



# UPRAVLJANJE S V SLUŽBI

XXXXXX

*dr. Klemen Podjed*

Copyright: Inštitut za produktivnost d.o.o.

# Vsebina današnjega srečanja

- 1) Kako nam gre glede stresa?
- 2) Zlati trojček upravljanja s stresom:
  - 1) Telo, motor dobrega počutja
  - 2) Dih, most med umom in telesom
  - 3) Um kot orodje za hitro umirjanje in trajno notranjo umirjenost
- 3) Coaching kot orodje upravljanja s stresom
- 4) Povzetek in priporočila.

Koliko sem v stresu v tem trenutku, na lestvici od 1 do 10?



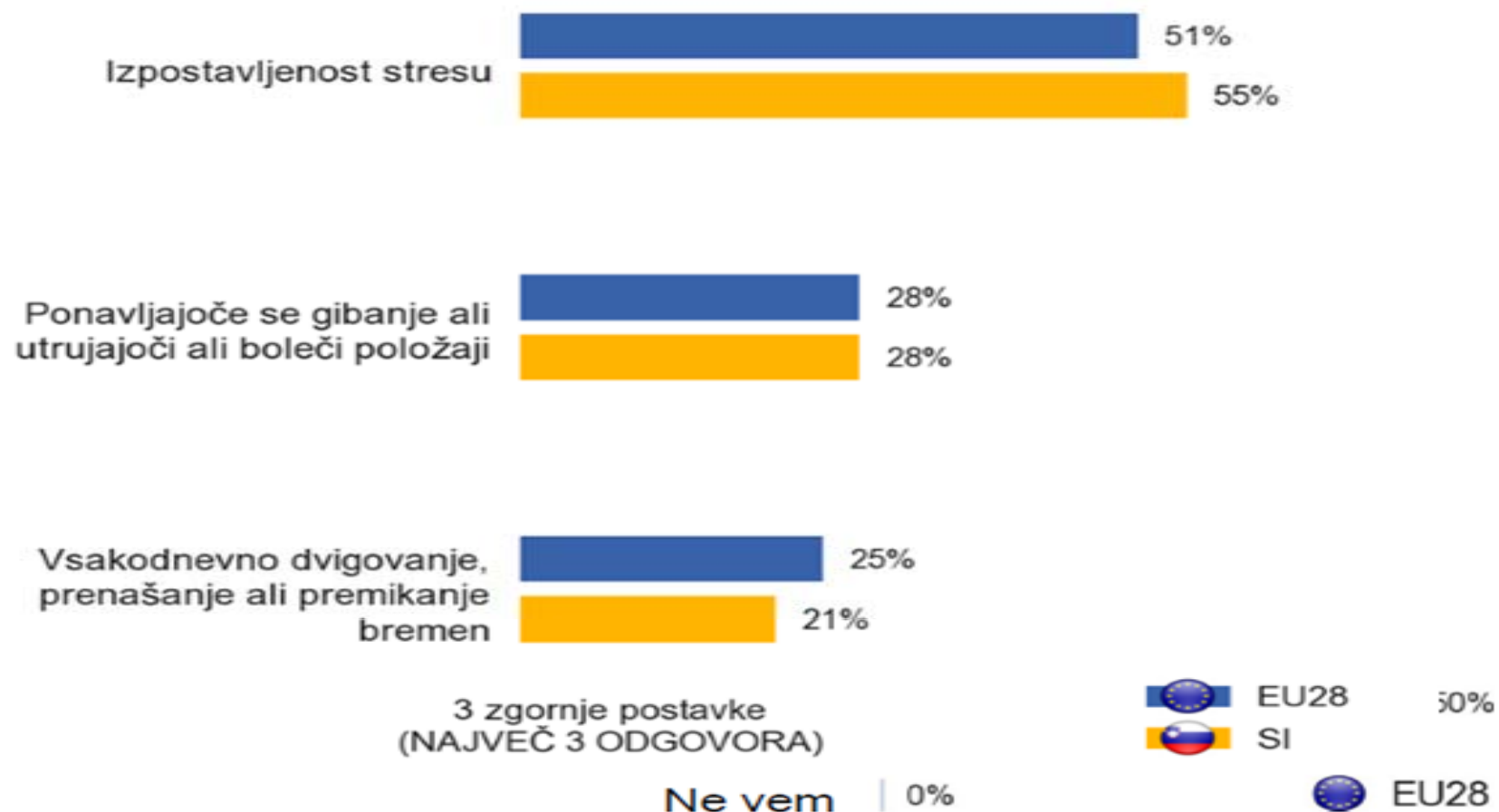
# Slovenija : EU

- 1) stres na delovnem mestu: 2. mesto v EU glede dojetanja stresa (IRI, 2011)
- 2) absentizem pri vrhu EU (Eurofound, 2007)
- 3) produktivnosti dela 2010: 80,4 % povprečja EU oz. 74,0 % povprečja evrskega območja (Umar, 2012)
- 4) intenzivnost dela: pri vrhu EU (npr. 3. mesto glede dela v hitrem tempu (Eurofound, 2014)
- 5) managerske kompetence 57 mesto med 59 državami (IMD, 2011).



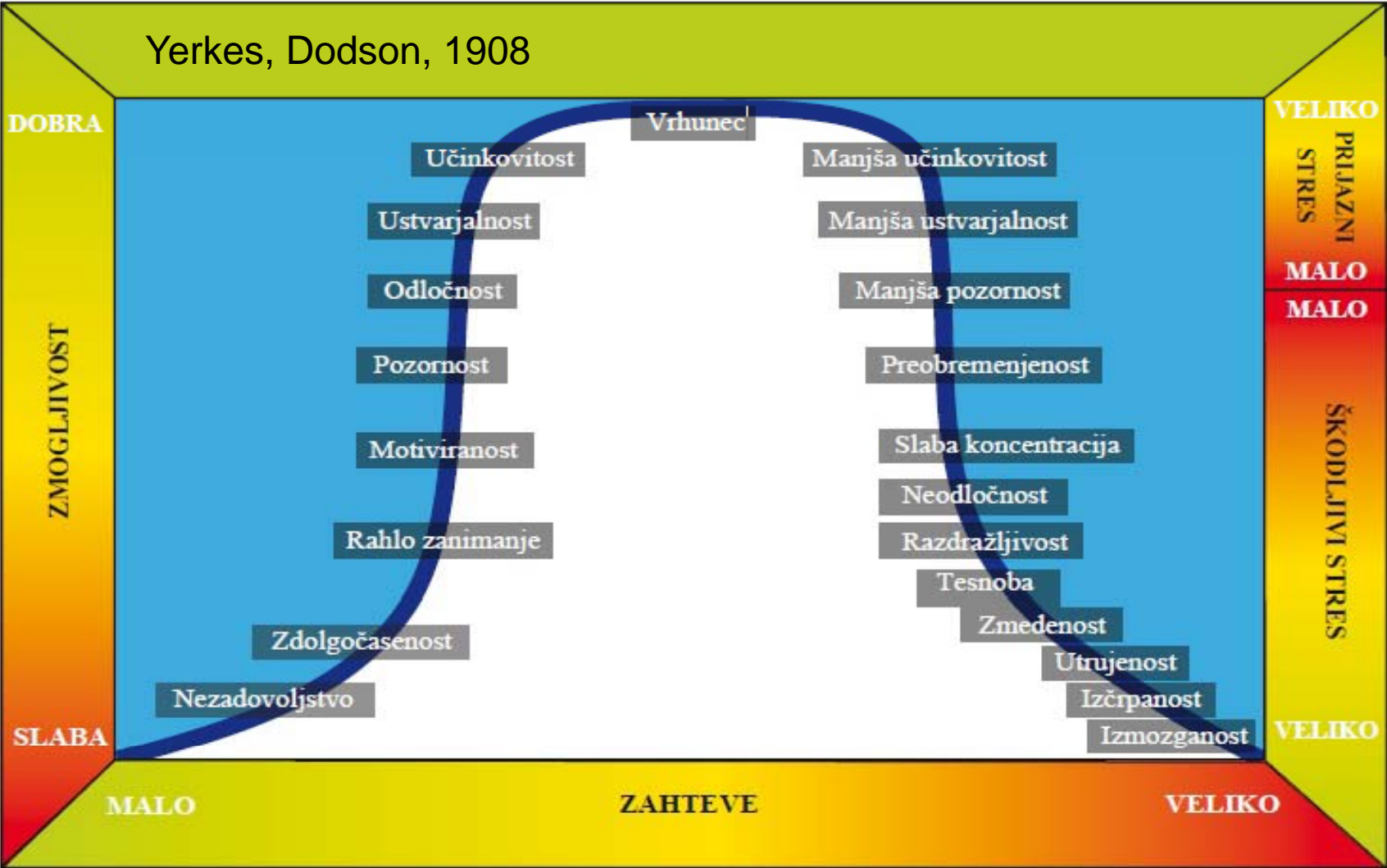
Delamo veliko in trdo, zaslužimo malo, ter smo hkrati v vrhu EU glede stresa in bolniških.

# Glavna tveganja za varnost in zdravje pri delu, s katerimi se soočate/ste se soočali na vašem delovnem mestu?



Vir: European Commission, 2014

# Stres in učinkovitost



Vir: IRI, ZSS, 2012

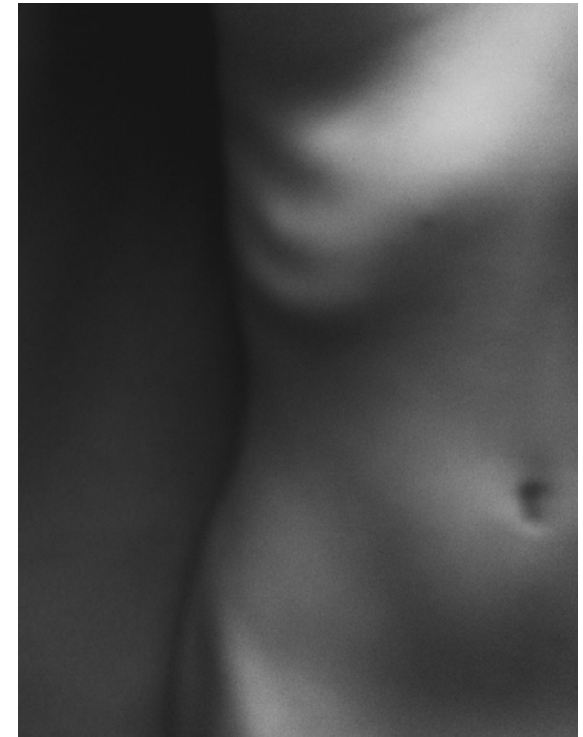
# Zlati trojček upravljanja s stresom



dih

telo

um



# Kako upravljati s stresom in preprečiti izgorelost?

## Kako ozdraveti po izgorelosti?

NIVOJI MATRIKE STRESA		
#	NIVO VZROKA	OPREDELITEV
1	Telesno genetski nivo	Genetske predispozicije, gibanje, prehrana, telesna pripravljenost, bolezni
2	Nivo fizičnega okolja	Fizični pogoji dela (hrup, temperatura, fizična zahtevnost, delo s strankami)
3	Kognitivni nivo	Razumevanje sebe in drugih ter lastnih sposobnosti za soočanje z življenjem, govorjenje s samim sabo
4	Vedenjski nivo	Načini odzivanja, da dosežemo svoje cilje, veščino, navade
5	Medosebni odnosi	Socialni in čustveni odnosi z ljudmi v okolju
6	Organizacijski nivo	1. obremenjenost, 2. nadzor nad lastnim delom, 3. nezadostna nagrada, 4. razpad delovne skupnosti, 5. občutek glede poštenosti, 6. konflikt vrednot
7	Duhovni nivo	Smisel, poslanstvo, pravičnost, sočutje, kreativnost, zaupanje.

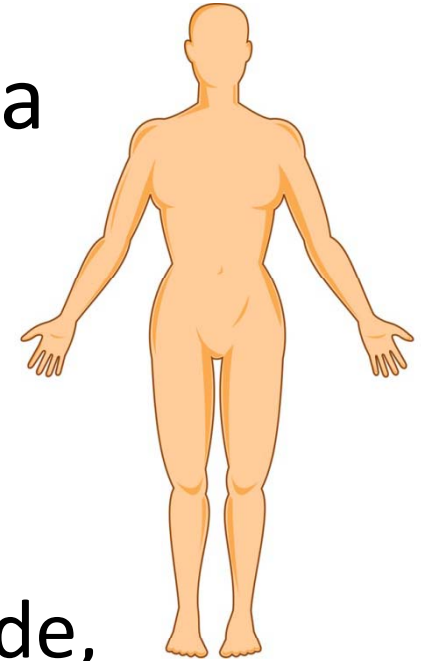
### Kognitivni nivo

- kognitivno restrukturiranje,
- dihalne tehnike,
- pozitivno razmišljanje in afirmacije,
- kolo ravnotežja stresa,
- analiza delovnega mesta,
- coaching,
- tehnike spreminjanja razpoloženja,
- nevrolingvistično programiranje,
- transakcijski model soočanja s stresor
- uporaba zakona privlačnosti,
- psihoterapija,
- vizualizacija,
- meditacija,
- planiranje kariere
- (samo)hipnoza,
- tehnika čustvene svobode (EFT),
- Mindfulness Based Stress Reduction.

Moja rešitev: Matrika stresa in totalni pristop.

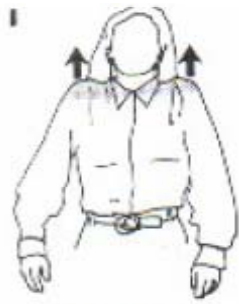


# Telo – motor dobrega počutja



- redni premori in krajši sprehodi,
- razmigavanje in raztezanje,
- progresivna mišična relaksacija,
- jejmo zdravo hrano in pijmo dovolj vode,
- naredimo nekaj specifičnih vaj za področje, kjer utegnemo imeti težave,
- na delo hodimo spočiti,
- upoštevamo pravilni položaj med delom, itd.

# Raztezne vaje v pisarni



2x5 sekund



2x5 sekund



10-12 sekund



10 sekund



10 sekund vsako roko



15 sekund vsako nogo



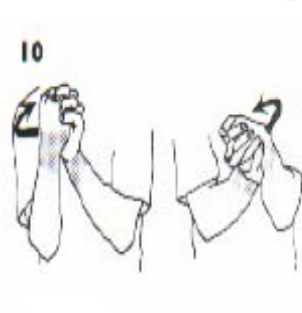
15 sekund



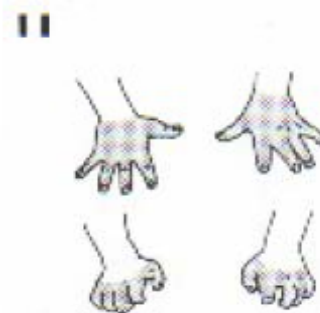
10 sekund vsako laket



10 sekund na obe strani



10x v smeri urinega kazalca in obratno



10 sekund v vsakem položaju



10 sekund stresajte roki

Vir: Opus Biro, 2012



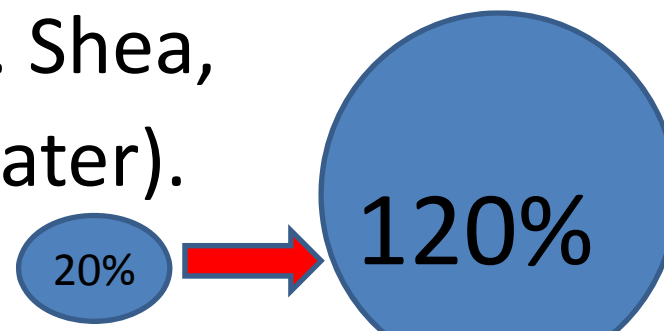
Razmislek.....

Kakšne so vaše misli:

- So pozitivne ali negativne?
- Kakšen delež je negativnih in kakšen delež pozitivnih?
- So nove, ali se ponavljajo? Če se, koliko vaših misli je takšnih, ko so bile včeraj?
- Kaj še lahko ugotovite?

# Narava delovanja našega uma

- Dr. Shimoff:
  - 65.000 misli na dan, 80 % je negativnih, 95 % takšnih ali podobnih kot “včeraj”
- Spomin ima tendenco ukvarjanja z negativnim
- Um pretežno biva v preteklosti ali prihodnosti
- Največkrat smo sami sebi največji sovražnik
- 90 % obiskov v moji ambulanti je rezultat previsokih osebnih ciljev (dr. C. Shea, psihiater).



Stres doživljamo, ko je izziv večji od našega dojetanja sposobnosti rešitve.

Situacija je toliko stresna, kolikor jo kot tako  
DOJEMAMO!

Dobro je, da  
lahko svoje misli izbiramo  
sami.



# Kako do pozitivne naravnosti?

- ozavestimo svojo naravnost
- izberimo eno področje in se mu posvetimo
- redna pozornost na misli in preokvirjanje
- zdrav način življenja, humor, zabava, sprostitev, hobiji
- druženje s pozitivnimi ljudmi
- pozitivni pogovor s samim sabo (povzeto po Kliniki Mayo).



# Smernice za pozitivni samopogovor

- 1) Fraze naj bodo kratke in jasne.
- 2) Govorimo v prvi osebi in sedanjiku.
- 3) Uporabljajmo pozitivne fraze.
- 4) Fraze izgovarjamo s pozornostjo in se čustveno vživimo.
- 5) Bodimo prijazni do sebe.
- 6) To pogosto ponavljajmo.

# Primeri samopogovora

## NEGATIVNI SAMOPOGOVOR

**To je zame pretežko.**

**Tako težko je, da so pacienti neprijazni do mene.**

**Prelena sem, da bi mi to uspelo.**

**Tega še nikoli nisem počel!**

**Nikoli ne bom dobra v tem.**

## POZITIVNO RAZMIŠLJANJE

**Kako lahko to kar najbolj poenostavim?**

**Nekako lahko razumem, da so neprijazni. Imam tako službo.**

**Res še nisem našla časa za to, a če hočem, bom uspela.**

**To bo še “zanimivo”.**

**Vaš primer?**





# Obvladovanje stresa z umom

- Smo, kar mislimo.
- Mi sami lahko izbiramo svoje misli.
- Za preokvirjanje načina razmišljanja običajno potrebujemo čas.
- Z umom lahko vplivamo na trenutno olajšanje in dolgoročno notranjo umirjenost!

# Dihalne tehnike



- z našim dihom ni nič narobe... je pa morda z našim načinom dihanja
- dih je most med telesom in umom
- delujejo hitro in so zastonj
- nekatere tehnike lahko uporabljamo “nevidno”
- pomembno, da se jih naučimo pravilno izvajati.

# um ↔ dihalne tehnike ↔ telo

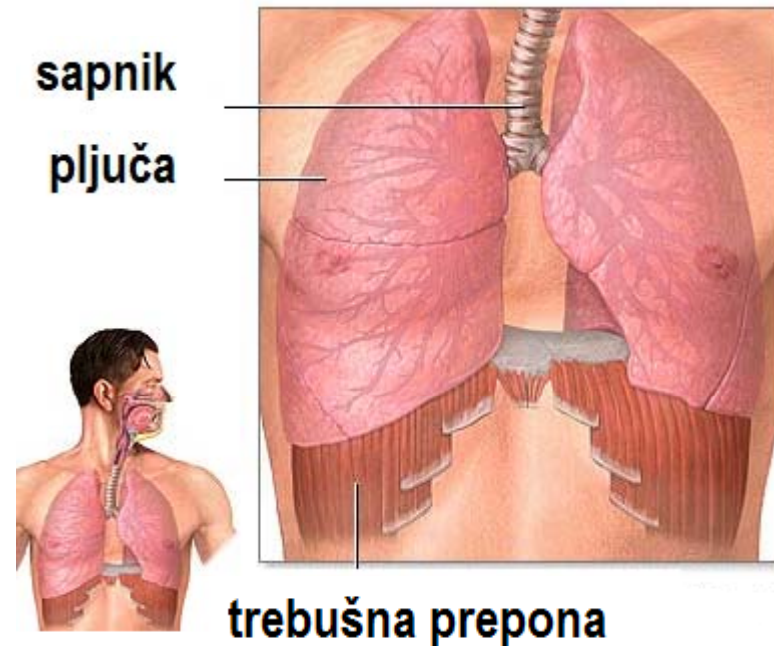
izmenično nosno dihanje

Sudarshan Kriya™

zibajoči dih 6 - 6

ujay

dihanje s trebušno prepono



# Nekaj hitrih trikov za umirjanje uma



- 1) Globok vdih in štejmo do 3.
- 2) Dihanje s trebušno prepono.
- 3) Razbitje stresa (kratek sprehod, prekinitev)
- 4) Preokvirjanje negativnih misli.
- 5) Sidranje občutkov sprostitve.
- 6) Progresivna mišična relaksacija.
- 7) *“Kar naj bo!”*.

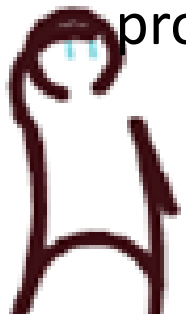
# PROGRAM DOBREGA POČUTJA





# Program dobrega počutja - koristi za stranko

- lažje doseže sprostitvev in se spočije
- postane odpornejša na stres
- živi bolj zdravo življenje, z več energije
- poveča osebno produktivnost, z manj stresa
- lažje obvladuje negativne posledice izgorelosti
- izboljša zdravje
- izboljša delovno uspešnost
- živi bolj srečno, izpolnjeno in smiselno življenje..





# Povzetek in zaključna priporočila

- ✓ Zlati trojček predstavlja vrata v dobro počutje.
- ✓ Telo je motor dobrega počutja.
- ✓ Dihalne tehnike delujejo hitro in so zastonj.
- ✓ Z umom lahko zavestno vplivamo na trenutno olajšanja in tudi trajno notranjo umirjenost.
- ✓ Coaching je odlično orodje za obvladovanje stresa.
- ✓ Majhni, vsakodnevni koraki nas lahko pripeljejo zelo daleč.



HVALA ZA POZORNOST!