dr Elżbieta Małkiewicz
Centrum Edukacji Nauczycielskiej
Uniwersytetu Wrocławskiego

„Radzenie sobie ze stresem"

– program warsztatów adaptacyjnych dla studentów I roku Uniwersytetu Wrocławskiego

Cel warsztatów:

- pomoc w rozładowaniu stresu związanego z rozpoczęciem studiów (nowe środowisko, nowe wymagania, nowy sposób uczenia się). Bardziej ogólnie chodzi o wzbogacenie zasobów studenta pozwalających lepiej radzić sobie ze stresem na Uczelni.

Liczba uczestników w grupie: 10-12 osób.

Uwaga: Udział w zajęciach powinien być dobrowolny, wymagają one bowiem zaangażowania i akceptacji użytych technik pracy nad stresem (techniki relaksacyjno-wyobrażeniowe).

Liczba godzin: 10 godzin dydaktycznych (5 spotkań po 2 godziny dydaktyczne)

Uwaga: Zajęcia nie mogą być zblokowane, ponieważ potrzebny jest czas między zajęciami przeznaczony na utrwalenie ćwiczeń poznanych na zajęciach.

Efekt kształcenia:

Wiedza: Student:

- rozumie, czym jest stres,
- zna jego fizjologiczne podłoże,
- rozumie rolę oceny poznawczej oraz pozytywnych emocji w radzeniu sobie ze stresem,
- wie, jakie są przyczyny stresu,
- zna zasady wykonywania prostych ćwiczeń relaksacyjno-wyobrażeniowych,
- zna swoje zasoby przydatne w radzeniu sobie ze stresem.

Umiejętności: Student potrafi:

- ustalić przyczyny osobistego stresu występujące w danej sytuacji,
- radzić sobie z przeżywanym stresem wykorzystując techniki poznawcze (interpretacja i reinterpretacja przeżywanej sytuacji stresowej, analiza sytuacji problemowej) oraz poznane techniki relaksacyjno-wyobrażeniowe,
- wykorzystać własne zasoby w radzeniu sobie ze stresem,
- łagodzić skutki przeżytego stresu.

Kompetencje społeczne:

- student potrafi pracować w grupie.

Treści zajęć:

- Co to jest stres? Model radzenia sobie ze stresem wykorzystujący rolę emocji pozytywnych oraz rolę oceny poznawczej sytuacji stresowej.
- Przyczyny stresu.
- Osobowość podatna na stres, radzenie sobie z indywidualnymi cechami podatności na stres.
- Wskazówki praktyczne wynikające z wiedzy o stresie – poznawcze radzenie sobie ze stresem.
- Moje zasoby w radzeniu sobie ze stresem.
- Warsztat „Techniki relaksacyjno-wyobrażeniowe": zasady ćwiczeń, omówienie trudności w ćwiczeniach, wykonywanie prostych ćwiczeń relaksacyjnych (rozluźnienie mięśni, trening autogenny J. Schultza, wizualizowanie trudnych sytuacji i programowanie efektywnych sposobów radzenia sobie z nimi).

Konstrukcja poszczególnych zajęć:

- Część poznawcza: przekazanie wiedzy o stresie (w tym ćwiczenia praktyczne wykonywane przez uczestników pozwalające odnieść omawiane zagadnienie do własnej sytuacji).
- Część ćwiczeniowa: wykonywanie ćwiczeń relaksacyjno-wyobrażeniowych pod kierunkiem prowadzącego, omawianie ich przebiegu, radzenie sobie z występującymi trudnościami.

Uwaga: Realne efekty zajęć pojawia się, kiedy uczestnik będzie miał motywację do pracy i wykonywał w domu zadane ćwiczenia.
Istnieje możliwość konsultacji indywidualnych po zakończeniu kursu dla osób chcących utrwalić uzyskane efekty zajęć.

Literatura:

Teml H. (1997). *Relaks w nauczaniu.* Warszawa: WSiP.
Herkert R. (1995). *Relaks w 90 sekund.* Katowice: KOS.
Strelau J., Doliński D. (2008). *Psychologia. Podręcznik akademicki.* Tom 2. Rozdz. 19. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.