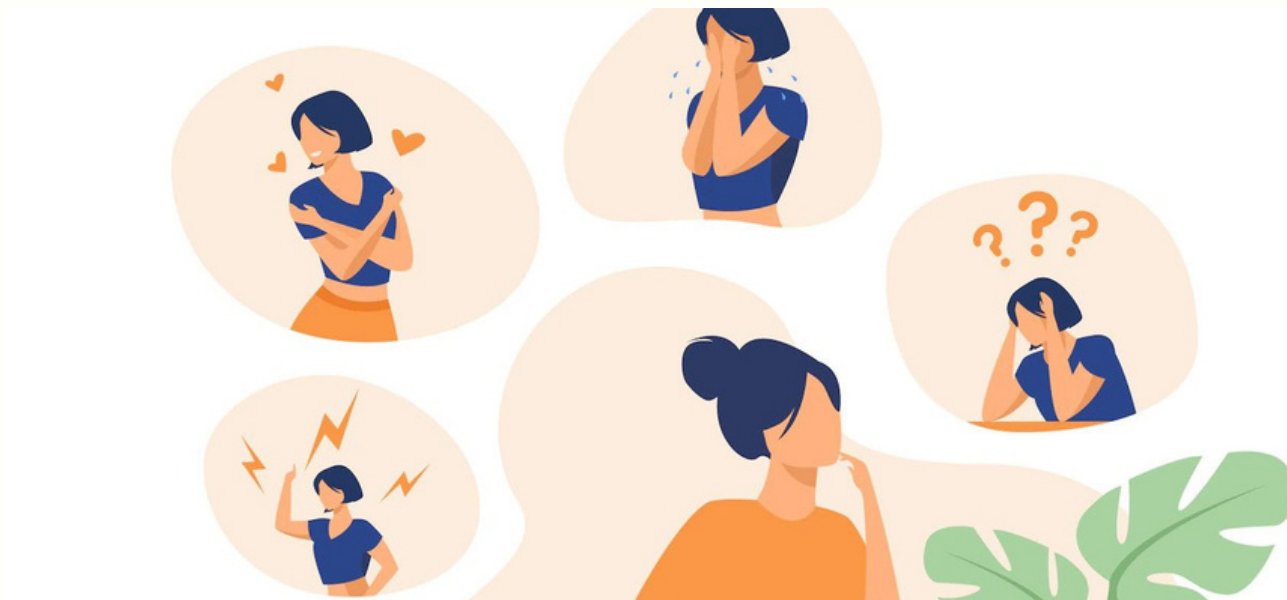




REZILIENȚA ȘI MANAGEMENTUL STRESULUI



Ce este reziliența și managementul stresului și de ce este important în educație?

Predarea de astăzi necesită educație, consilierii și administratorii au sarcina de a răspunde la stresul elevilor lor, având în același timp instrumente limitate pentru învățarea social-emoțională. Stresul este reacția unui organism la schimbarea bruscă a mediului înconjurător. Teoria rezistenței este capacitatea unei persoane de a se adapta cu succes și de a reveni din adversitate, eșec, stres și frustrare. Procesul dintre adversitate și rezultat poate fi definit ca „Reziliență”. De asemenea, poate fi denumită capacitatea unuia și cum să funcționeze pozitiv în situații adverse. Provocarea, angajamentul și controlul personal sunt trei elemente esențiale pentru reziliență, potrivit psihologului de frunte Susan Kobasa. În vremuri de presiune continuă, stres și schimbare, reziliența este adesea menționată ca fiind unul dintre atributele cheie ale oamenilor de succes. Oamenii cu niveluri bune de rezistență emoțională și inteligență emoțională se confruntă cu provocările cu onestitate și găsesc modalități de a trece prin sau să ocolească obstacole.

NOTIUNI PRINCIPALE

CE ESTE REZILIENȚA ȘI MANAGEMENTUL STRESULUI ȘI DE CE ESTE IMPORTANT ÎN EDUCAȚIE?

CE ESTE PROCESUL DE MANAGEMENT AL STRESULUI?

REZILIENȚA ȘI MANAGEMENTUL STRESULUI ÎN AFARA ZONEI DE COMFORT
SFATURI PENTRU A REUȘI ÎN MANAGEMENTUL STRESULUI



Oamenii rezistenți sunt buni la gestionarea stresului și la gestionarea anxietății. Oamenii rezistenți sunt conștienți de situații, de propriile lor reacții emoționale și de comportamentul celor din jur. Pentru a gestiona sentimentele, este esențial să înțelegem ce le provoacă și de ce. Rămânând conștienți, oamenii rezistenți pot menține controlul asupra unei situații și se pot gândi la noi modalități de a aborda problemele.

Ce este procesul de management al stresului?

Stresul este o reacție psihologică și fizică normală la cerințele din ce în ce mai mari ale vieții. Cel mai eficient mod de a gestiona stresul este de a rupe ciclul stresului. În primul rând, identificați în mod clar modul în care funcționați și care sunt răspunsurile voastre emoționale. De exemplu, în timpul unei prezentări în fața unui public, aveți goluri de memorie, sunteți inconfortabil și sunteți distras. Dacă vrei să corectezi aceste reacții, este important, la început, să devii conștient de emoțiile tale. Al doilea pas este să identifici și să analizezi cauzele stresului și să înțelegi de ce te afli într-o situație de stres inconfortabilă.

Cea mai importantă fază a gestionării stresului este identificarea declanșatorilor dvs. personali. Gestionarea eficientă a stresului vă ajută să eliminați influența pe care stresul îl are asupra vieții dvs., astfel încât să puteți fi mai fericit, mai sănătos și mai productiv. Scopul final este o viață echilibrată, cu timp pentru muncă, relații, relaxare și distracție - și rezistența de a rezista sub presiune și de a face față provocărilor. Sfera problemei stresului este o altă parte a motivului pentru care gestionarea eficientă a stresului este atât de semnificativă.





REZILIENȚA ȘI MANAGEMENTUL STRESULUI ÎN AFARA ZONEI DE COMFORT

Învățarea să gestionați stresul în mod eficient și în afara cutiei este crucială pentru sănătatea și bunăstarea dumneavoastră pe termen lung. Nu toți factorii de stres pot fi evitați, așa că pentru cei pe care nu îi puteți trece de pe listă, este timpul să fiți creativi. Cu ceva stres, este o chestiune de ajustare a standardelor și așteptărilor noastre, deoarece educația este o lume de referință. Cum să gestionezi stresul ca profesor este o călătorie personală. Indiferent dacă este începutul unui nou semestru, an școlar sau chiar săptămâna, angajați-vă să aruncați o privire la ceea ce provoacă tensiune sau presiune în ziua de școală și cariera dvs. de predare. Deține ceea ce poți controla și accepta ceea ce nu poți. Comunicarea deficitară poate duce la neînțelegeri, argumente și stres.



„Când învățăm cum să devenim rezistenți, învățăm cum să îmbrățișăm spectrul frumos de larg al experienței umane.” Jaeda Dewalt

„Reziliența înseamnă să știi că tu ești singurul care are puterea și responsabilitatea de a te ridica.” Mary Holloway



Iată câteva sfaturi care vă pot ajuta să reușiți în gestionarea stresului!

- Păstrați perioade de relaxare
- Învăța să accepți ceea ce nu poți schimba
- Deveniți conștienți de reacțiile voastre emoționale
- Definiți-vă rezistența dintr-o varietate de perspective și puncte de vedere
- Evitați ambiguitatea și incertitudinea

