

Jak zadbać o siebie, kiedy praca nas przytłacza

Aneta Matyjaszek
coach

02.01.2025

Co nas przytłacza i stresuje?

- nadmiar/niedomiar pracy
- zła organizacja
- trudności w relacjach
- czynniki zewnętrzne (chaos, hałas)
- ?

Przeciwdziałanie

Najważniejszym etapem zadbania o siebie jest

- ➔ identyfikacja tego, co nas przytłacza, stresuje,
- ➔ wdrożenie adekwatnych działań.

Sposoby na stres i przemęczenie

- dobre relacje 📶💖💙💚 !!!
- kontakt z przyrodą
- techniki wyciszające
- aktywność fizyczna

Sposoby na stres i przemęczenie - cd.

- hobby
- praktykowanie wdzięczności
- efektywne zarządzanie czasem (zwrócenie uwagi na przerwy w pracy!)
- skuteczne strategie rozwiązywania konfliktów

Równowaga w życiu osobistym i zawodowym

Czy to oznacza 50/50?

Podstawy dobrostanu

- świadomość siebie, własnych potrzeb i celów
- asertywność
- skuteczne techniki radzenia sobie ze stresem
- dobre relacje

**To również elementy przeciwdziałania
wypaleniu.**

Dziękuję za spotkanie!

Aneta Matyjaszek
coach