

WIDEOAKADEMIA HR

JAK FAKTYCZNIE
REDUKOWAĆ STRES
- METODA WARSTWY



Fakty dotyczące stresu

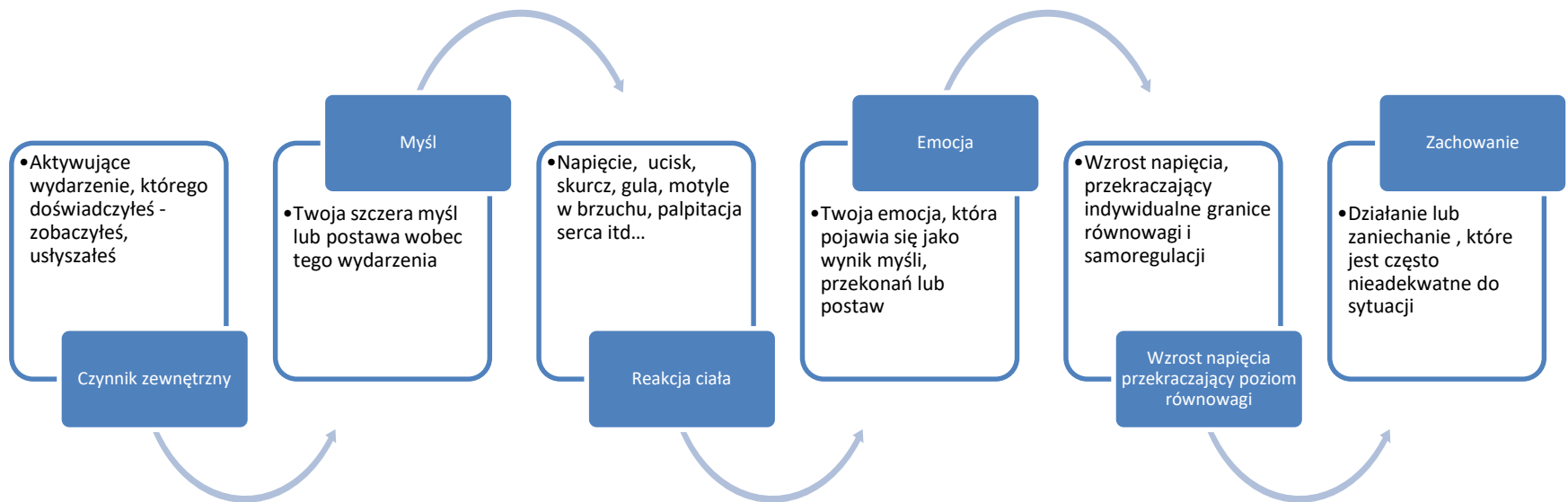
- Stres jest zjawiskiem wielopoziomowym – pominięcie któregoś z poziomów skutkuje nieskutecznością całej pracy
- Stres zgłasza się w warstwie: ciała, emocji, myśli, energetyki, świadomości, relacji interpersonalnych
- Jego skuteczna redukcja wymaga zadziałania w każdej ze wskazanych wyżej warstw
- Pomijanie którejkolwiek z warstw skutkuje nieskutecznością pracy - jest marnowaniem czasu i funduszy

Nasze rozumienie stresu

- Stres to fizjologiczna reakcja organizmu na faktyczną lub wyobrażoną sytuację, utrudniająca skuteczne funkcjonowanie pracowników zarówno na poziomie pracy indywidualnej, jak i w zespole
- Ze względu na specyfikę pracy w środowisku rynkowym, stres jest zjawiskiem naturalnym i wszechobecnym
- Stres dotyka wszystkich pracowników, jedynie charakter jego manifestowania, w zależności od pracownika, jest zauważalny lub mniej zauważalny (ukrywany)

Wielopoziomowy sposób działania

- Schemat poznawczo-behawioralny stosowany w Metodzie Warstwy



Metoda Warstwy

- Stres informuje nas, że w danym momencie czegoś zaczyna być za dużo, coś dzieje się za szybko lub zbyt nagle. Uważany, że jest to sygnał, żeby zwrócić uwagę na siebie i „udrożnić” zablokowane stresem kanały informacyjno-emocjonalne.
- Techniki Metody Warstwy uczą monitorowania siebie i kierowania swoimi zasobami. Umożliwia to odblokowanie pełnego kontaktu z sobą na wszystkich poziomach – we wszystkich warstwach.
- Uczestnicy zdobywają narzędzia do stosowania tu i teraz, w celu nie tylko redukcji napięcia, ale budowania faktycznej odporności na stres.

Cel

- Celem pracy Metodą Warstwy jest powrót do pełnego i głębokiego kontaktu z sobą; z wszystkimi naszymi kluczowymi warstwami. Ich przywrócenie i zintegrowanie, nie tylko usuwa stres, ale pozwala zauważać i interpretować informacje, których dotąd nie dostrzegaliśmy, a które dają nam kompletny obraz tego, co się dzieje w nas i wokół nas. Dzięki temu więcej wiemy, więcej widzimy, więcej czujemy. Nasze decyzje nareszcie są optymalne, ponieważ bazują na komplecie informacji. Dokonujemy nowych – optymalnych wyborów, rozwijamy nasze postawy i zachowania na sprawcze.

Warstwa fizyczna (ciała)

- Pracę z warstwami rozpoczynamy od przywracania świadomości i mądrości ciała. Jest to element konieczny dotarcia do kolejnych warstw człowieka. Ciało jest elementem fizycznym, widocznym, niezaprzeczalnym. Tu zaczynamy. Wyznaczenie fizycznych granic ciała i pojemności ciała na emocje pomaga w wytyczaniu i utrzymywaniu granic fizycznych emocjonalnych, energetycznych, międzyludzkich. Zaczynamy od ciała, by nasze umiejętności stopniowo rozszerzać na kolejne warstwy. Stosujemy techniki opanowania oddechu i budujemy świadomość oddechu, będącego pomostem do kolejnej warstwy, jaką są emocje.

Warstwa emocji

- Moduł ten udrażnia docieranie do sfery emocjonalnej i daje narzędzia kontrolowania i kierowania własnymi emocjami. Uczy katalogowania emocji, pełnej cielesnej identyfikacji i rozpoznawania ich energetycznego zabarwienia. Stosujemy tzw. focusing (skupienie się na świadomości ciała) i felt sense (odczuwanie w ciele) w celu dotarcia i poznania siebie w tym obszarze. Emocje stanowią zaawansowany system informacyjny. Należy nauczyć się z niego czytać aby zyskać dodatkowe kompetencje obserwacji siebie i świata. Emocje dostarczają nam informacji potrzebnych dla ochrony ciała, umysłu i serca. Uczymy się rozmieć informacje, które dostajemy dzięki naszemu systemowi emocjonalnemu.

Warstwa głosu

- Warstwa głosu ma na celu uwolnienie wewnętrznej siły, która drzemie w każdym z nas. Nasz głos ma swoje wnętrze. Posiada barwę, kształt, wielkość i znaczenie. Poprzez techniki, oddechowe, proste ćwiczenia fizyczne dochodzimy do własnego głosu – pełnego, mocnego, osadzonego, spokojnego. Po pracy na tej warstwie, oddech staje się głębszy a głos pewniejszy i niższy. Wzrasta poczucie pewności siebie. Techniki stosowane podczas zajęć pozwalają nie tylko pracować fizycznie nad głosem, ale też budują pewność, otwierają i uspokajają.

Warstwa mentalna (myśli i przekonania)

- W warstwie zarządzania myślami uczymy się technik rozpoznawania i selekcji myśli i nimi kierowania. Nasze mózgi lubią automatyzm i często zarzucają nas myślami zbytecznymi lub nas obciążającymi. Uczymy metod pozbywania się ruminacji (stan umysłu, w który mózg męczy się bez końca nad jakimś zagadnieniem i intensywnie myśli na jakiś, często niechciany temat). Proponujemy budowanie świadomości, że nasze myśli nie są tożsame z nami; stanowią tylko jedną z warstw nas tworzących. W module tym zajmujemy się technikami kierowania własnymi myślami i sposobami korzystania z naturalnych skłonności naszego umysłu. Uczymy się dostrzegać ograniczające przekonania.

Warstwa energii witalnej

- Człowiek jest nie tylko fizycznym ciałem w świecie materialnym, ale również polem elektro-magnetycznym. Praca z własną energią witalną i jej pobudzenie stanowi bazę do poznawania kolejnych warstw człowieka. Zharmonizowany i odpowiednio wysoki poziom energii ma wpływ na nasze samopoczucie zarówno fizyczne jak i emocjonalne. Każde uczucie lub doznanie, które w danej chwili nie ma podstaw fizycznych (np. bicie serca spowodowane biegiem) jest spowodowane zakłóceniami w energetyce organizmu. Jest to typowy sposób przekazywania informacji energetycznych do świadomości poprzez doznania w ciele fizycznym. Przyglądamy się tej warstwie i stosujemy techniki pozwalające poprawić samopoczucie i siły witalne.

Warstwa świadomości

- "Prawda o tym, kim jesteś to świadomość: nie twoje imię, nie twoje ciało, nie twoje emocje i nie twoje myśli. To są tylko przykrywki, które przychodzą i odchodzą. (..) Świadomość jest wolna. Nie jest ograniczona żadną nazwą czy koncepcją. (..) Jesteś czystą świadomością. Zawsze byłeś wolny, bo zawsze byłeś świadomością" – Gangaji. W każdym człowieku istnieje wymiar świadomości. To jest istota tego, kim jesteśmy. Można go nazwać obecnością, uwagą, wolną lub bezwarunkową świadomością, sumieniem, jaźnią. Poszukiwanie tego wymiaru jest celem naszej pracy w tej warstwie. W warstwie tej przyglądamy się postrzeganiem czasu, świata, naszej relacji wobec „tu i teraz”, optyce niedualistycznej oraz innych aspektach istoty ludzkiej.

Warstwa relacji interpersonalnych

- Ta warstwa jest nie tylko bardzo ważna dla naszego szczęścia; człowiek żyjący pełnią potrzebuje dobrych relacji z ludźmi. Warstwa ta jest też rodzajem testu, jak poukładaliśmy sobie poprzednie warstwy ponieważ twoje reakcje na innych są barometrem wyznaczającym odbiór samego siebie.