TEMATYKA PREZENTACJI Z PRZEDMIOTU „ZARZĄDZANIE STRESEM” - ĆWICZENIA

I. Identyfikacja źródeł stresu i ocena jego wpływu na funkcjonowanie człowieka

1. Stresory w życiu zawodowym i osobistym – identyfikacja, klasyfikacja i mechanizmy oddziaływania na człowieka.
2. Fizjologiczne, psychologiczne i behawioralne reakcje organizmu na stres – mechanizmy powstawania i konsekwencje zdrowotne.
3. Stres krótkotrwały i przewlekły – różnice, przyczyny oraz wpływ na zdrowie i jakość życia człowieka.
4. Indywidualne uwarunkowania podatności na stres – rola osobowości, temperamentu, doświadczeń i zasobów psychicznych.
5. Metody i narzędzia identyfikacji oraz oceny poziomu stresu – możliwości ich wykorzystania w praktyce.

II. Indywidualne strategie i techniki radzenia sobie ze stresem

1. Style radzenia sobie ze stresem według koncepcji Lazarusa i Folkman – charakterystyka i możliwości praktycznego zastosowania.
2. Techniki relaksacyjne i oddechowe jako metody ograniczania napięcia psychofizycznego i redukcji stresu.
3. Odporność psychiczna (resilience) – czynniki warunkujące jej rozwój oraz metody wzmacniania zdolności radzenia sobie ze stresem.
4. Zarządzanie czasem, wyznaczanie priorytetów i organizacja codziennych obowiązków jako sposoby ograniczania stresu.
5. Rola aktywności fizycznej, snu, regeneracji i zdrowego stylu życia w profilaktyce stresu.

III. Zarządzanie stresem w środowisku pracy i przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu

1. Psychospołeczne zagrożenia w środowisku pracy – identyfikacja czynników stresogennych i metody ograniczania ich oddziaływania.
2. Wypalenie zawodowe – przyczyny, objawy, etapy rozwoju oraz metody zapobiegania.
3. Stres zawodowy a efektywność i bezpieczeństwo pracy – wpływ przeciążenia psychicznego na zachowania pracowników i funkcjonowanie organizacji.
4. Mobbing, dyskryminacja i konflikty interpersonalne jako źródła stresu zawodowego – konsekwencje i sposoby przeciwdziałania.
5. Rola kadry kierowniczej i kultury organizacyjnej w ograniczaniu stresu zawodowego – znaczenie stylów zarządzania, komunikacji interpersonalnej i wsparcia społecznego w miejscu pracy.

IV. Zarządzanie stresem w sytuacjach trudnych, konfliktowych i kryzysowych

1. Mechanizmy powstawania stresu w sytuacjach kryzysowych – reakcje człowieka na zagrożenie, niepewność i utratę poczucia bezpieczeństwa.
2. Stres a podejmowanie decyzji w sytuacjach zagrożenia – wpływ presji czasu, emocji i ograniczonej informacji na proces decyzyjny.
3. Konflikty interpersonalne jako źródło stresu – techniki komunikacji, asertywności i rozwiązywania sytuacji konfliktowych.
4. Zarządzanie stresem w zawodach wysokiego ryzyka – specyfika obciążeń psychicznych służb ratowniczych, mundurowych i personelu medycznego.

5. Wsparcie psychologiczne w sytuacjach kryzysowych – zasady pierwszej pomocy psychologicznej i metody ograniczania następstw silnego stresu.