

# wzMOCnij siebie

Praktyczny poradnik budowania  
odporności psychicznej  
w świecie zmian

## Instrukcja do modelu innowacji



**Materiał powstał w ramach umowy o udzielenie grantu nr 4/POPO/2021  
projektu POPOJUTRZE 2.0 – KSZTAŁCENIE  
(POWR.04.01.00-00-I108/19)**

## SPIS TREŚCI

Problem .....	3
Innowacja .....	5
Użytkownicy i obiorcy innowacji .....	12
Praca z innowacją .....	13
Oczekiwane efekty .....	19

## Problem

Innowacja społeczna „**wzMOCnij siebie** Praktyczny poradnik budowania odporności psychicznej w świecie zmian” powstała jako odpowiedź na problem **braku umiejętności radzenia sobie ze stresem i emocjami w trudnych sytuacjach wywołanych zmianami, niepewnością, zarówno w sprawach osobistych jak i biznesowych.**

Wg badań Human Power, polskich pracowników cechuje najwyższy w Europie poziom codziennego stresu. Niemal 8 na 10 osób, które wypełniły ankietę w IV kwartale 2020r. informowało, że doświadcza ataków paniki, które trudno im opanować, a 7 na 10 badanych odczuwało więcej stresu niż przed pandemią<sup>1</sup>.

Problemy liderów koncentrują się wokół umiejętności **radzenia sobie ze stresem i emocjami** oraz **adekwatnego reagowania** w trudnych sytuacjach. Oni sami w wywiadach trudne sytuacje określają na dwóch płaszczyznach: zawodowej oraz osobistej. Sytuacja pandemii i wielomiesięczny okres pracy z domu spowodował, że granice między życiem prywatnym a zawodowym zatarły się. Menedżerowie w wywiadach określali problemy w sposób następujący:

- *Trudnością jest zarządzanie w obecnych czasach gdy samemu jest się zestresowanym i nie wiadomo jak poradzić sobie z własnymi emocjami.*
- *Pracownicy często sami mają kłopoty, które utrudnią im pracę, a w codziennym życiu nie mam miejsca na roztrząsanie emocji i ja jako kierownik nie mam na to siły*
- *Zmiany są nieustające i w zasadzie jeszcze jedna się nie skończy i już zaczyna kolejna. Ciężko się w tym odnaleźć i zachęcać innych, motywować ich.*
- *Zarządzanie online i hybrydowe wymaga o wiele więcej zaangażowania i siły. Muszę ciągle być w kontakcie, pamiętać o wielu sprawach, komunikować rzeczy, które w stacjonarnej pracy były oczywiste.*
- *Ludzie mają utrudnioną pracę online z powodu różnych warunków domowych i sami są zestresowani, zmęczeni. Trzeba do nich podchodzić indywidualnie, ustalać różne kwestie, a to zabiera dużo*

---

<sup>1</sup> <https://humanpower.pl/stresodporni-odpornosc-psychiczna-polskich-organizacji-2020/>

czasu. Trudnością jest to, że przenika się życie prywatne z zawodowym i trzeba o tym pamiętać.

- *W pandemii trzeba było mieć dużo cierpliwości do ludzi, ciągle ich uspokajać.*
- *Trudno jest podejmować decyzje, kiedy nie wiadomo co będzie dalej. Sami nie wiedzieliśmy kto zostanie zwolnionym. Ludzie nie wytrzymywali presji, sami się zwalniali.*
- *Trudnością jest to, że w tak dużej firmie nie mam poczucia wpływu na wiele rzeczy i to działa demotywująco. Otrzymuję cele, które czasami są nierealne. To frustruje, ponieważ potem muszę iść z tym do moich pracowników i ich zmotywować. Trudno jest przekonywać, kiedy samemu nie jest się przekonanym.*
- *Pracuję odliczając dni od poniedziałku do piątku, tak jestem zestresowana. W niedzielę wieczorem martwię się, że rano muszę wstawać do pracy.*
- *Pracy jest tak dużo, że nie można jej przerobić, a praca online tego nie ułatwia. To ciągły stres.*
- *Prawdziwe zmartwienia to sprawy takie jak na przykład: odejście kogoś, choroba to są bardzo trudne sprawy i to one naprawdę obciążają.*
- *Różne są reakcje na ten stres: popełnianie błędów, potem jeszcze więcej pracy ze strachu, że o czymś zapomnę i tak w kółko...*
- *Najgorsze są wybuchy złości nie wiadomo jak wtedy postępować*
- *W pracy trudno jest rozmawiać o emocjach, nie jesteśmy do tego przyzwyczajeni*

Trudne sytuacje wymieniane przez menedżerów powodują konkretne reakcje wpływające na sposób funkcjonowania, efektywność i zdrowie psychiczne. Rozmówcy wymieniali takie reakcje jak: **agresja, rozpacz, bezsilność, napięcie, lęk, płaczliwość, bierność, nadwrażliwość na innych, niemoc, niewrażliwość, naciskanie na podwładnych**. Najczęściej wymieniane skutki stresu to **stany lękowe, bezsenność, bóle mięśni, przewlekłe zmęczenie**.

Dla specjalistów, podobnie jak w przypadku menedżerów, bolączką jest stres wywołany zmianami i specyfiką pracy. W ostatnim roku na plan

pierwszy wysunęły się problemy związane z pandemią i pracą home office. Organizacja pracy w domu, realizacja założonych celów, presja, utrudniona komunikacja z ludźmi i izolacja wpłynęły na pogorszenie samopoczucia, zmęczenie, dłuższą pracę. Specjaliści mówili również o utrudnionym kontakcie ze swoimi menedżerami z powodu kontaktu online, niejasności celów wynikającej z braku przepływu komunikacji, a przede wszystkim o zmęczeniu, leku o pracę, zdrowie, zmęczeniu codziennością w domu.

Dodatkowo poszczególne osoby reagują w różnym stopniu na zaistniałe warunki, od zmęczenia poprzez lęk, bezsenność, a w efekcie następuje **pogorszenie jakości pracy i obniżenie poziomu zaangażowania**.

## Innowacja

Model innowacji **„wzMOCnij siebie Praktyczny poradnik budowania odporności psychicznej w świecie zmian”** składa się z poradnika, scenariusza warsztatów oraz uzupełniających materiałów audiowizualnych.

Wszystkie elementy składowe innowacji są dostępne na witrynie internetowej:

<https://sites.google.com/view/wzmocnij-siebie/wzmocnij-siebie>

### Poradnik - publikacja elektroniczna (plik PDF + dokumenty Google)

**„wzMOCnij siebie Praktyczny poradnik budowania odporności psychicznej w świecie zmian”**

W poradniku zaproponowane są zróżnicowane metody i podejścia wspierające odporność psychiczną. Wiele publikacji dotyczących stresu, dostępnych na rynku koncentruje się wokół wybranej metodologii np. uważności, czy pracy z ciałem. Poradnik „wzMOCnij siebie” jest zróżnicowany, zawiera wiedzę i narzędzia dotyczące radzenia sobie ze stresem, elementy uważności, wskazówki dotyczące radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych oraz wzmacniania odporności psychicznej. Taka konstrukcja poradnika wynika między innymi z badań i wywiadów z odbiorcami, zaangażowanymi w tworzenie Innowacji. To oni udzielili

wyczerpujących odpowiedzi na pytania dotyczące ich sytuacji stresowych, metod radzenia sobie z nimi, codziennych trudności i bolączek, które wynikają z niepewności i zmian. Okazało się, że potrzebują wzmocnienia odporności psychicznej oraz wiedzy o tym, w jaki sposób zredukować stres i radzić sobie w sytuacji kryzysowej.

Książka składa się z czterech części. Oto czego dowiesz się z każdej z nich:

**Część 1. „Jak radzić sobie ze stresem”.** Dowiesz się z niej:

- Czym jest stres.
- Jakie objawy mogą występować, gdy jesteś zestresowany.
- Skąd bierze się stres.
- Czym są błędy poznawcze i jaki mają wpływ na nasz sposób myślenia.
- W jaki sposób przełączyć się z „układu gorącego” na „układ zimny”.

Nauczysz się:

- Techniki oddechowych.
- Rozpoznawania błędów poznawczych i metod łagodzenia destrukcyjnych myśli.
- Techniki, która wspiera radzenie sobie w trudnej sytuacji i pozwala racjonalnie podejść do problemu.

Otrzymasz:

- Propozycję 14-dniowego treningu, w którym znajdziesz wiele propozycji praktycznych ćwiczeń.

**Część 2. „Praktyki uważności w radzeniu sobie ze stresem i wzmocnianiu odporności psychicznej”** to kompendium wiedzy stworzone przez Dorotę Wojtczak, certyfikowaną nauczycielkę MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction – treningu redukcji stresu opartego na uważności). Dowiesz się z niego:

- Czym jest uważność.

- Jak uważność pomaga radzić sobie ze stresem.
- Jak oddech wpływa na ukojenie systemu nerwowego.
- Jak wyjść poza wzorzec automatycznej reakcji walki lub ucieczki.

Nauczysz się:

- Oddychać świadomie.
- Pracować ze swoimi myślami.
- Być bardziej życzliwym dla siebie.

Otrzymasz:

- Wiele ćwiczeń rozwijających uważność.
- Nagranie medytacji mindfulness skierowanej na oddech.
- Nagranie medytacji compassion kojąco-rytmicznego oddechu.

**Część 3. „Radzenie sobie w sytuacjach kryzysowych”.** Psycholożka, terapeutka Agnieszka Sowińska-Wróbel wskazuje w niej wiele metod postępowania w kryzysie, oraz proponuje praktyczne ćwiczenia ułatwiające poradzenie sobie z problemami i emocjami. Otrzymasz również informacje o miejscach, w których możesz szukać pomocy w sytuacjach kryzysowych.

Tematy, które zostały omówione w tej części, dotyczą takich zagadnień jak:

- Depresja (dowiesz się, czym jest depresja, jakie są jej objawy, gdzie szukać jej źródeł, jak sobie z nią radzić w miejscu pracy).
- Choroba bliskich (dowiesz się, jak mądrze wspierać chorego, jak dbać o siebie, kiedy opiekujemy się osobą chorą).
- Rozwód/rozstanie (dowiesz się, czym jest samowspółczucie i jak je praktykować; otrzymasz kilka wskazówek, które pomogą ci odnaleźć się w nowej sytuacji).
- Wypalenie zawodowe (dowiesz się, jakie są przyczyny i objawy wypalenia zawodowego, jak sobie z nim radzić; poznasz metody praktykowania codziennej wdzięczności).

**Część 4. „Cztery obszary odporności psychicznej”**. Dowiesz się z niej:

- Czym jest odporność psychiczna.
- Co oznacza wrażliwość psychiczna.
- Jak wzmacniać odporność psychiczną.
- Jak zmierzyć odporność psychiczną.

Nauczysz się:

- Rozpoznawać u siebie mocne strony związane z odpornością psychiczną i te obszary, które możesz zacząć rozwijać.
- Praktycznych metod wzmacniania odporności psychicznej.

Otrzymasz:

- Ćwiczenia autodiagnostyczne pozwalające określić twoje mocne strony i obszary do rozwoju w czterech obszarach: Wyzwaniu, Pewności siebie, Zaangażowaniu i Kontroli.
- Ćwiczenia wzmacniające odporność psychiczną w czterech obszarach: Wyzwaniu, Pewności siebie, Zaangażowaniu i Kontroli.

W skład poradnika wchodzi **ćwiczenia w formie dokumentów Google**. Są to kopie ćwiczeń zawartych w poradniku udostępnione do wypełnienia online i do zapisania na użytek własny użytkowników. Użytkownicy uzyskują dostęp do dokumentów po kliknięciu na ikonę drukarki widoczną przy ćwiczeniach w poradniku. Kopie dokumentów z ćwiczeniami mogą być zapisane na dysku Google na własnym koncie użytkowników innowacji i mogą być przez nich edytowane.

### **Scenariusz warsztatów – publikacja elektroniczna (plik PDF)**

Scenariusz 1-dniowych warsztatów z budowania odporności psychicznej jest przeznaczony dla trenerów wewnętrznych w organizacjach oraz dla firm lub trenerów niezależnych zajmujących się prowadzeniem szkoleń.

W scenariuszu opisano opis modułów warsztatów, przebieg szkolenia oraz proponowane metody szkoleniowe.



Warsztat opiera się na wiedzy i ćwiczeniach zawartych w poradniku „**wz****MOC****nij siebie** *Praktyczny poradnik budowania odporności psychicznej w świecie zmian*”. Trenerzy planujący warsztat mogą wykorzystać ćwiczenia zawarte w poradniku bezpośrednio w formie opisanej w poradniku, jak i realizować je według własnych pomysłów i modyfikacji. Uczestnicy warsztatów mogą otrzymać poradnik jako podstawowe źródło przygotowujące do warsztatu lub utrwalające wiedzę po warsztacie.

Cele warsztatów:

- poznanie metod wzmacniania odporności psychicznej,
- wzmocnienie poczucia siły i wpływu,
- udoskonalenie umiejętności automotywacji.

Korzyści z uczestnictwa w warsztatach:

- nauczysz się jak zwiększać poczucie wpływu i radzić sobie z emocjami,
- dowiesz się jak budować pozytywne nastawienie skierowane na rozwiązania,
- nauczysz się jak odzyskiwać poczucie kontroli po trudnych sytuacjach,
- nauczysz się budować zaangażowanie, kiedy okoliczności „nie sprzyjają”,
- pogłębisz świadomość swoich mocnych stron związanych z budowaniem odporności psychicznej,
- poznasz strategię rozwijania odporności oraz narzędzia, które możesz stosować na co dzień.

Integralnym składnikiem scenariusza są proponowane ćwiczenia oraz poszkoleniowa ankieta ewaluacyjna warsztatów.

### **Materiały audiowizualne**

**Film z obszaru radzenia sobie ze stresem – plik mp4, YouTube**

Pigułka wiedzy z zakresu radzenia sobie ze stresem. W filmie zawarte są informacje o rodzajach stresu oraz o sposobach radzenia sobie z nim.

Film może być odtworzony w trakcie czytania podręcznika (link w treści poradnika) oraz niezależnie od poradnika.

### **Film z obszaru odporności psychicznej – plik mp4, YouTube**

Pigułka wiedzy z zakresu odporności psychicznej. W filmie zawarte są informacje 4 obszarach odporności psychicznej oraz o korzyściach ze wzmacniania każdego z nich.

Film może być odtworzony w trakcie czytania podręcznika (link w treści poradnika) oraz niezależnie od poradnika.

### **Medytacja uważności na oddech mindfulness - plik mp3**

W medytacji mindfulness skierowanej na oddech ważne jest przyjęcie postawy godnej i komfortowej, takiej która będzie odzwierciedlała poczucie własnej wartości. Następnie należy przekierować uwagę do swojego wnętrza i obserwować, jak powietrze wpływa do ciała i z niego wypływa. A kiedy uwaga się rozprasza, trzeba spokojnie powrócić do obserwacji oddechu i doznań fizycznych z nim związanych

Nagranie treningu uważności na oddech może być odtwarzane w trakcie czytania podręcznika (link w treści poradnika) jako element samokształcenia, jak również niezależnie od poradnika jako element codziennego ćwiczenia.

### **Medytacja kojąco-rytmicznego oddechu compassion - plik mp3**

Gdy chcemy uspokoić się szybciej, albo poradzić sobie z narastającym niepokojem, wtedy warto skorzystać z kojąco-rytmicznego oddechu compassion, który wprowadza w stan głębokiej troski o siebie, stopniowo zwalniając częstotliwość fal w mózgu. Tempo oddechu wpływa na tempo myśli, rozluźnione ciało produkuje zupełnie inne myśli niż gdy jest zestresowane. Jeśli osiągniemy ten stan, to organizm będzie miał lepszy dostęp do systemów naprawczych i samozdrowienia. Kojąco-rytmiczny oddech compassion w połączeniu z wewnętrznym uśmiechem aktywują dodatkowo nerw błędny, który wzmacnia działanie układu odpornościowego i wyzwala oksytocynę – hormon szczęścia.

Nagranie treningu kojąco-rytmicznego oddechu compassion może być odtwarzane w trakcie czytania podręcznika (link w treści poradnika) jako

element samokształcenia, jak również niezależnie od poradnika jako element codziennego ćwiczenia.

Konstrukcja poradnika opiera się na założeniu o różnorodności form, jako warunku skuteczności innowacji. Wynika to ze zróżnicowania form uczenia się ludzi oraz preferencji indywidualnych dotyczących metod samorozwoju.

Techniki oddechowe, zastosowanie praktyk uważności oraz propozycja pracy nad wzmacnianiem odporności psychicznej wynikają z badań i wieloletnich doświadczeń stosowania danej metody.

*Badania pokazują, że osoby Odporne Psychicznie są bardziej efektywne pod względem ilości i jakości pracy. W edukacji widzimy wyraźną korelację między odpornością psychiczną a wynikami na egzaminach i testach na wszystkich poziomach edukacji. Badania te konsekwentnie pokazują, że około 25% różnic w wynikach danej osoby na egzaminach można wyjaśnić jej odpornością psychiczną. W miejscu pracy badanie w call center, grupach menedżerskich itp. wykazują podobne wzorce. Ponadto po zagregowaniu możemy zaobserwować podobne wzorce między ogólną odpornością psychiczną grup i organizacji a ich mierzonymi wynikami.<sup>2</sup>*

Osoby, które zwiększają samoświadomość i w sposób celowy pracują nad konkretnymi obszarami odporności psychicznej odnotowują wzrost poziomu odporności psychicznej w testach MTQ.

Im wyższy poziom odporności psychicznej, tym bardziej dana osoba przejawia pozytywne wzorce zachowań i lepiej radzi sobie ze stresem i presją bez względu na zaistniałe okoliczności.

Wprowadzenie do poradnika części dotyczącej praktyk uważności wiąże się z dowodami na skuteczność tej metody w redukcji stresu.

Uważność - zainteresowanie psychologią uważności trwa już ponad czterdzieści lat. Wszystko zaczęło się w 1979 roku w Klinice Redukcji Stresu w Massachusetts. Biolog molekularny prof. Jon Kabat Zinn szukał sposobu na uśmierzenie bólu pacjentów onkologicznych, osób ze stanami lękowymi i weteranów wojny wietnamskiej. Jedni z chronicznym bólem

---

<sup>2</sup> Na podstawie: Doug Strycharczyk, Peter Clough „Odporność psychiczna. Strategie i narzędzia rozwoju”, GWP, 2017

i brakiem nadziei na szybki powrót do zdrowia, drudzy z syndromem stresu pourazowego po okropieństwach wojny.

Okazało się, że praktyka uważności, ćwiczenia mentalne, świadomy oddech, nieforsowny ruch i nowy sposób radzenia sobie z trudnymi emocjami, przyniosły niespodziewanie dobre rezultaty

## Użytkownicy i odbiorcy innowacji

Grupami docelowymi, do których adresowana jest innowacja, są:

- Specjalista zatrudniony w dużym przedsiębiorstwie oraz MŚP,
- Lider/menedżer zatrudniony w dużym przedsiębiorstwie oraz MŚP.

Przedstawiciele w/w grup brali udział w testowaniu innowacji i mieli wpływ na jej ostateczny kształt. Wykorzystując produkty innowacji do samokształcenia w zakresie budowania odporności psychicznej są oni jednocześnie użytkownikami i odbiorcami innowacji.

Produkty innowacji mogą być również wykorzystane, bezpośrednio lub po adaptacji, dla innych grup odbiorców.

Przykładowo, innowacja może być wykorzystywana przez nauczycieli szkół średnich do prowadzenia warsztatów dla uczniów podczas godzin wychowawczych lub przez pracowników OPS do prowadzenia warsztatów dla podopiecznych.

Produkty innowacji mogą być wykorzystane również przez firmy szkoleniowe i trenerów indywidualnych do prowadzenia warsztatów dla szerokiego grona osób i organizacji. Wartości uzyskiwane przez inne grupy będą podobne do wartości uzyskiwanych przez główne grupy odbiorców.

Szerokie upowszechnienie innowacji może stanowić uzupełnienie niedostatków edukacji formalnej w obszarze budowania odporności psychicznej. W efekcie, upowszechnienie innowacji może wnieść wkład w tworzenie społeczeństwa o pożądanym wskaźniku zdrowia psychicznego, które w obecnym czasie zostało zagrożone.

## Praca z innowacją

Poradnik „**wzMOCnij siebie** *Praktyczny poradnik budowania odporności psychicznej w świecie zmian*” jest przeznaczony do wykorzystania jako narzędzie samokształcenia lub jako podstawa do prowadzenia szkoleń z zakresu budowania odporności psychicznej.

### Samokształcenie

Pisząc poradnik moim głównym celem było przekazanie wiedzy w sposób przystępny, dostarczając jak najwięcej praktycznych przykładów, wskazówek, ćwiczeń, umożliwiających autorefleksję i naukę. Samoświadomość jest pierwszym i najważniejszym krokiem do wzmacniania odporności psychicznej i radzenia sobie ze stresem.

To dzięki samoświadomości, staniesz się bardziej uważny i będziesz mógł podjąć decyzję dotyczącą tego w jakim obszarze chcesz się rozwijać. Tylko i wyłącznie ty sam możesz poczuć potrzebę, siłę i motywację do pracy nad sobą. Z poradnika możesz korzystać na wiele sposobów. Nie musisz czytać go po kolei od początku do końca. Proszę cię jednak o przyjęcie trzech założeń:

- Sam fakt, że sięgnąłeś po ten poradnik, jest dużym krokiem w pracy nad sobą i warto się cieszyć i być dumnym, że się go podjęło;
- Ćwiczenia nie mają określonych, prawidłowych odpowiedzi, ani nieprawidłowych, a podjęcie ich rozwiązania jest krokiem do samoświadomości;
- To jest książka dla ciebie. Nic nie musisz. Korzystaj z niej w taki sposób, jaki uznajesz za najlepszy dla siebie.

Oto kilka wariantów korzystania z poradnika:

- Możesz wydrukować książkę i robić w niej ćwiczenia i notatki
- Możesz korzystać z książki w wersji elektronicznej na komputerze, tablecie, telefonie
- Możesz pobrać wybrane ćwiczenie klikając w ikonę drukarki i zapisać je na swoim dysku Google lub pobrać na komputer. Każde ćwiczenie

oznaczone ikoną drukarki przeznaczone jest do pobrania w formie formularza Google

- Wybierz część, którą uznajesz za najbardziej interesującą i od niej zacznij, zapoznaj się z wiedzą i zrób ćwiczenia. Nie musisz robić ich kolejno, nie przejmuj się również jeśli nie będziesz czegoś wiedzieć. Możesz wielokrotnie wracać do wybranych ćwiczeń.

Korzystanie z poradnika nie musi być procesem ciągłym. Możesz zacząć od danego tematu, przepracować go w całości i wrócić do poradnika, gdy będziesz na to gotowy. Optymalnym wariantem jest jednak przepracowanie całości materiału, zaczynając od części poświęconej stresowi, poprzez praktyki uważności, a na czterech obszarach odporności psychicznej kończąc. Pozwala to na kompleksowe nabycie umiejętności potrzebnych do lepszego radzenia sobie ze stresem i emocjami w trudnych sytuacjach, pod wpływem zmian, zarówno w życiu osobistym jak i zawodowym.

Przykładowe sposoby korzystania z poradnika:

- Jeśli odczuwasz stres i masz poczucie, że coraz trudniej jest ci funkcjonować, doświadczasz objawów stresu chronicznego (ból głowy, dolegliwości trawienne, niepokój, bezsenność) to koniecznie zacznij od części związanej ze stresem.
  - ✓ Przygotuj sobie czas i miejsce na pracę, tak abyś miał poczucie prywatności i bezpieczeństwa. Spokojnie i powoli rozpocznij pracę. Wiele ćwiczeń skierowanych jest na pogłębianie samoświadomości, zrozumienie tego co ma wpływ na twoje samopoczucie i funkcjonowanie. Zapoznaj się koniecznie z częścią merytoryczną. To wiele wyjaśni i dodatkowo uzasadni dlaczego właśnie takie a nie inne ćwiczenia pomagają w stresie.
  - ✓ Pracuj z poradnikiem codziennie. Nie musisz robić wiele. Postaraj się jednak, aby minimum przez 2 tygodnie pracować nad sobą w obszarze stresu.
  - ✓ Niezbędne jest wykonywanie regularnych ćwiczeń oddechowych.

- ✓ Zdecyduj jakie ćwiczenia są dla ciebie najbardziej optymalne i wdróż do swojej codzienności. Możesz wykorzystać do tego propozycję 14 dniowego treningu, znajdującego się na końcu części dotyczącej stresu. Uwaga: trening możesz modyfikować, według własnych preferencji, wybrać ćwiczenia lub ich kolejność.
- ✓ Obejrzyj również film dotyczący stresu, to krótka pigułka wiedzy z taktykami radzenia sobie ze stresem. Możesz ją obejrzeć w dowolnym momencie i miejscu, nawet w drodze do pracy. Zajmuje to niewiele czasu, jest dostępne na różnych urządzeniach.
- Jeśli masz już gotowość, poznałeś podstawy powstawania stresu i zastosowania podstawowych technik radzenia sobie ze stresem rozpocznij pracę nad wzmacnianiem swojej uważności.
- Możesz również rozpocząć od uważności, a twoją motywacją może być po prostu ciekawość i chęć rozwoju.
  - ✓ Przeczytaj całość, to pozwoli przybliżyć ci koncepcje uważności.
  - ✓ Następnie zacznij wykonywać poszczególne ćwiczenia.
  - ✓ Ćwiczenie „Rodzynka” zrób jako pierwsze, pozwoli ci to poczuć czym jest uważność.
  - ✓ Koniecznie wysłuchaj nagrań: treningów: Medytacji uważności na oddech Mindfulness oraz Medytacji compassion kojąco-rytmicznego oddechu
  - ✓ Włącz do praktyk oddechowych proponowane ćwiczenia i zacznij je stosować.
- Rozdział dotyczący sytuacji kryzysowych dotyczy takich tematów jak: depresja, rozwód, choroba lub wypalenie zawodowe.
  - ✓ Jeśli potrzebujesz wsparcia w takich sytuacjach, koniecznie przeczytaj. Może w twoim kręgu bliskich lub znajomych znajduje się ktoś, komu te wskazówki mogą pomóc.

- ✓ Możesz również zapoznać się z tą częścią, niezależnie od sytuacji i sprawdzić które z ćwiczeń i elementów wiedzy mogą być dla Ciebie użyteczne.
- Część „4 obszary odporności psychicznej” jest niewątpliwie częścią z największą dawką wiedzy. Jeśli jest to Twoje pierwsze spotkanie z odpornością psychiczną to zacznij od wprowadzenia, czyli części „4 obszary odporności psychicznej” i zapoznania się z koncepcją odporności psychicznej.
  - ✓ Obejrzyj krótki film o odporności psychicznej, będący pigułką wiedzy. Przybliży on czym jest odporność psychiczna oraz dlaczego warto wzmocnić poszczególne obszary odporności.
  - ✓ W poradniku znajdziesz 4 rozdziały, każdy poświęcony jednemu obszarowi odporności psychicznej.
  - ✓ Zacznij od wykonania ćwiczeń auto diagnostycznych, pozwalających na zwiększenie samoświadomości dotyczącej własnej odporności i wrażliwości psychicznej.
  - ✓ Przejdź przez 4 obszary i uzupełnij w każdym z nich ćwiczenie, w którym masz za zadanie oznaczyć typowe dla siebie zachowania. Odkryjesz czynniki charakteryzujące osobę o wysokiej odporności i wrażliwości psychicznej w każdym z czterech obszarów.
  - ✓ Następnie wybierz sobie kolejność i pracuj nad danym obszarem: wykonując ćwiczenia, zapoznając się z krokami potrzebnymi do wzmocnienia odporności psychicznej.
  - ✓ Podobnie jak w przypadku pracy nad radzeniem sobie ze stresem czy uważnością warto codziennie poświęcić 20-40 minut na wykonanie ćwiczeń czy zapoznanie się z wiedzą.
- Na zakończenie każdego rozdziału znajdziesz propozycje przydatnej literatury, czy miejsc w sieci, które pozwolą na pogłębienie wiedzy i umiejętności.
- W części dotyczącej sytuacji kryzysowych możesz skorzystać z wykazu miejsc wsparcia w trudnych sytuacjach życiowych.



Korzystanie z poradnika, czytanie części z wiedzą, wykonywanie ćwiczeń wymagają zaangażowania i cierpliwości. Ważne abyś dał sobie ten czas i był dla siebie wyrozumiały. Jeśli poczujesz zmęczenie, może jakieś zniechęcenie zrób sobie krótką przerwę, wybierając tylko jedną rzecz(ćwiczenie oddechowe, wskazówkę), którą będziesz kontynuować.

Wyznacz sobie termin powrotu do pracy nad wzmocnieniem swojej odporności psychicznej i umiejętności radzenia sobie ze stresem, tak aby w codziennych sytuacjach działać efektywnie i czuć się zdrowym.

### Szkolenia z wykorzystaniem poradnika

Integralną częścią poradnika jest scenariusz warsztatów „wzmocnij siebie” oparty na zawartości merytorycznej znajdującej się w poradniku. Osoby pracujące w działach HR oraz trenerzy mają możliwość rozpowszechniania tematu wzmocnienia odporności psychicznej. Zaletą jest to, że otrzymują pakiet gotowych narzędzi, rozwiązań do zaadaptowania w swoich organizacjach. Scenariusz wraz z poradnikiem można zastosować na kilka sposobów:

- Przeprowadzić warsztat według zamieszczonego scenariusza. Proponowana forma obejmuje przeprowadzenie 6 godzinowego warsztatu online zarówno dla grup ekspertów/specjalistów jak i liderów. Po warsztacie przesłać uczestnikom poradnik do samodzielnej pracy.
  - ✓ W scenariuszu znajdują się: proponowany program, opis narzędzi metod możliwych do zastosowania oraz przykładowe ćwiczenia.
- Wykorzystać części poradnika jako pigułki wiedzy do przygotowania do warsztatu lub utrwalające wiedzę po warsztacie. Przeprowadzić warsztat zgodnie ze scenariuszem.
- Modyfikować scenariusz i samodzielnie wybrać ćwiczenia przydatne podczas warsztatu. Ćwiczenia umieszczone w poradniku można edytować w formularzu Google, daje to dodatkowe możliwości wykorzystania zawartości poradnika jako materiał szkoleniowy.

- Przygotować długofalowy program wzmacniania odporności psychicznej i wykorzystać proponowany w poradniku materiał na kilka – kilkanaście sesji, samodzielnie dobierając zawartość merytoryczną oraz metodykę przeprowadzenia programu rozwojowego.

### Wymagania techniczne

Do korzystania z produktów innowacji wymagane są:

- urządzenie (komputer, tablet, smartfon) z zainstalowaną aplikacją do obsługi plików Adobe PDF; najczęściej wykorzystywany jest program Adobe Acrobat Reader (<https://get.adobe.com/pl/reader/>); ze względu na wygodę czytania zalecane jest korzystanie z urządzeń z dużym ekranem (komputer stacjonarny, laptop, tablet),
- słuchawki lub głośniki w celu obejrzenia filmów – pigułek wiedzy lub odsłuchania treningów uważności;
- dostęp do sieci internet w celu pobrania produktów innowacji,
- dostęp do sieci internet w celu obejrzenia filmów – pigułek wiedzy lub odsłuchania treningów uważności; alternatywnie – nagrania mogą być pobrane na komputer lokalny do odtworzenia w trybie offline,
- aplikacja do odtwarzania plików mp4 (filmy) – tylko w przypadku pobrania filmów - pigułek wiedzy do odtwarzania offline,
- aplikacja do odtwarzania plików mp3 (treningi uważności) – tylko w przypadku pobrania nagrań treningów uważności do odtwarzania offline,
- konto Google – wymagane w przypadku, gdy użytkownik będzie korzystał z ćwiczeń udostępnionych w formie dokumentów Google do zapisania na własnym koncie.

Produkty innowacji (pliki PDF, nagrania audio oraz nagrania wideo) są udostępnione do przeglądania i odtwarzania w trybie online oraz do pobrania na urządzenie użytkownika do wykorzystania w trybie offline.

## Oczekiwane efekty

Wartością, którą dostarcza innowacja jest podniesienie poziomu umiejętności adaptacji do zmian i radzenia sobie ze stresem, aby efektywnie realizować cele biznesowe i zachować zdrowie psychiczne.

Wzmocniona odporność psychiczna pozwala dużo łatwiej przyjąć pewną siebie postawę, nawet w niesprzyjających okolicznościach. Dzięki niej:

- Chętniej weźmiesz udział w dyskusjach, będziesz bronił swojego stanowiska, nawet wobec autorytetów.
- Łatwiej zaadaptujesz się do zmian, możesz nawet zacząć je inicjować, stać się ich ambasadorem w twojej firmie i życiu.
- Będziesz bardziej świadomy swoich emocji, dzięki czemu nie będzie reagował automatycznie.
- Łatwiej ci będzie obronić się przed atakiem i agresją.
- Porażki uznasz za coś, co jest wpisane w życie. Popętnienie błędu nie będzie zatrzymywało cię w miejscu.
- Będziesz wiedział, co jest twoim celem i jak go zrealizować.
- Parametry i cyfry przestaną zniechęcać cię do realizacji zadania.
- Uzyskasz większy spokój wewnętrzny.
- Staniesz się zdrowszy.
- Będziesz lepiej sypiać.

Testy innowacji wykazały, że jest ona skuteczna i chętnie wykorzystywana przez użytkowników. Wszystkie osoby testujące innowację wskazały na pozytywny wpływ testowanej innowacji na własną ocenę odporności psychicznej. Ocenę własną użytkowników innowacji potwierdziły wyniki testu psychometrycznego MTQ48, które u większości osób wskazały na wzrost wskaźników odporności psychicznej w okresie testowania innowacji.



Wartością dodaną upowszechniania innowacji jest tworzenie w firmach i organizacjach kultury organizacyjnej dbającej o dobrostan psychiczny pracowników. Szefowie małych firm lub działy HR w większych organizacjach mogą wykorzystywać produkty innowacji do promowania odpowiednich postaw wśród pracowników, do prowadzenia wewnętrznych warsztatów z budowania odporności psychicznej, przez co wpływając na poprawę kondycji psychicznej pracowników przyczyniać się do poprawy kondycji firmy. Niebagatelny jest również wpływ pro - pracowniczego podejścia na wizerunek firmy jako pracodawcy. Wartością dodaną dla odbiorców jest również to, że ich jakość życia poprawi się, a co za tym idzie, pozytywnie wpłynie to również na ich najbliższe otoczenie.