

Include3: Poti do vključevanja

ENOTA 9: Refleksija procesa integracije in obvladovanje stresa



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are
however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those
of the European Union or the European Education and Culture Executive
Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held
responsible for them



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

Dobrodošli na Erasmus+projekt „Poti do vključevanja. Prehodi iz zaščitene zaposlitve za osebe z motnjami v duševnem razvoju v redno zaposlitev na trgu dela: Identifikacija, razširjanje in implementacija dobre prakse v Evropi, kurikulum za sodelovalno inkluzivno učenje po metodi Include³. **ENOTA 9: Refleksija procesa integracije in obvladovanje stresa**

Refleksija procesa integracije in obvladovanje stresa

Dobrodošli!



Image by pch.vector on Freepik



include3.eu



Co-funded by
the European Union

"Dobrodošli v enoti 9 Refleksija procesa integracije in obvladovanja stresa. V tej enoti se boste naučili, kako voditi ljudi s kognitivnimi motnjami, da razmišljajo o delovnih izkušnjah in se naučijo učinkovitih tehnik obvladovanja stresa. To je praktična enota. Izvajati je treba strategije obvladovanja in usposabljanje odpornosti, po možnosti v situaciji dobrega razpoloženja in brez stresa. Zato boste v didaktičnih virih našli nekaj uporabnih najboljših praks.

Učni cilji

1. Pojasnite koncepte stresa in refleksije.
2. Uporabite vprašanja za refleksijo, prepoznajte simptome stresa.
3. Vodite strategije obvladovanja.



Image by storyset on Freepik



include3.eu



Co-funded by
the European Union

Učni cilji te enote so:

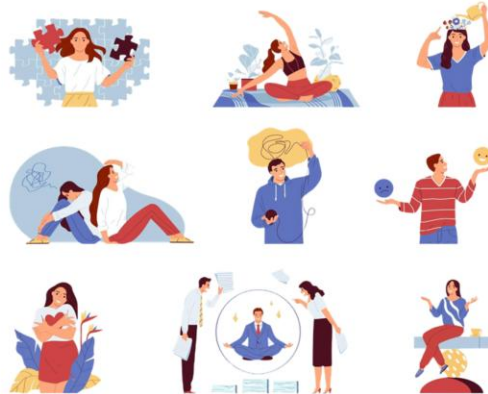
Udeleženci (svetovalci) razumejo koncept stresa in refleksije ter ga lahko razložite svojim strankam.

Udeleženci bodo lahko uporabili vprašanja za razmišljanje za stranke in prepoznali simptome stresa.

Udeleženci bodo lahko vodili svoje stranke k uporabi stragij obvladovanja

Spopadanje

Obvladovanje lahko prepreči
prezgodnjo prekinitev
pripravnosti in delovnih
razmerij zaradi prekomernega
stresa.



Obvladovanje stresa lahko zmanjša možnosti prekinitev pripravnosti in delovnih razmerij zaradi prekomernega stresa.

Konflikti v podjetju lahko privedejo tudi do nezadovoljstva zaposlenih ali nadrejenih in s tem do vrnitve v zaščiteno delavnico.

Redna razmišljanja lahko pomagajo prepoznati stres in konflikte ter nezadovoljstvo v zgodnji fazi in izvedeti več o lastnih potrebah invalidov.

Predstavljajo podlago za nadaljnje razprave s podjetji in iskanje rešitev ter opolnomočenje invalidov.

Vendar pa ne gre za preprečitev prenehanja pripravnosti ali delovnega razmerja z vsemi sredstvi.

V okviru sodelovanja in samoodločbe invalidov je treba razviti različne rešitve.

Po eni strani bi se morali invalidi naučiti spopadati s stresnimi situacijami s strategijami obvladovanja, po drugi strani pa sprejeti lastne potrebe in zapustiti podjetje opolnomočeno z morebitnimi spremembami pripravnosti / delovnega mesta.

Kaj je stres?

- Fizične ali psihološke reakcije na dražljajske dogodke.
- Spodbujevalni dogodki motijo lastno ravnovesje in povpraševanje ali presegajo mehanizme obvladovanja.
- Stresorji: dražljaji, ki povzročajo prilagoditvene reakcije (Gerrig, 2018, p. 472f.).
- Spremembe v življenjskih situacijah in okoliščinah so lahko stresorji (Holmes & Rahe, 1967, cited by Gerrig, 2018, p. 477).



Image by macrovector on Freepik



include3.eu



Co-funded by
the European Union

"Kaj je stres?

Stres je fizična in duševna reakcija na stimulatívne dogodke, ki motijo ravnovesje in zahtevajo ali presegajo mehanizme obvladovanja.

Pri vsakdanjem delu lahko na primer nastane zaradi časovnega pritiska, negotovosti ali zapletenih nalog.

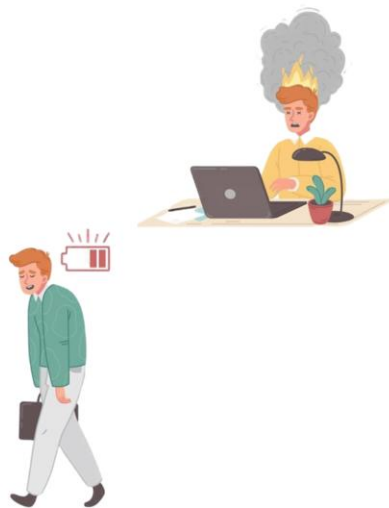
To so tako imenovani stresorji.

Stresorji zahtevajo prilagoditveni odziv osebe, potem ko so kognitivno ocenili stresor na eni strani in njihove vire za obvladovanje na drugi strani.

Spremembe v življenju lahko povzročijo tudi stres.

Vrste stresa:

- Akutni stres.
- Kronični stres (Gerrig, 2018, p. 473).



include3.eu



Co-funded by
the European Union

Image by macrovector on Freepik

Razlikujemo med akutnim stresom, ki je začasen in katerega začetek in konec je mogoče jasno opredeliti, in kroničnim stresom, ki traja dlje časa in v katerem posameznik zaznava, da so zahteve večje od virov, ki so mu na voljo.

Kaj je obvladovanje stresa?:

- Spopadanje in obvladovanje stresa.
- Vedenjske ali kognitivne reakcije (Gerrig, 2018, p. 482).



Obvladovanje stresa pomeni spopadanje s stresom.

Obvladovanje vključuje vedenjske in duševne reakcije, ki se izvajajo za preprečevanje stresorja.

"Stres se kaže na primer s simptomi, kot so hiter srčni utrip, zvišan krvni tlak, znojenje ali mišična napetost, nemir, razdražljivost, težave s koncentracijo ali izčrpanost.

4 vrste stresnih reakcij:

- Fizične
- Kognitivne
- Čustvene
- Vedenjske

Vaja

Prepoznavanje stresa

Izvedba vaje:

Prosimo, preberite tabelo "Preverite simptome stresa" in označite izjave, ki ustrezajo vam / vaši stranki.

Link: <https://include3.eu/didactical-resources/>

Stresne reakcije lahko razdelimo na štiri vrste:

- 1) Fizične stresne reakcije (spremembe v fizičnih procesih, npr. hiter srčni utrip, znojenje)
- 2) Kognitivne stresne reakcije (spremembe v pozornosti, razmišljanju in spominu, npr. nepazljivost, težave s koncentracijo)
- 3) Čustvene stresne reakcije (spremembe čustev, npr. jeza, notranji nemir in tesnoba)
- 4) Vedenjske stresne reakcije (spremembe v vedenju, npr. pozno delo, grizenje nohtov)

Ti pododdelki so pomembni za vaše delo s stranko, saj vam omogočajo, da prepoznate stres, na primer, če vaša stranka ne more neposredno izraziti, da se počuti pod stresom.

Da bi dobili boljši občutek za osebne reakcije na stres, obstaja vprašalnik za simptome stresa.

Ti pododdelki so pomembni za vaše delo s stranko, saj vam omogočajo, da prepoznate stres, na primer, če vaša stranka ne more neposredno izraziti, da se počuti pod stresom.

Kaj je refleksija?

- Preučevanje in primerjava razmišljanja o nečem (Schischkoff, 1978, p. 559).
- Miselni proces (Lenske & Lohse-Bossenz, 2023).



Image by pch.vector on Freepik



include3.eu



Co-funded by
the European Union

"Kaj je refleksija?

Refleksija vključuje preučevanje in primerjanje misli o nečem.

Po spoznanju pogledate, kako delate s tem spoznanjem.

Refleksija je miselni proces, v katerem se človek sklicuje nase.

Refleksija je zavestni proces razmišljanja o lastnih izkušnjah in dejanjih.

Pomaga pridobiti vpogled, okrepiti samozavest in izboljšati prihodnje odločitve."

Učinek refleksije

- Izboljšana samoocena.
- Prilagodljivost in pozitiven odnos.



Image by rawpixel.com on Freepik



include3.eu



Co-funded by
the European Union

"Pri vsakdanjem delu lahko razmislek ljudi bolje oceni, ali naloga ustreza njihovim sposobnostim, in se naučijo prepoznati in premagati uspehe in izzive. To vodi k boljši prilagodljivosti in pozitivnemu odnosu do novih nalog.

Svetovalni ukrepi za podporo razmisleku

Vaja

- Zrcaljenje opazovanj.
- Verbaliziranje čustev.
- Dajanje razlagalnih informacij.

Izvedba vaje:

Odgovorite na vprašanja o didaktičnem viru »Razmišljanja o vašem delu in vašem delovnem mestu«

Link: <https://include3.eu/didactical-resources>



include3.eu



Co-funded by
the European Union

Svetovalec lahko podpre refleksijo z zrcaljenjem opazovanj in verbalizacijo čustev stranke.

Svetovalec lahko refleksijo podpre tudi z interpretativnimi informacijami in tako kategorizira nove izkušnje.

Interpretativne informacije pomagajo, na primer, pri obvladovanju resolucij in pojasnjevanju vzrokov napak.

Kaj so konflikti v podjetju?

Napetosti med zaposlenimi ali nadrejenimi
Razlogi za spore:

Pričakovanja
Nesporazumi
Porazdelitev nalog



Image by pch.vector on Freepik

Konflikti v podjetju so situacije, v katerih med zaposlenimi nastanejo razlike v mnenjih ali napetosti.

Lahko izhajajo iz različnih pričakovanj, nesporazumov ali nepravične porazdelitve nalog.

Takšni konflikti lahko povzročijo stres in vplivajo na delovno ozračje, če se ne rešijo konstruktivno.

Konflikti kot priložnost

- Potencial za pozitivne spremembe.
- Spodbujanje razumevanja in komunikacije.



Image by storyset on Freepik

Ni nujno, da so konflikti vedno negativni.

Če se k njim pristopi spoštljivo in konstruktivno, lahko privedejo do izboljšav delovnega okolja in okrepi razumevanje med zaposlenimi."

Vprašanja za razmislek za vaše stranke:

- Kaj mi je všeč pri mojem delu?
- Kakšne so moje prednosti tukaj?
- Ali se počutim udobno v okolju??



Co-funded by
the European Union

Kako lahko to znanje prenesete v svojo svetovalno prakso?

V praksi morate svoje stranke spodbujati, da odgovorijo na vprašanja o pripravnosti ali delovnem mestu, kot so:

"Kaj mi je všeč pri tem delu? Kakšne so moje prednosti pri tem delu?"

Ali se tukaj počutim udobno?"

Ta vprašanja spodbujajo samozavedanje in pomagajo ugotoviti, ali je zaposlitev dolgoročno primerna.

Praktične vaje za vaše stranke:

Vaja

1. Globoko dihanje.
2. Štejem do deset.
3. Progresivna sprostitvev mišic.
4. Sprehode.

Izvedba vaje:

Preberite tabelo »Spopadanje s stresom«
in implementirajte predloge v svojo
dnevno rutino.

Link: <https://include3.eu/didactical-resources>



include3.eu



Co-funded by
the European Union

"Kako lahko vodim ljudi, da se spopadejo s stresom?"

Prvi korak je iskanje stresnih dejavnikov v vsakdanjem delu in življenju.

Obstaja veliko virov stresa in bolje ko jih vaša stranka pozna, lažje se lahko spopade z njimi.

Obvladovanje stresa je bistvenega pomena za preprečevanje stresa.

Vodite svoje stranke, da prepoznajo stres, tako da jih naučite, da so pozorni na fizične signale, kot so hitro dihanje ali napetost.

Pokaži preproste vaje:

1. globoko dihanje, kjer zavestno vdihujete in izdihavate,
2. štejte do deset,
3. progresivna sprostitvev mišic in kratki, sproščujoči sprehodi."

Dolgoročno je pomembno opaziti nastajajoči stres in preprečiti stresne situacije.

Za spopadanje s stresom je pomembno, da upoštevate nekatere strategije. Navdih boste našli v tabeli »Spopadanje s stresom«

Pozitivno razmišljanje

- Osredotočite se na rešitve.
- Osredotočite se na pozitivno.
- Osredotočite se na optimistično perspektivo.
- Osredotočite se na srečne trenutke.

(Nasvet za branje: Bartholdt & Schütz, 2010, p. 134)

Izvedba vaje:

Prosimo, naredite vajo "Srečni trenutki".

Link: <https://include3.eu/didactical-resources>



include3.eu



Co-funded by
the European Union

Vaja

Pozitivno razmišljanje je ena od možnosti.

To je pomembna veščina za spopadanje s stresom.

Pozitivno razmišljanje opisuje zavestno odločitev, da se osredotočimo na rešitvene in spodbudne misli, tudi v težkih situacijah.

Namesto da bi se osredotočili na negativno ali nespremenljivo, bo vaša stranka prepoznala dobre in pozitivne stvari ali situacije.

Ta pristop vpliva na to, kako dojemamo izzive.

Optimističen odnos lahko ublaži odziv telesa na stres, ker zmanjšuje sproščanje stresnih hormonov, kot je kortizol.

Ljudje, ki razmišljajo pozitivno, so ponavadi bolj odporni in lahko hitreje obravnavajo neuspehe.

Osrednji vidik pozitivnega razmišljanja je preoblikovanje.

Tukaj se stresne misli sprašujejo in nadomeščajo z realističnimi, a optimističnimi perspektivami.

Namesto da bi razmišljali: "Nikoli mi ne bo uspelo", bi lahko bila misel: "Potrudil se bom po svojih najboljših močeh in se učil v procesu."

Če se osredotočite na optimistično perspektivo v stresnih situacijah, je lahko koristno spomniti na srečne trenutke v preteklosti.

Svojo stranko lahko opomnite z majhnim pripomočkom ali obeskom za ključke (tj.

Štirilistna detelja ali pikapolonica)

Uporaba učnega gradiva

Podrobna navodila in dodatne vaje



"Uporabite naše ustrezno učno gradivo za vadbo teh tehnik skupaj s svojimi strankami.

Navodila vsebujejo opise po korakih, ki omogočajo jasno izvajanje v praksi in pomagajo dolgoročno zmanjšati stres."

Povzetek

- Spodbujajte razmislek.
- Vodite obvladovanje stresa.
- Zgradite odpornost.



Image by Freepik



include3.eu



Co-funded by
the European Union

Povzetek:

Podprite svoje stranke pri rednem razmišljanju o svojih izkušnjah in uporabi ustreznih strategij obvladovanja stresa.

Spodbujajte procese razmisleka na svetovalnih sejah in premagovanja težav v podjetju z vsebino svetovalnega procesa, da bi v zgodnji fazi prepoznali nagnjenosti k osipu.

Ti pristopi pomagajo razviti pozitiven odnos do novih izzivov in spodbujajo dobro počutje."

Najlepša hvala in vso srečo!



Hvala, ker ste si vzeli čas za ogled te enote. Vaše delo je ključnega pomena za spremljanje vaših strank na njihovi poti na splošni trg dela. Vso srečo z aplikacijo!"



Thank you for
the Attention.
Questions?

*You are kindly invited to visit and follow our social media
channels*

 facebook.com/pathways.towards.inclusion
 www.linkedin.com/showcase/include3-project
 <https://www.instagram.com/include3project>



Co-funded by
the European Union

include3.eu