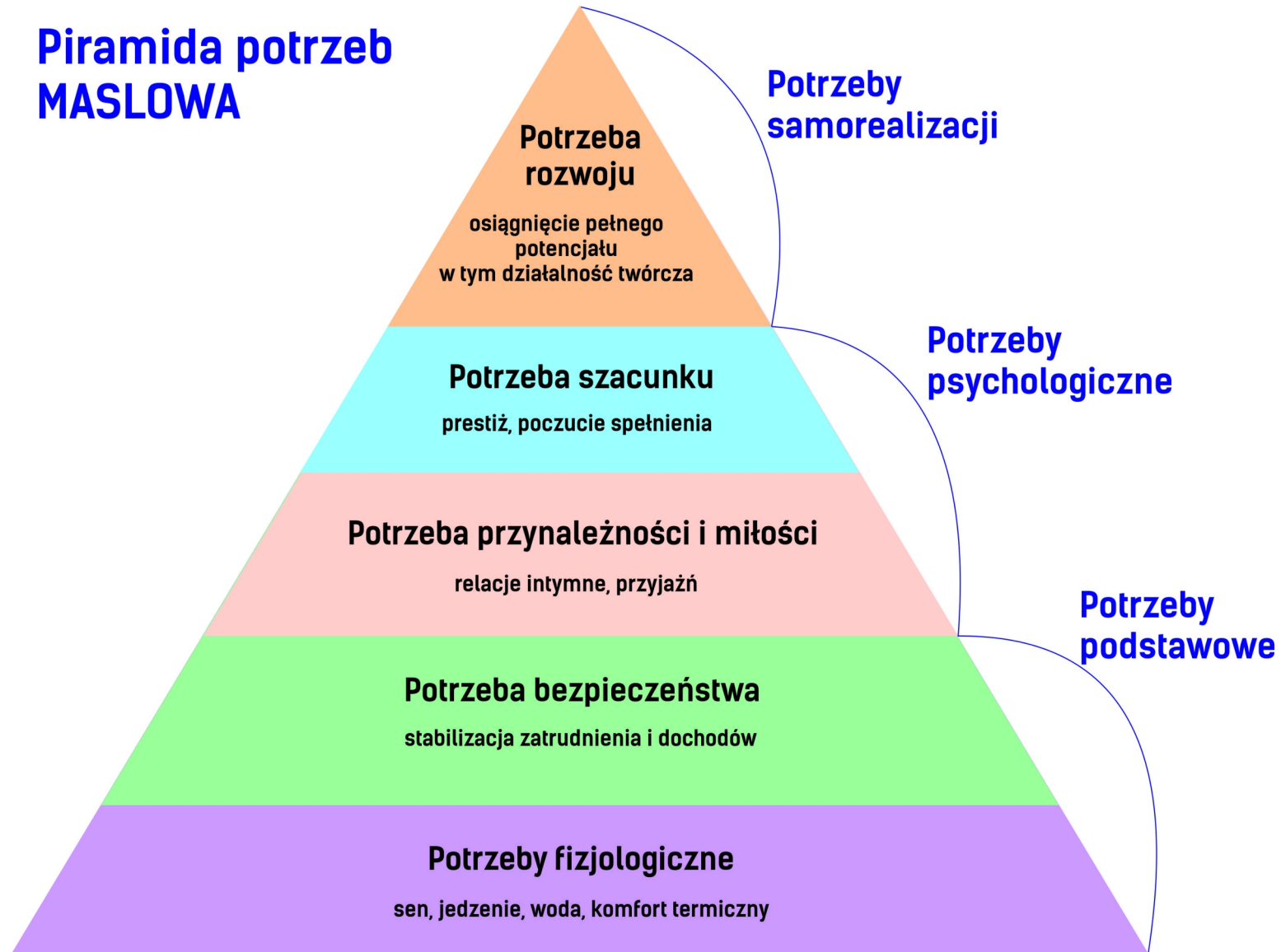
INSTYTUT
IM. WOJCIECHA
KORFANTEGO

Regionalny Instytut Kultury
im. Wojciecha Korfanteego jest
instytucją kultury Samorządu
Województwa Śląskiego.



ARTeria
Centrum Kultury
i Promocji w Gwintowicach

Piramida potrzeb MASŁOWA



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie



INSTYTUT
IM. WOJCIECHA
KORFANTEGO

Regionalny Instytut Kultury
im. Wojciecha Korfanteego jest
instytucją kultury Samorządu
Województwa Śląskiego.



ARTeria
Centrum Kultury
i Promocji w Głównym Mieście

Autonomiczny układ nerwowy

Przywspółczulny

Współczulny
(reakcja walki lub ucieczki)

Nerw błędny brzuszny
(bezpieczeństwo i otwartość)

Nerw błędny grzbietowy
(reakcja zamrożenia)



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie



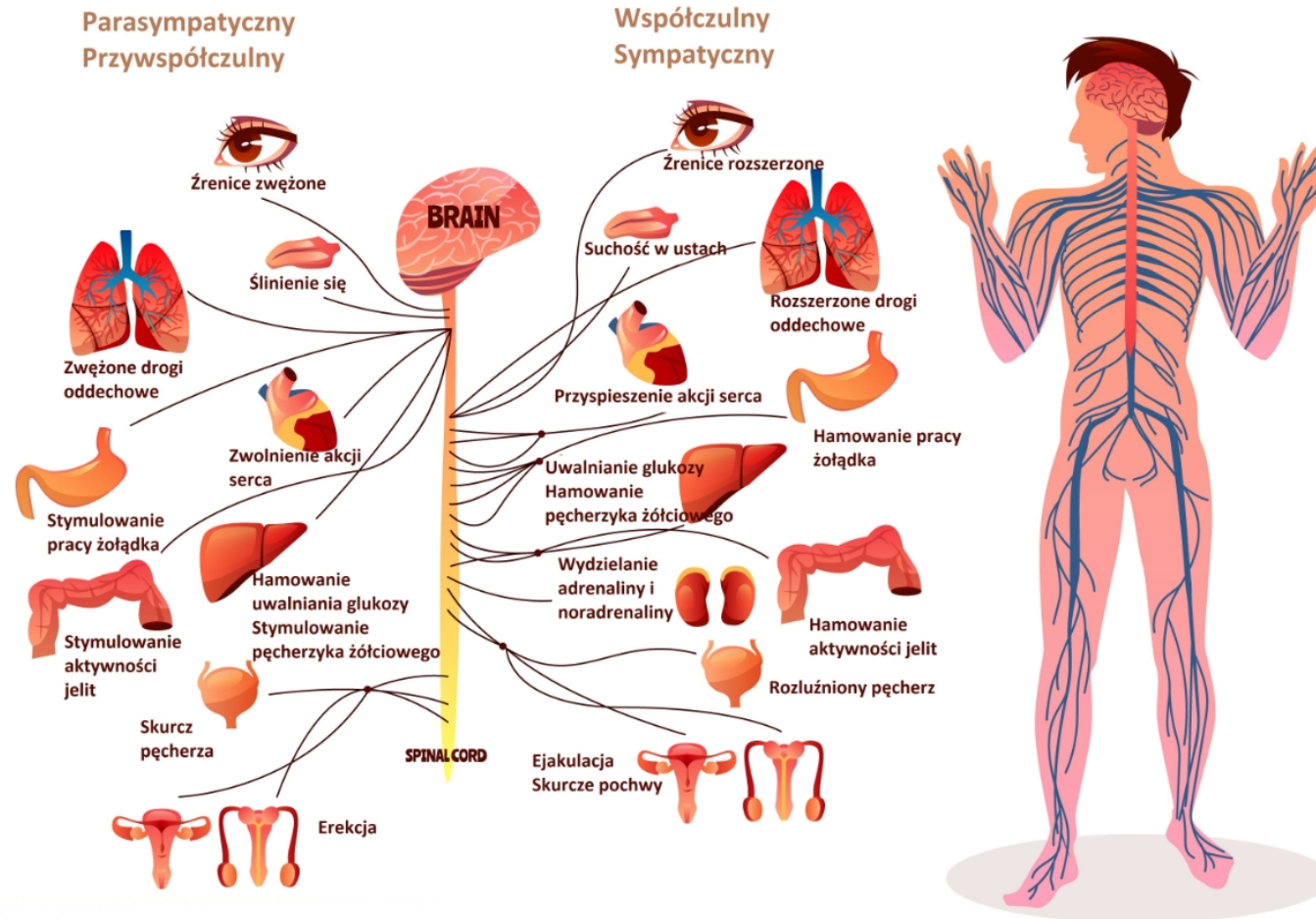
INSTYTUT
IM. WOJCIECHA
KORFANTEGO

Regionalny Instytut Kultury
im. Wojciecha Korfanteego jest
instytucją kultury Samorządu
Województwa Śląskiego.



ARTeria
Centrum Kultury
i Promocji w Głównym Mieście

UKŁAD NERWOWY CZŁOWIEKA



 **MEDYCYNĄ HOLISTYCZNA**
MARCIN SITARZ

Designed by Freepik



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie



**INSTYTUT
IM. WOJCIECHA
KORFANTEGO**

Regionalny Instytut Kultury
im. Wojciecha Korfański jest
instytucją kultury Samorządu
Województwa Śląskiego.



ARTeria
Centrum Kultury
i Promocji w Gminie

Ewolucyjna chronologia rozwoju trzech ścieżek autonomicznego układu nerwowego



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie

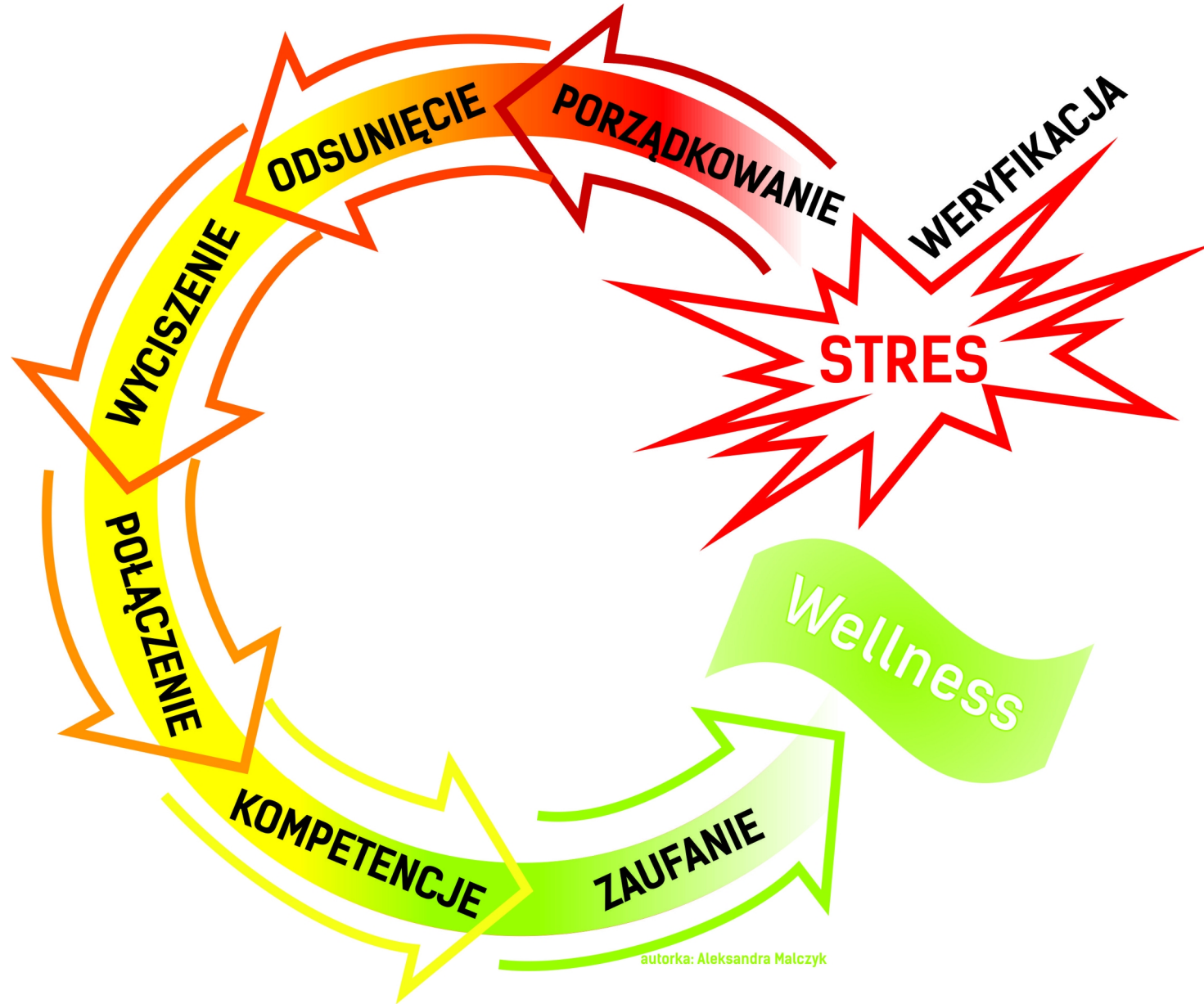


INSTYTUT
IM. WOJCIECHA
KORFANTEGO

Regionalny Instytut Kultury
im. Wojciecha Korfańskiego jest
instytucją kultury Samorządu
Województwa Śląskiego.



ARTeria
Centrum Kultury
i Promocji w Katowicach



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie



INSTYTUT
IM. WOJCIECHA
KORFANTEGO

Regionalny Instytut Kultury
im. Wojciecha Korfanteego jest
instytucją kultury Samorządu
Województwa Śląskiego.



ARTeria
Centrum Kultury
i Promocji w Gwarantach

WYPALENIE ZAWODOWE

STRESS

RELAX



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie



INSTYTUT
IM. WOJCIECHA
KORFANTEGO

Regionalny Instytut Kultury
im. Wojciecha Korfanteego jest
instytucją kultury Samorządu
Województwa Śląskiego.



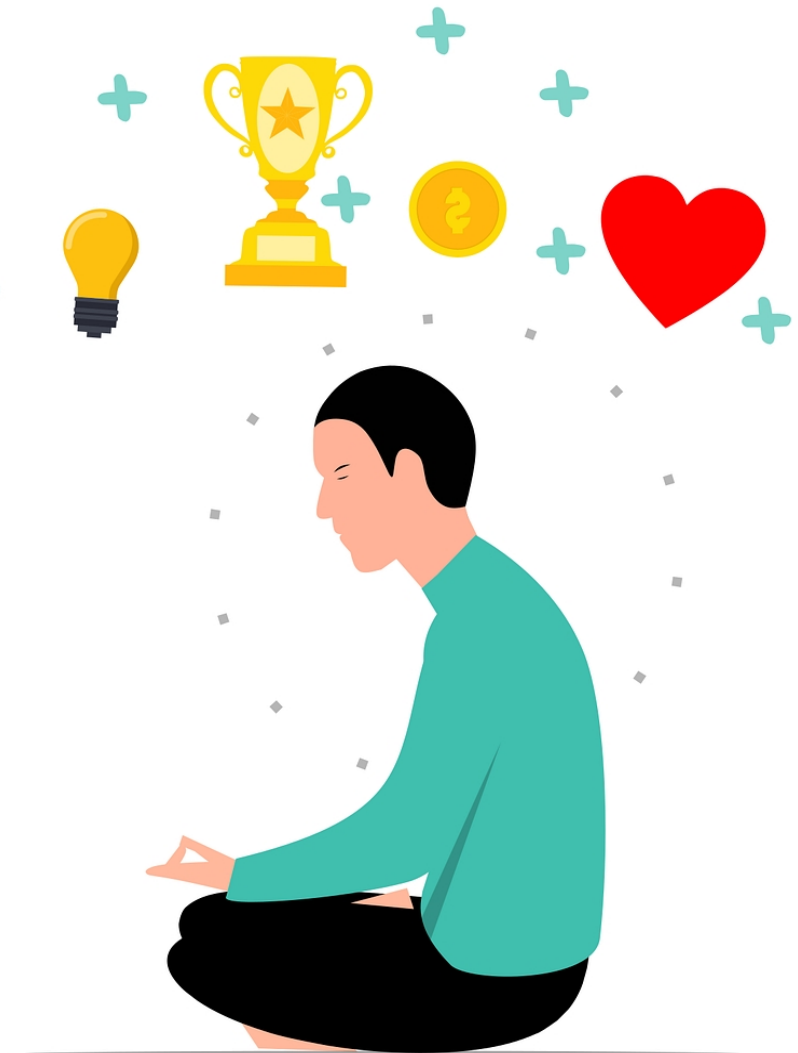
ARTeria
Centrum Kultury
i Promocji w Głównym Mieście

Zarządzanie stresem

znalezienie sposobów, zbudowania nowych nawyków, tak aby nowe praktyczne narzędzia/działania były dostępne kiedy pojawi się sytuacja stresująca.

Strategie zarządzania stresem.

Techniki i strategie poznawcze
Ćwiczenia redukujące stres
Asertywność
Zarządzanie czasem
Zarządzanie konfliktem
Rozwój osobisty



Designed by Pixabay - Mohamed hassan



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie



INSTYTUT
IM. WOJCIECHA
KORFANTEGO

Regionalny Instytut Kultury
im. Wojciecha Korfanteego jest
instytucją kultury Samorządu
Województwa Śląskiego.



ARTeria
Centrum Kultury
i Promocji w Gminach

Strategie poznawcze

Strategie poznawcze, takie jak pozytywne myślenie i przeformułowania, mogą znacznie pomóc w zmianie perspektywy i znalezieniu nowych zasobów mentalnych, które można wykorzystać do rozwiązywania problemów i znalezienia rozwiązania dla stresującej sytuacji.



Designed by Pixabay



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie



INSTYTUT
IM. WOJCIECHA
KORFANTEGO

Regionalny Instytut Kultury
im. Wojciecha Korfanteego jest
instytucją kultury Samorządu
Województwa Śląskiego.



ARTeria
Centrum Kultury
i Promocji w Głównicach

Ćwiczenia redukujące stres

Ćwiczenia redukujące stres, takie jak głębokie oddychanie, stopniowe rozluźnienie mięśni, wizualizacja prowadzona, mogą znacznie pomóc w zmniejszeniu poziomu stresu



Designed by Pixabay - MCvec



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie



INSTYTUT
IM. WOJCIECHA
KORFANTEGO

Regionalny Instytut Kultury
im. Wojciecha Korfanteego jest
instytucją kultury Samorządu
Województwa Śląskiego.



ARTeria
Centrum Kultury
i Promocji w Gminie

Asertywność

Bycie asertywnym oznacza bronienie swojego punktu widzenia i przekonań oraz możliwość swobodnego wyrażania swoich opinii, z szacunkiem, grzecznie i pewnie.

Bycie asertywnym zwiększa pewność siebie, jednocześnie zwiększając zaufanie i szacunek innych ludzi.

Pomaga radzić sobie ze stresem, ponieważ w razie potrzeby będziesz umiał i mógł poprosić o pomoc.



Designed by Pixabay - 13smok



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie



INSTYTUT
IM. WOJCIECHA
KORFANTEGO

Regionalny Instytut Kultury
im. Wojciecha Korfański jest
instytucją kultury Samorządu
Województwa Śląskiego.



ARTeria
Centrum Kultury
i Promocji w Głogówku

Zarządzanie czasem

Zarządzanie czasem, a właściwie jego brak, jest bardzo stresujące dla wielu osób.

Możesz zrobić więcej przy mniejszym stresie, jeśli ustalisz harmonogram i wyznacysz:

- działań
- zadań
- celów



Designed by Pixabay - s&akti



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie



INSTYTUT
IM. WOJCIECHA
KORFANTEGO

Regionalny Instytut Kultury
im. Wojciecha Korfanteego jest
instytucją kultury Samorządu
Województwa Śląskiego.



ARTeria
Centrum Kultury
i Promocji w Głównym Mieście

Zarządzanie konfliktem

Konflikt to olbrzymie źródło stresu, niezależnie od tego czy jest on związany z pracą, rodziną czy ma charakter konfliktu wewnętrznego.

Temu stresowi można zapobiegać poprzez zwiększenie kompetencji w zakresie zarządzania konfliktem i nauczenia się jak przekazać informację zwrotną naszym współpracownikom, partnerom, uczestnikom kultury.



Designed by Pixabay - Mohamed_hassan



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie



INSTYTUT
IM. WOJCIECHA
KORFANTEGO

Regionalny Instytut Kultury
im. Wojciecha KorfanteGO jest
instytucją kultury Samorządu
Województwa Śląskiego.



Rozwój osobisty

Ostatnim narzędziem radzenia sobie ze stresem jest inwestowanie w rozwój osobisty, samoświadomość i pewność siebie.

Ważne jest, aby rozwijać i wspierać poczucie koherencji, zrozumieć, na ile zdarzenia są postrzegane obiektywnie i czy nadajemy sens naszemu życiu.



Designed by Freepik - vectorjuice



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie



INSTYTUT
IM. WOJCIECHA
KORFANTEGO

Regionalny Instytut Kultury
im. Wojciecha Korfanteego jest
instytucją kultury Samorządu
Województwa Śląskiego.



ARTeria
Centrum Kultury
i Promocji w Głogowie

autorka materiału: **Aleksandra Malczyk**



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie



**INSTYTUT
IM. WOJCIECHA
KORFANTEGO**

Regionalny Instytut Kultury
im. Wojciecha Korfanteego jest
instytucją kultury Samorządu
Województwa Śląskiego.



ARTeria
Centrum Kultury
i Promocji w Gwarantowicach

ZAPRASZAMY DO KONSULTACJI INDYWIDUALNYCH I Z PODMIOTAMI KULTURY! - Nie tylko w temacie Erasmus+

kontakt: erasmus@instytutkorfantego.pl

Koordynator – Aleksander Lysko (a.lysko@instytutkorfantego.pl)
Koordynatorka Logistyczna – Katarzyna Kleczko (k.kleczko@instytutkorfantego.pl)
Ewaluator – Maciej Zygmunt (m.zygmunt@instytutkorfantego.pl)



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie



INSTYTUT
IM. WOJCIECHA
KORFANTEGO

Regionalny Instytut Kultury
im. Wojciecha Korfantego jest
instytucją kultury Samorządu
Województwa Śląskiego.



ARTeria
Centrum Kultury
i Promocji w Gwintowicach