



**Jak budować odporność psychiczną
i radzić sobie z niepewnością, napięciem
i brakiem motywacji?**

Mateusz Banaszkiewicz

Resilience / Odporność psychiczna /rɪˈzɪliəns/

Zdolność do powrotu do równowagi po doświadczeniu przeciwności (Oxford Languages, 2021)

Pojawia się, gdy człowiek wykorzystuje procesy psychiczne i zachowania do organizowania osobistych zasobów oraz do ochrony siebie przed negatywnymi skutkami stresorów (Roberts, Cooper, Sarkar, Curran, 2015)

FILARY

ZDROWIE

KIERUNEK

Jak dążyć do rezyliencji?

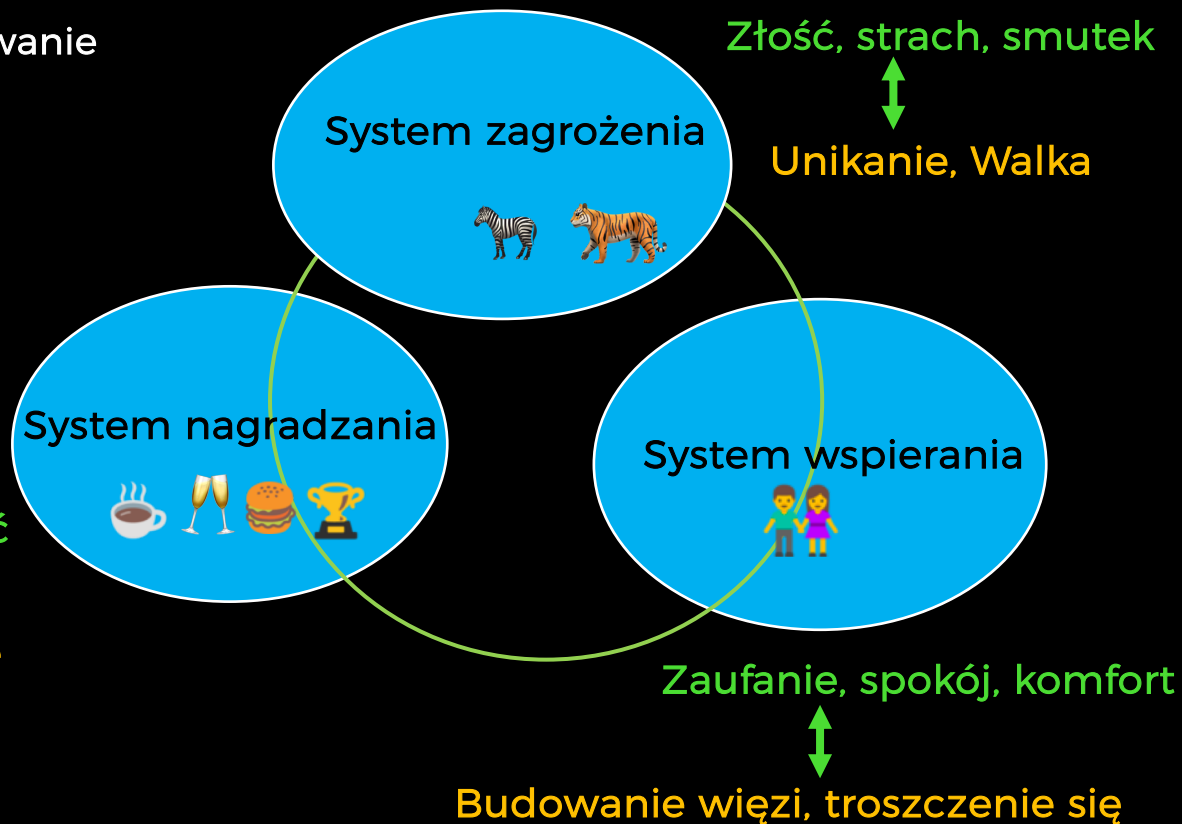
Poprzez przywracanie
równowagi w umyśle

SYSTEMY REGULACJI EMOCJONALNEJ

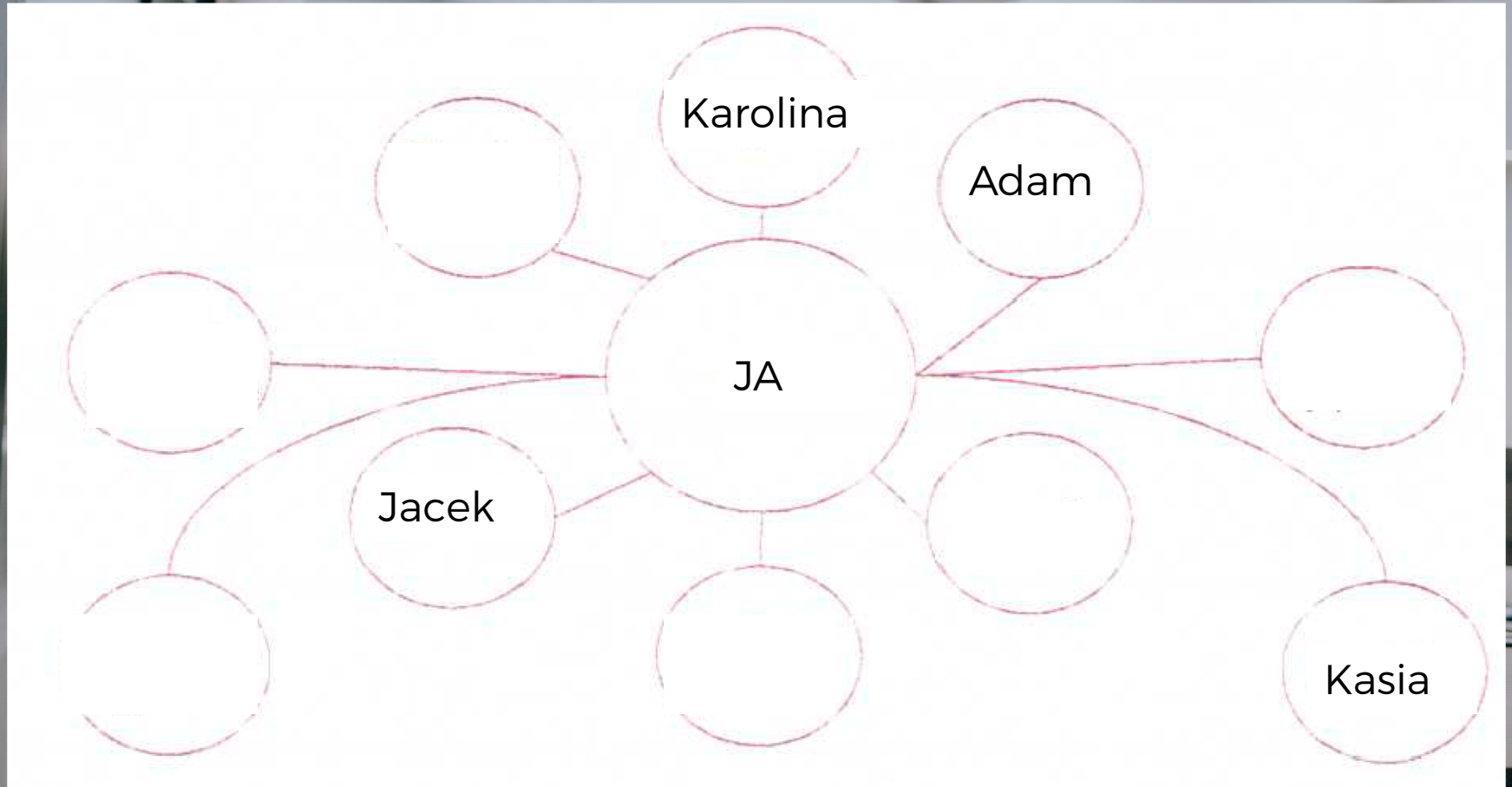
Umysł
Emocje
Zachowanie

Wyobrażanie, Przewidywanie
Ruminacja

Ekscytacja, pragnienie, radość
↕
Dążenie, osiągnięcie



MAPA RELACJI SPOŁECZNYCH





- Odpoczynek
- Pieniądze
- Zdrowie
- Praca
- Misja
- Ja
- Relacje
- Rozwój / Kompetencje
- Odżywianie
- Aktywność fizyczna

A female athlete with blonde hair, wearing a black sports bra and shorts, is celebrating in a stadium. She has her arms raised high in the air, and she is smiling broadly. The background shows a large crowd of spectators in the stands, and various advertisements are visible on the stadium walls, including "watchthismatch.com" and "BET".

**POCZUCIE
WŁASNEJ
SKUTECZNOŚCI**

Alarcon i in. 2009

POCZUCIE WŁASNEJ SKUTECZNOŚCI

- Jak możesz wykorzystać swoje zasoby?
- W jakich sytuacjach udało Ci się sobie poradzić?
- Jak możesz wykorzystać zasoby z przeszłej sytuacji?
- Jakie są potencjalne strategie rozwiązania trudności / osiągnięcia celu?
- Niepowodzenie opisuje proces, nie Ciebie

NEUROPLASTYCZNOŚĆ

ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA









Zwracaj uwagę na myśli, doznania lub impulsy, jednocześnie nie próbuj ich zmienić lub stłumić. Następnie wyobrażaj sobie to, co przeżywasz jako falę, na której serfujesz.

Uelastycznianie myślenia

Pytania jakie możesz sobie zadać?

1. "Jakie są dowody potwierdzające tę myśl?"
2. "Czy opieram tę myśl na faktach czy emocjach?"
3. "Czy istnieje możliwość, że niepoprawnie interpretuję tę sytuację?"
4. "W jaki odmienny sposób mogliby widzieć tę sytuację inni ludzie?"
5. "Jak ja mógłbym/mogłabym widzieć tę sytuację, gdyby przydarzyła się komuś innemu?"



Amy Cuddy ✓
@amyjccuddy



Obserwowany

This school replaced detention with meditation.
Gives me hope.

🌐 Zobacz tłumaczenie



This school replaced detention with meditation. The results are stunning.

Some schools are replacing detention with meditation, and science is backing them up.

upworthy.com

PODANYCH DALEJ POLUBIENIA

148

201



13:22 - 23.09.2016



148



201



Stresujące zadania



300 uczniów, 5-6 lat
Sok z cytryny (stresor fizyczny)
Zapamiętywanie cyfr (stresor intelektualny)
Dzielenie się osobistymi informacjami
(stresor społeczny)
Oglądanie przerażających nagrań (stresor
emocjonalny)

Pomiar kortyzolu

Opinia rodziców i nauczycieli na temat dzieci
(umiejętności społeczne, agresja, stres strukturalny
etc.)



Problemy rodzinne związane z problemami
w zachowaniu

Oraz z **niskim poziomem kortyzolu!** ☢️

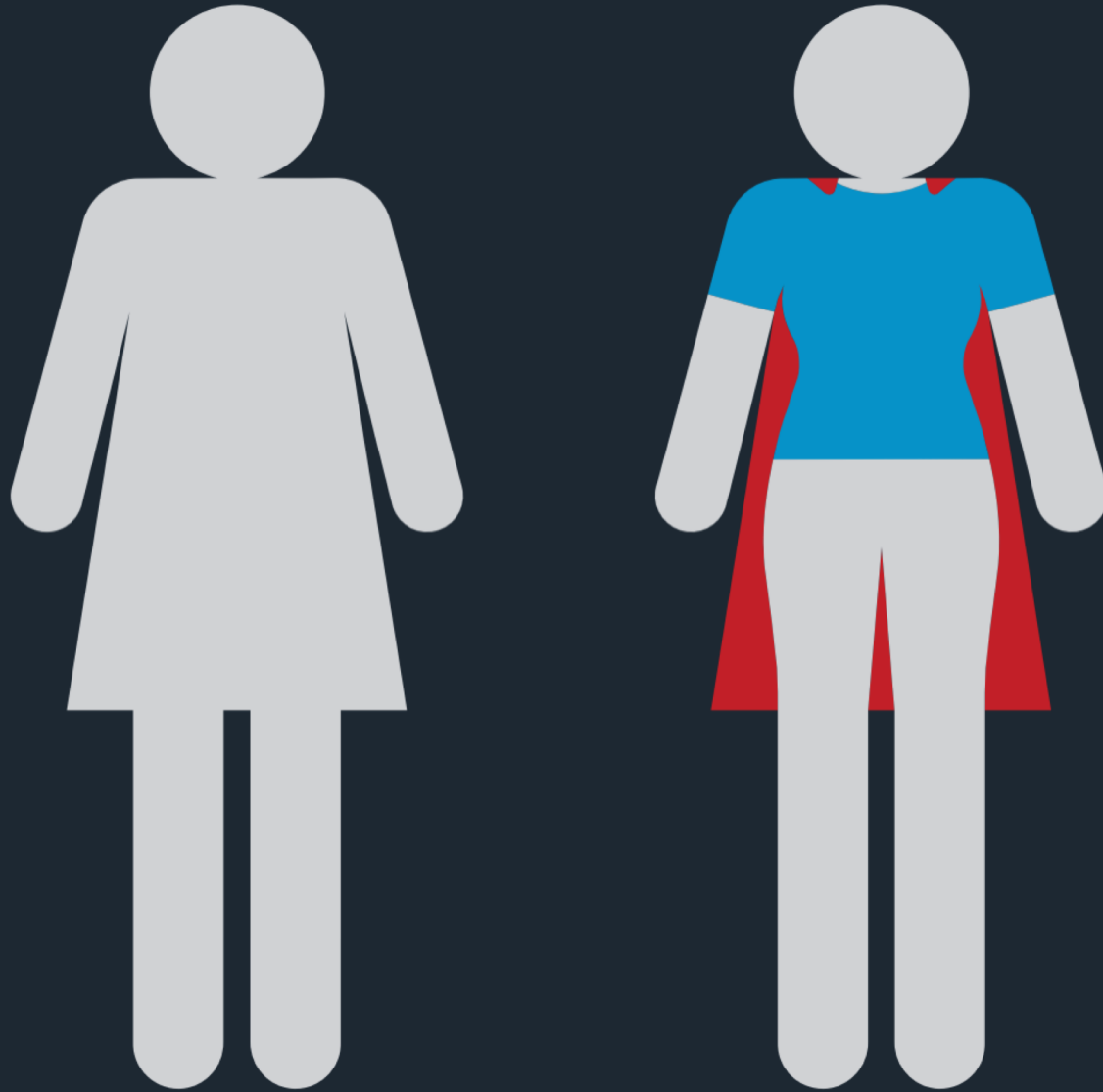
Dzieci z “bezpiecznych” domów bardziej zestresowane
ale”

Przystosowawcze zachowania 🧑

Pozytywne emocje ❤️

Integracja z grupą 👥

WYKORZYSTAJ WARTOŚCI



ROZMOWA KWALIFIKACYJNA

A photograph showing a woman from the back, wearing a white t-shirt and a silver chain necklace, with her brown hair tied up in a bun. She is facing a man in a light blue button-down shirt who is smiling and looking towards her. The background is a blurred office or meeting room.

Jak najlepiej mogę się zaprezentować?

Jak ta praca jest związana z moimi wartościami?

KORTYZOL

WYPALENIE

Autentyczność	Bezpieczeństwo	Bliskie relacje	Cierpliwość	Czułość
Ciekawość	Dokładność	Doskonałość	Duma	Dyskrecja
Elastyczność	Efektywność	Energia	Entuzjazm	Godność
Honor	Humanizm	Kompetencja	Konsekwencja	Kreatywność
Lojalność	Mądrość	Miłość	Nadzieja	Niezależność
Nowatorstwo	Odpowiedzialność	Odwaga	Osiągnięcia	Otwartość
Partnerstwo	Pasja	Pogoda ducha	Pokora	Pomoc innym
Pomysłowość	Prawda	Prestiż	Prostota	Przyjaźń
Przyjemność	Prywatność	Radość	Rodzina	Rozwaga
Rozwój	Równowaga	Ryzyko	Rzetelność	Samoświadomość
Satysfakcja	Spontaniczność	Sprawiedliwość	Stabilność	Stanowczość
Status	Szczęście	Szczerość	Szczodrość	Spokój
Szacunek	Szlachetność	Tolerancja	Troskliwość	Twórczość
Uczciwość	Wiara	Wiedza	Wierność	Wrażliwość
Współpraca	Wyrozumiałość	Zaufanie	Zaangażowanie	Zdrowie

CYFROWY DOBROSTAN

Uprawiaj aktywność fizyczną

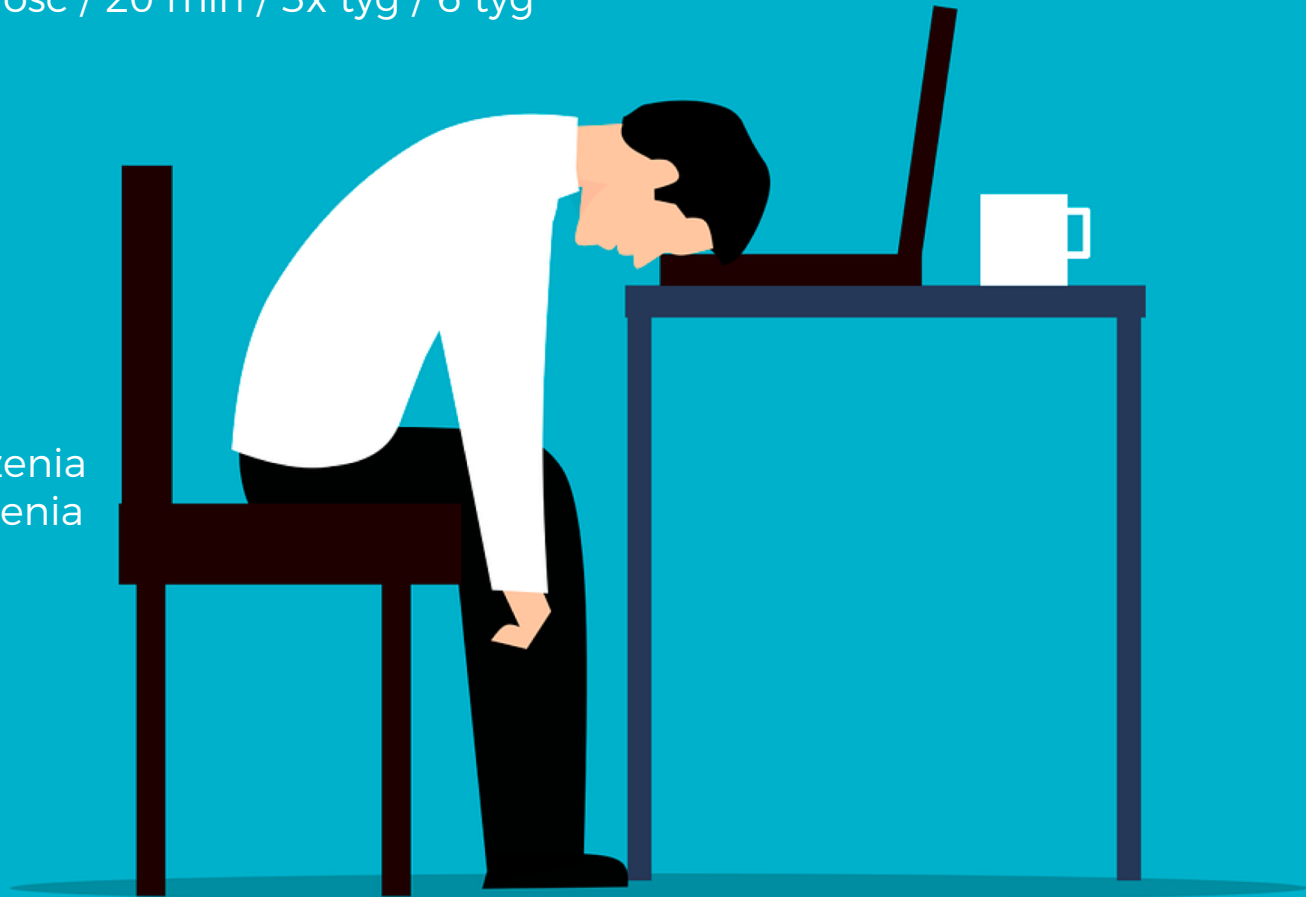
1. Aeroby / umiarkowana intensywność / 20 min / 3x tyg / 6 tyg
2. Aeroby / niska intensywność / 20 min / 3x tyg / 6 tyg
3. Brak ćwiczeń

20% wzrost energii

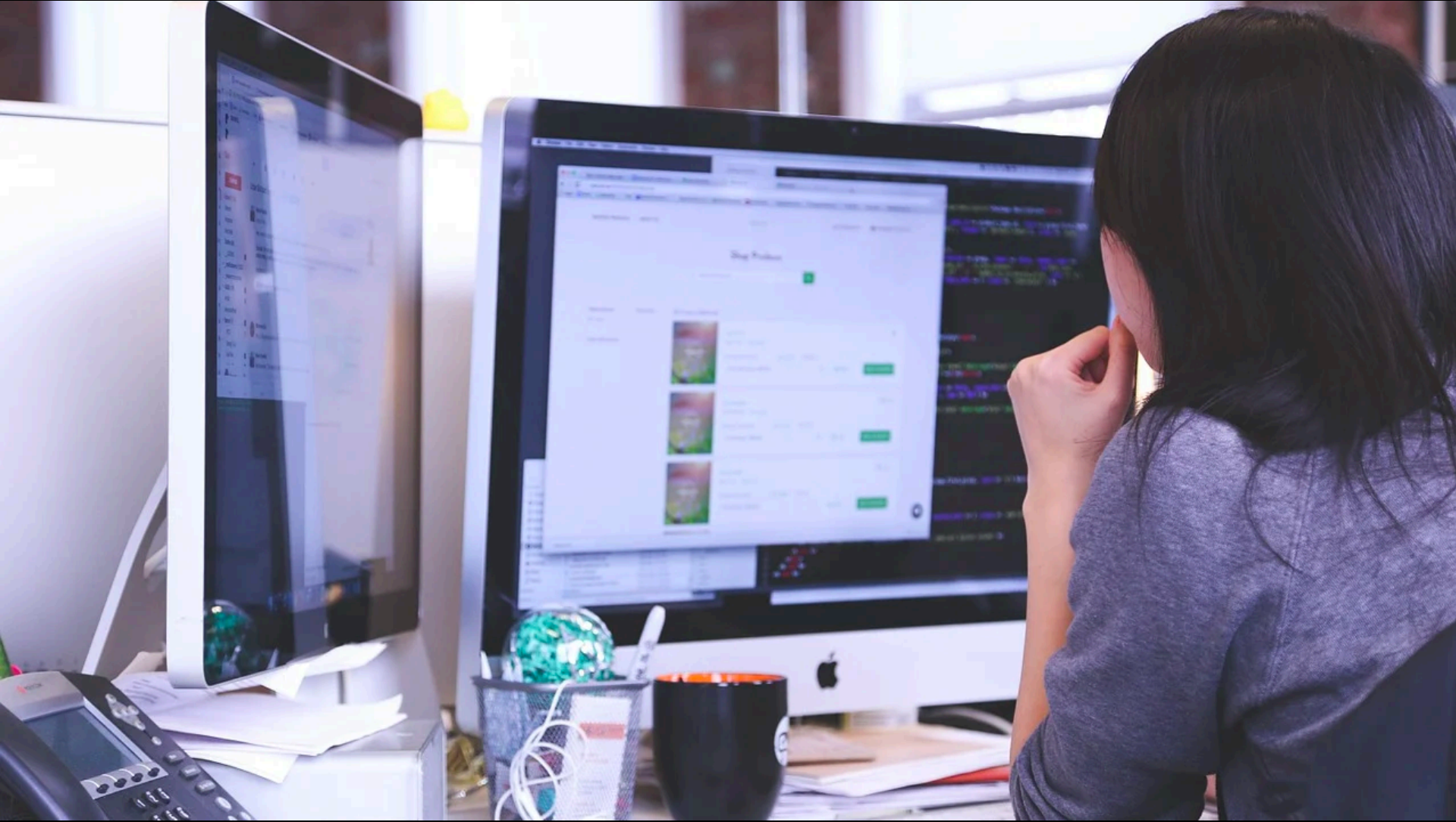
Grupa 1: 49% spadek zmęczenia

Grupa 2: 65% spadek zmęczenia

Grupa 3: Brak różnic



Odpreź gałki oczne



Dbaj o sen



Korzystaj z natury

Minimum 2 godziny tygodniowo

Działa bez względu na stan zdrowia, płeć, wiek, zawód i status materialny





UWAGA DOWOLNA I MIMOWOLNA

Dodatkowe materiały:

www.mateuszbanaszekiewicz.com/odporni

