

Jak pokonać stres?

Data publikacji: 12.06.2014

29 maja 2014 r. w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Rzeszowie przy ul. Langiewicza 15 odbyła się porada grupowa pt. „ Metody i techniki kontroli stresu”. Zajęcia zostały zorganizowane przy współpracy z Biurem Karier Uniwersytetu Rzeszowskiego dla osób studiujących zainteresowanych tą tematyką. Program zajęć dotyczył między innymi pojęcia stresu i jego przyczyn, reakcji organizmu na stres w odniesieniu do osobowości oraz metod i technik radzenia sobie w sytuacjach trudnych.

Każdy z nas znajduje się nieustannie w mniejszym lub większym stopniu pod działaniem stresu. Życie wciąż stawia przed nami coraz to nowe wyzwania, wiele od nas wymaga, nie szczędzi nam napięć. Doświadczamy stresu na uczelni, w pracy, w relacjach z najbliższymi, sąsiadami, współpracownikami, w życiu rodzinnym. Stres wynika z relacji między naszymi możliwościami a wymaganiami sytuacji, w jakiej się znajdujemy. Stresujemy się gdy oceniamy, że sytuacja przekracza nasze zdolności radzenia sobie, czujemy, że nas przerasta, że jej nie podołamy. Bywa, że powody stresu sami sobie wymyślamy lub wyolbrzymiamy, jednak jego konsekwencje są realne i często bardzo dotkliwe.

Nie ma życia bez stresu. Stan lekkiego napięcia motywuje nas do działania, daje energię i stymuluje rozwój - jest to stres pozytywny w odróżnieniu od stresu negatywnego, który rodzi niepożądane napięcia. To jakiego stresu doświadczamy zależy od tego jak oceniamy daną sytuację.

Zajęcia, które odbyły się w Centrum, pozwoliły uczestnikom zrozumieć przyczyny stresu, a także jak reaguje nasz organizm na czynniki stresogenne, jak ten sam bodziec z otoczenia jest inaczej postrzegany i interpretowany przez każdego z nas.

Na zakończenie zajęć przekazano zebranym informacje dotyczące jak należy sobie radzić w trudnych sytuacjach. Każdy uczestnik miał możliwość zapoznać się z technikami i metodami, które można wykorzystać w codziennym życiu, dobierając sobie indywidualnie najbardziej odpowiednią metodę.

Wszystkich zainteresowanych problematyką dotyczącą stresu zapraszamy na cykliczne warsztaty, które realizowane są w naszym Centrum.

Najbliższe spotkanie odbędzie się 16 lipca. Zapisy na zajęcia przyjmujemy do 14 lipca 2014 r. – osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Rzeszowie ul. Langiewicza 15 lub telefonicznie 17 773 70 88.

Elżbieta Sabal