



# WSPÓŁPRACOWNIK W STRESIE

Jak reagować i być wsparciem  
w sposób, który buduje  
zaufanie i odporność?

Mateusz Banaszekwicz



**JESTEŚMY ZAPROGRAMOWANI NA  
BLISKIE RELACJE**

# RELACJE Z LUDŹMI, A ZDROWIE

- Dobrostan.
- Zdrowie psychiczne.
- Zdrowie fizyczne (układy: krążenia, immunologiczny, endokryny, ekspresja genów).
- Długość życia.
- Radzenie sobie w pracy.



**Ali Walker PhD**  
Australian National University





Dużo wrogości  
w bliskiej relacji  
związane jest  
z wolniejszym  
gojeniem się ran.

# Harvard Study of Adult Development

”Ludzie najbardziej zadowoleni z relacji w średnim wieku byli najzdrowsi mając 80 lat”.

# TROSKA O INNYCH CHRONI NAS PRZED SKUTKAMI STRESU



846 osób, 5 lat.

30%

0%

Wniosek: Angażowanie się w pomoc działa jako bufor. Zmniejsza negatywne skutki stresu dla zdrowia i przeżywalności.

# BADANIA NAD ETYCZNYM PRZYWÓDZTWE I KLIMATEM PSYCHOLOGICZNEGO BEZPIECZEŃSTWA

- Komunikacja oparta na szacunku.
- Mówienie o standardach.
- Reprezentowanie standardów.
- Reagowanie, gdy ktoś przekracza standardy.

# POTENCJALNE TRUDNOŚCI



# Reakcje na stres innych ludzi



1. Szok.
2. Empatyczna złość.
3. Empatyczny smutek.
4. Rozwiązywanie problemów.
5. Obwinianie „ofiary”.
6. Pro Forma.
7. Intelktualizowanie.
8. Sceptycyzm.
9. Spokojna troska.

# Reakcje na stres innych ludzi



1. Szok.
2. Empatyczna złość.
3. Empatyczny smutek.
4. Rozwiązywanie problemów.
5. Obwinianie „ofiary”.
6. Pro Forma.
7. Intelktualizowanie.
8. Sceptycyzm.
9. Spokojna troska.

# Interpersonalna regulacja emocji

- Interpersonalna regulacja emocji jest powszechna.
- Częściej oczekujemy wsparcia emocjonalnego.
- Rola liderów: trzeba umieć rozpoznawać, kiedy należy walidować emocje, a kiedy można przejść do działania.

# Unieważnianie

„Wszyscy mamy teraz dużo na głowie”.

„Psujesz klimat”.

„Inni też jakoś muszą sobie radzić”.

„To tylko praca”.

„Może skup się na działaniu”.

# ZARAŻANIE STRESEM

# **ODRUCH NAPRAWIANIA**

20 godz. [Lubię to!](#) [Odpowiedz](#)



Często takie wymuszone zmiany bywają tylko początkiem czegoś znacznie lepszego 😊 mówię z własnego doświadczenia, także uszy do góry 😊

6 godz. [Lubię to!](#) [Odpowiedz](#)

**GRANICE**

# Sztuka zadawania pytań

Strategia 2 pytania + uważnienie.

# EMOCJE PIERWOTNE I WTÓRNE



Nie sposób  
w pełni  
kontrolować  
to jak się  
czujemy.  
Możemy  
kontrolować  
to jak  
reagujemy na  
emocje.

# DOBRE PRAKTYKI



# DWIE WAŻNE WŁAŚCIWOŚCI

- Elastyczność poznawcza.
- Tolerancja dyskomfortu.



ŻÓŁTY  
NIEBIESKI  
CZERWONY  
ZIELONY  
FIOLETOWY  
CZARNY  
POMARAŃCZOWY

RÓŻOWY  
ŻÓŁTY  
NIEBIESKI  
CZERWONY  
ZIELONY  
FIOLETOWY  
BRAŹOWY  
POMARAŃCZOWY

# Przygotowanie do rozmowy



Uznanie granic (autonomii).

# Przygotowanie do rozmowy



**Hungry – Głodny**

**Angry – Zirytowany**

**Lonely – Osamotniony**

**Tired – Zmęczony**

# WYMAGAJĄCA ROZMOWA

## MAPA



1. Miejsce, czas, warunki.
2. Pytanie o zgodę na poruszenie tematu .
3. Twoje obserwacje i obawy .
4. Poznanie perspektywy drugiej osoby .
5. Konstruktywna reakcja na perspektywę drugiej strony.
6. Wspólne planowanie kolejnych kroków (jeśli osoba wyraziła gotowość).

# NEURORÓŻNORODNOŚĆ



# MIKROAGRESJE

# Jak udzielać rad szanując granice? (autonomię)

1. Wydobywasz.
2. Dostarczasz.
3. Wydobywasz.

# **KLARYFIKACJE**

“Czuję się wykorzystywana. W papierach jest bałagan i odpowiedzialność się rozmywa. Wszyscy wiedzą, że ja i tak to później ogarnę bo nie będę mogła spać spokojnie. Czuje się tym zmęczona i na prawdę chciałabym mieć to wszystko, gdzieś”

**PARAFRAZY**

**DOWARTOŚCIOWANIA**

# Dowartościowania

Zastanawiałem się czy Ci o tym mówić bo nie chcę żeby ktoś miał mnie za gorszego.

**ODZWIERCIEDLENIA**

# NARZĘDZIA SAMOREGULCJI





# Rozpoznawanie emocji

Spowalnia  
proces oraz  
pomaga  
podejmować  
lepsze decyzje.

# ĆWICZENIE ODDYCHANIE PUDEŁKOWE





# REGULACJA UKŁADU NERWOWEGO

Węch

Wzrok

Słuch

Smak

Dotyk

# TECHNIKA UNZ

1. **Uznaj**
2. **Nawiąż kontakt z ciałem**
3. **Zaangażuj się w to, co robisz**



WŚLUCHAJ SIĘ  W SWÓJ RELAKS

# PRAKTYKA: KOMFORTOWE



MATEUSZ BANASZKIEWICZ

# MATERIAŁY

[www.mateuszbanaszekiewicz.com/volkswagen](http://www.mateuszbanaszekiewicz.com/volkswagen)



# LITERATURA

- Cargile, A. C., i Salazar, L. R. (2015). "Sorry you had to go through that": A taxonomy of individual responses to stories of social suffering. *Journal of Language and Social Psychology*. <https://doi.org/10.1177/0261927X15580595>
- Cacioppo, J. T., i Cacioppo, S. (2014). Social relationships and health: The toxic effects of perceived social isolation. *Social and Personality Psychology Compass*, 8(2), 58–72. <https://doi.org/10.1111/spc3.12087>
- Hawkey, L. C., i Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., i Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227–237. <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>
- Cole, S. W., Capitanio, J. P., Chun, K., Arevalo, C. M. G., Ma, J., i Cacioppo, J. T. (2015). Myeloid differentiation architecture of leukocyte transcriptome dynamics in perceived social isolation. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(49), 15142–15147. <https://doi.org/10.1073/pnas.1514249112>
- Kiecolt-Glaser, J. K., Loving, T. J., Stowell, J. R., Malarkey, W. B., Lemeshow, S., Dickinson, S. L., i Glaser, R. (2005). Hostile marital interactions, proinflammatory cytokine production, and wound healing. *Archives of General Psychiatry*, 62(12), 1377–1384. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.12.1377>
- Poulin, M. J., Brown, S. L., Dillard, A. J., i Smith, D. M. (2013). Giving to others and the association between stress and mortality. *American Journal of Public Health*, 103(9), 1649–1655. <https://doi.org/10.2195/AJPH.2012.300876>
- Röttger, S., Theobald, D. A., Abendroth, J., i Jacobsen, T. (2021). The effectiveness of combat tactical breathing as compared with prolonged exhalation. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 46(1), 19–28. <https://doi.org/10.1007/s10484-020-09485-w>
- Rozental, A., Forsström, D., Tangen, J., i Carlbring, P. (2018). Experiences of procrastination in psychological treatments: A qualitative study of clients' perspectives. *Frontiers in Psychology*, 9, 1588. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01588>
- Liu, D. Y., Strube, M. J., i Thompson, R. J. (2021). Interpersonal emotion regulation: An experience sampling study. *Affective Science*, 2(3), 273–288. <https://doi.org/10.1007/s42781-021-00044-y>
- Newman, A., Donohue, R., i Eva, N. (2017). Psychological safety: A systematic review of the literature. *Human Resource Management Review*, 27(3), 521–535. <https://doi.org/10.1016/j.hrmr.2017.01.001>
- Van Eerde, W., i Klingsieck, K. B. (2018). Overcoming procrastination? A meta-analysis of intervention studies. *Educational Research Review*, 25, 73–85. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2018.09.002>
- [www.adultdevelopmentstudy.org](http://www.adultdevelopmentstudy.org)