

# (nie) **STRESUJ SIĘ!**

**CO ZROBIĆ, ŻEBY STRES BYŁ TWOIM PRZYJACIELEM, A NIE WROGIEM?**



**Sebastian Chudziak**  
**[www.SebastianChudziak.pl](http://www.SebastianChudziak.pl)**

# **ZAŁOŻENIA:**

- KAŻDY Z NAS JEST INNY**
- RÓŻNIMY SIĘ MIĘDZY SOBĄ**

# 3 PYTANIA:

- **KTO Z WAS PRZEŻYWAŁ W ŻYCIU JAKIŚ SILNIEJSZY STRES?**
- **KTO Z WAS NIE MIAŁ NIGDY W ŻYCIU WIĘKSZEGO STRESU?**
- **KTO NIE PODNIÓSŁ RĘKI?**

**TA NUDNA CZĘŚĆ...**

**CO TO JEST STRES? – POJĘCIE STRESU**



# FIGHT



**Stand your ground, defend your position, attack, dig in, persevere!**

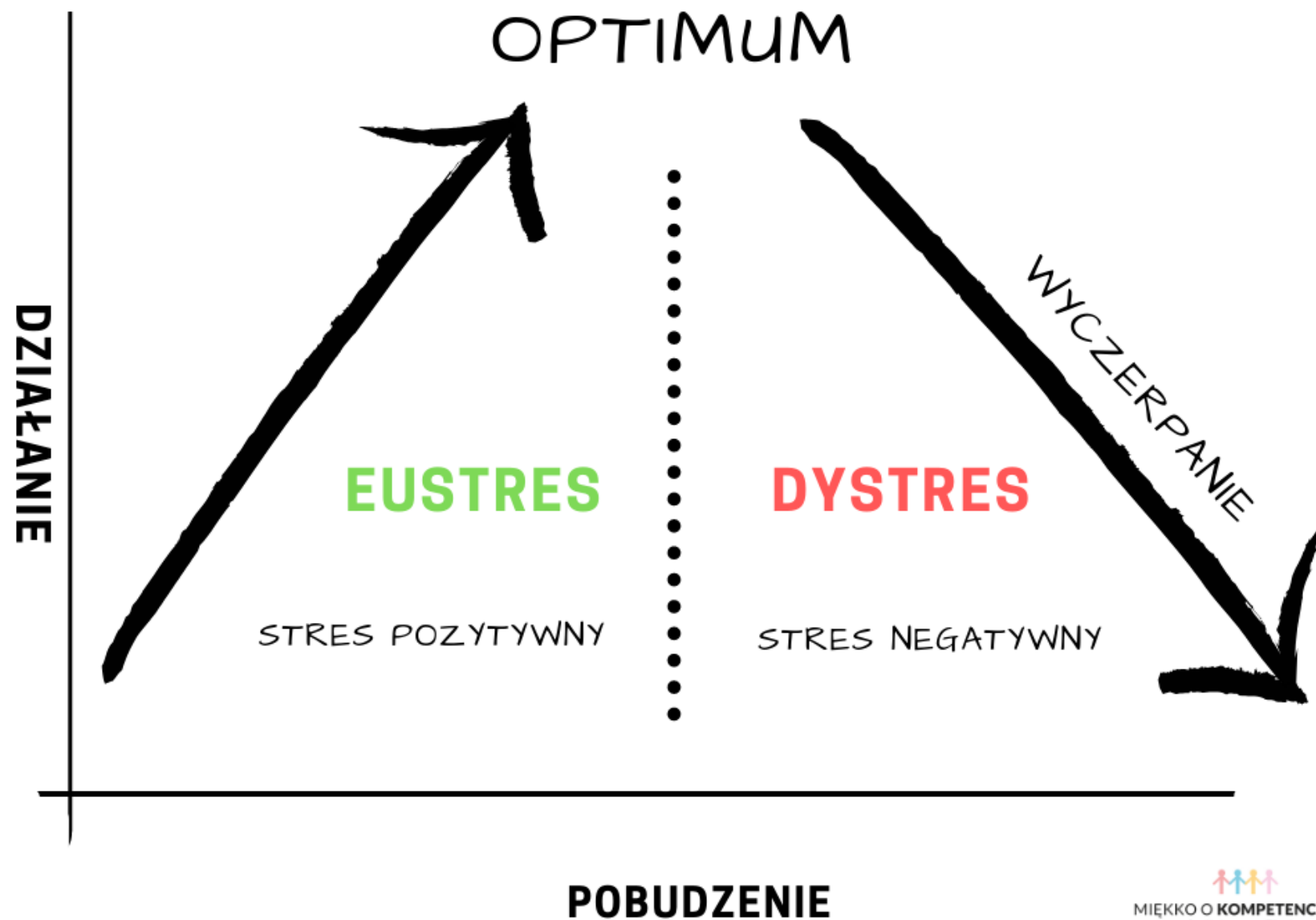
# *Flight*



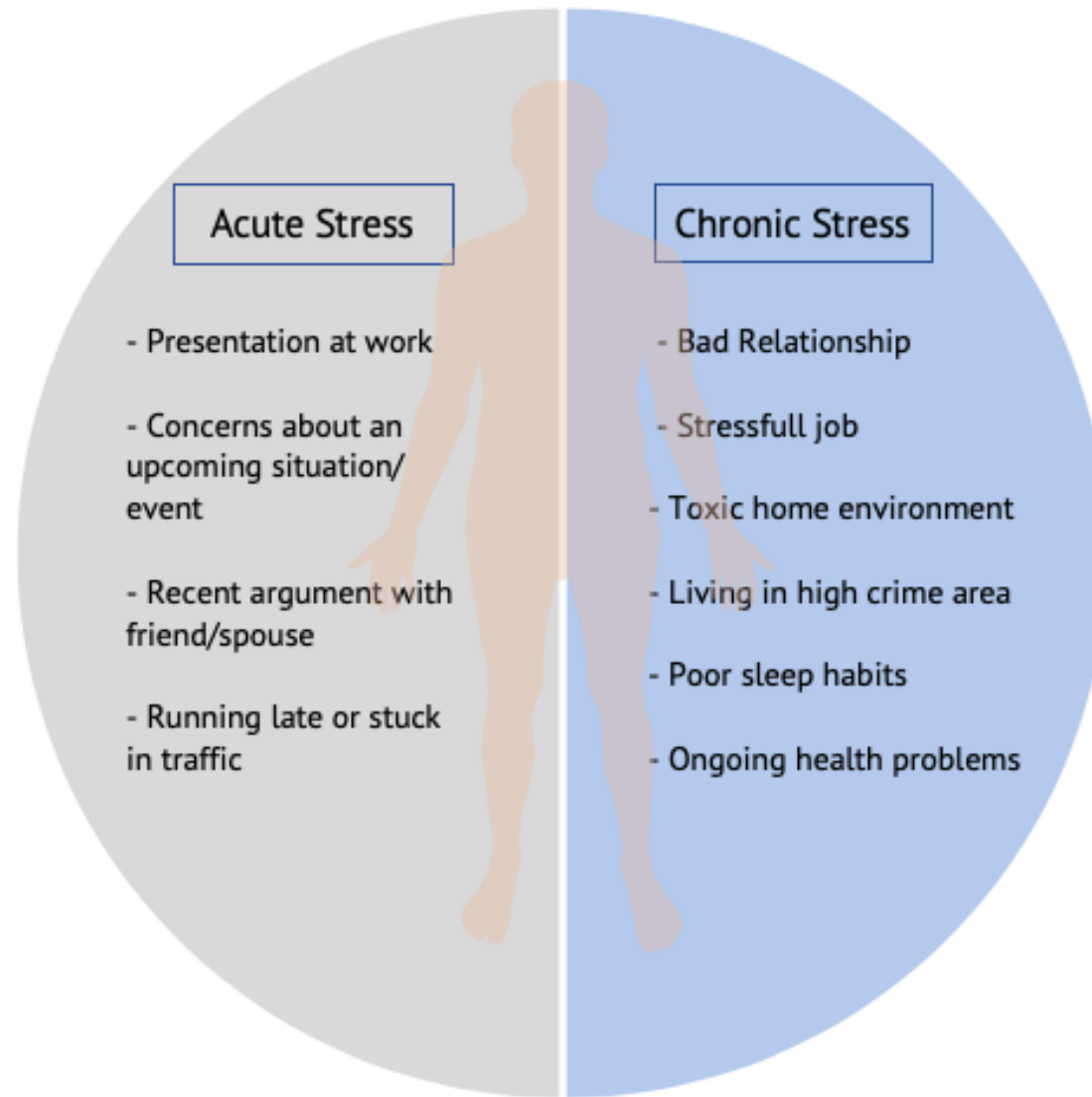
**Give way, retreat, discard, remove yourself, give up, move on.**

**or**

**STRES CZY TREMA?**

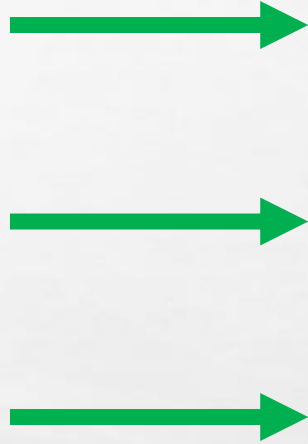
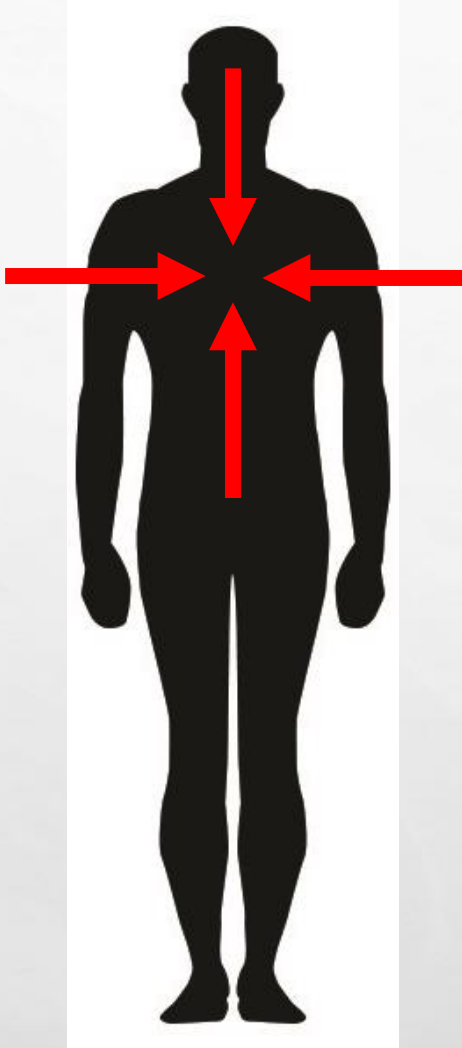
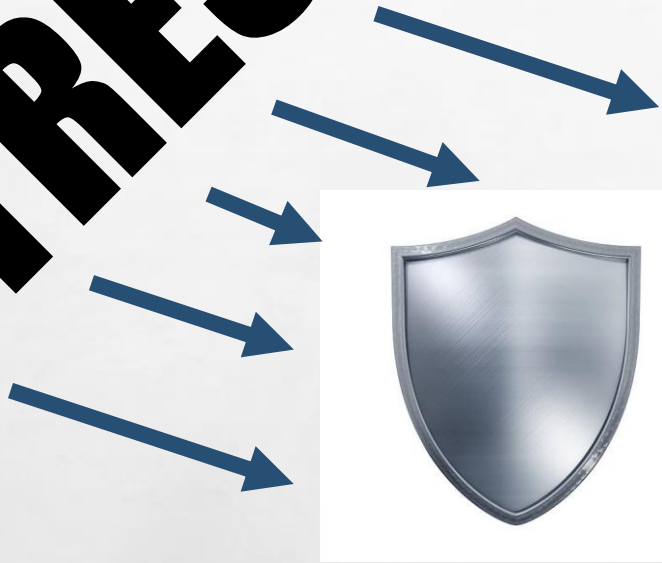


# Examples of Acute and Chronic Stress





# STRESSES



# CZYNNIKI I SPOSOBY

- **SAMOOCENA**
- **PEWNOŚĆ SIEBIE**
- **MOŻLIWOŚCI I ZDOLNOŚCI**

# CZYNNIKI I SPOSOBY

**- NASTAWIENIE DO SYTUACJI**

# CZYNNIKI I SPOSOBY

## - PRAKTYKA I DOŚWIADCZENIE

**Najlepiej jest przyjść na spotkanie  
Toastmasters, aby zdobyć  
doświadczenie praktyczne 😊**

# CZYNNIKI I SPOSOBY

- **RELAKSACJA I MEDYTACJA**
- **ASERTYWNOŚĆ I OPANOWANIE**
- **ROZWIĄZYWANIE PROBLEMU**



# CZYNNIKI I SPOSOBY

**- AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA**

# CZYNNIKI I SPOSOBY

**... „POSPRZĄTANIE ŚRODOWISKA”, ZWRÓCENIE UWAGI NA LUDZI WOKÓŁ NAS, ŻYCIE W ZGODZIE ZE SOBĄ, MNIEJ MATERIALIZMU, JEDNA RZECZ A NIE KILKA NA RAZ, ZABEZPIECZENIE SIĘ (FINANSE, ZDROWIE, RODZINA)...**

**WRÓĆMY JESZCZE NA CHWILĘ DO...**

**NASTAWIENIA**

# CO ZROBIĆ, ŻEBY STRES BYŁ TWOIM PRZYJACIELEM, A NIE WROGIEM?

- **TRAKTOWAĆ STRES JAKO COŚ POZYTYWNEGO**
- **CIESZYĆ SIĘ, ŻE WYSTĘPUJE I WYKORZYSTYWAĆ GO**
- **UŻYWAĆ TRZECH BARIER W ZALEŻNOŚCI OD SIEBIE**

**TO JUŻ PRAWIE KONIEC** 😊

<https://sebastianchudziak.pl/stresuj-sie-2019-11-30/>





# CZĘŚĆ PRAKTYCZNA

**1. OPOWIEDZ O SWOJEJ SYTUACJI STRESOWEJ I JAK  
ZAREAGOWAŁ(A)BYŚ NA NIĄ Z INNYM  
NASTAWIENIEM?**

**LUB**

**2. JAKIE SĄ TWOJE METODY NA RADZENIE SOBIE ZE  
STRESEM LUB TREMĄ?**



# DZIÉKUJÉ