

ABILITATE -MANAGEMENTUL STRESULUI



1) DESCRIEREA INSTRUMENTULUI

Acest exercițiu își propune să ajute clienții să identifice comportamentele, credințele și condițiile care creează "găuri" metaforice în bariera dintre viața profesională și cea privată. În acest fel, clienții pot dezvolta mai bine o barieră solidă între muncă și viața privată pentru a-i ajuta să restabilească un echilibru sănătos între cele două.

2) OBIECTIVELE INSTRUMENTULUI

- Echilibrul dintre viața profesională și cea privată nu înseamnă un echilibru egal de timp petrecut în fiecare domeniu. Echilibrul dintre viața profesională și cea privată nu este definit de ore, ci de rezultate. În plus, detașarea psihologică înseamnă să te detașezi mental de problemele legate de muncă în timpul liber; nu înseamnă să te preocupi mai puțin atunci când ești la serviciu, ceea ce poate fi, de asemenea, problematic.
- Asigurați-vă că clienții înțeleg faptul că nu există soluții perfecte, unice pentru toți. Alegerile privind echilibrul dintre viața profesională și cea privată sunt diferite pentru fiecare dintre noi, deoarece fiecare dintre noi are priorități și vieți diferite.
- Asigurați-i pe clienți că mintea poate fi ușor distrasă, ceea ce este complet normal. Atunci când își pun soluțiile în aplicare, este posibil ca mintea să se întoarcă la problemele legate de muncă. Cheia este să

3) CONECTAREA SCULEI CU ABILITATEA

Acest instrument oferă posibilitatea de a antrena abilitățile de gestionare a stresului și, în același timp, sprijină abilitățile de autocontrol.

Acest exercițiu vă va ajuta să recunoașteți comportamentele, credințele și condițiile care fac găuri în bariera dintre viața profesională și cea privată. Atunci când știți ce slăbește bariera dintre viața profesională și cea privată, puteți identifica ce este necesar pentru a umple aceste găuri și pentru a preveni ca problemele de la

4) MATERIALE DE RESURSE

Stilou
Foi goale

5) CUM SE APLICĂ

Pasul 1: Identificarea găurilor din bariera dintre viața profesională și cea privată: Lucrurile pe care le faceți, gândurile și circumstanțele pot face găuri în bariera dintre viața profesională și cea de acasă. De exemplu, dacă vă duceți la

ABILITATE -MANAGEMENTUL STRESULUI

munca s-a terminat. În această etapă, vă veți gândi la comportamentele, credințele și circumstanțele care creează goluri în bariera dintre viața profesională și cea privată.

Găurile create la locul de muncă : În primul rând, gândiți-vă la comportamentele (lucrurile pe care le faceți), la convingerile (ceea ce credeți că este adevărat) și la condițiile (circumstanțele în care vă aflați) **de la locul de muncă** care fac găuri în bariera dintre viața profesională și cea personală. După ce ați identificat aceste găuri, scrieți-le.

Găuri create la domiciliu: Vă veți gândi acum la comportamentele (lucrurile pe care le faceți), la convingerile (ceea ce credeți că este adevărat) și la condițiile (circumstanțele în care vă aflați) **de acasă** care creează găuri în bariera dintre viața profesională și cea privată. După ce ați identificat găurile create de comportamentele, credințele și circumstanțele de acasă, scrieți-le

Pasul 2: Umplerea găurilor din barieră

Este nevoie de gândire și planificare pentru a consolida bariera dintre viața profesională și cea privată. Trebuie să găsiți modalități de a umple golurile astfel încât să puteți restabili un echilibru sănătos. Acum că ați identificat comportamentele, credințele și circumstanțele care fac găuri în bariera dintre viața profesională și cea privată, veți identifica soluții pentru a le umple. De exemplu, o gaură creată de verificarea acasă a e-mailurilor legate de muncă poate fi umplută prin dezactivarea notificărilor sau prin oprirea telefonului după orele de lucru. Pentru a da un alt exemplu, faptul că vă simțiți stresat acasă din cauza volumului de muncă va străpunge probabil o gaură în bariera muncă - viață personală. Pentru a umple această gaură, ați putea exersa să spuneți "nu" la munca suplimentară atunci când considerați că este corect să faceți acest lucru. Așadar, ce puteți face pentru a umple găurile și pentru a vă consolida munca -barieră de viață? Pentru fiecare comportament, credință și circumstanță pe care le-ați identificat ca fiind o gaură în bariera dumneavoastră, gândiți-vă la o soluție care va umple acea gaură și va consolida bariera.

Pasul 3: Acțiunea

Acum că ați identificat ce trebuie să faceți pentru a umple golurile din bariera dintre viața profesională și cea privată, este timpul să le puneți în aplicare. Pentru fiecare soluție pe care ați adăugat-o în tabelul "Consolidarea barierei dintre viața profesională și cea privată", gândiți-vă la pași mici pentru a le include în programul dvs. obișnuit. De exemplu, pentru a nu mai verifica mesajele și e-mailurile legate de muncă în afara orelor de lucru, puteți să vă gândiți să vă deconectați atunci când sunteți acasă și să schimbați setările dispozitivelor dvs. astfel încât să nu fiți deranjat de notificările legate de muncă.

Etapa 4: Reflecție

Cum vă simțiți după ce ați terminat acest exercițiu?

Cum e să întărești bariera dintre viața profesională și cea privată? Ce vi s-a părut

cel mai satisfăcător în acest exercițiu?

În ce fel a schimbat acest exercițiu modul în care vă gândiți la echilibrul dintre viața profesională și cea privată?

Ce v-a învățat acest exercițiu despre echilibrul dintre viața profesională și cea personală?

În ce alte moduri puteți umple golurile și întări bariera dintre viața profesională și cea privată?

ABILITATE -MANAGEMENTUL

6) CE SĂ ÎNVEȚI

Cultivarea unei bariere solide între muncă și viața personală este imperativă pentru detașarea psihologică. Într-adevăr, absența unei bariere puternice între cele două roluri poate limita oportunitățile de a se reîncărca și de a se relaxa de la factorii de stres legați de muncă [4]. Prin urmare, este esențial să identificăm comportamentele, credințele și condițiile care creează "găuri" metaforice în bariera dintre muncă și viața personală. De exemplu, unele acțiuni, cum ar fi faptul că nu faceți suficiente pauze sau credeți că trebuie să fiți disponibil non-stop pentru problemele legate de muncă, vor perfora găuri în barieră.

Aceste găuri slăbesc bariera dintre viața profesională și cea privată și fac ca stresul legat de muncă să se extindă mai ușor în viața privată. Cu toate acestea, identificarea modalităților de a umple aceste găuri și întărirea barierei dintre viața profesională și cea personală oferă oportunități de reîncărcare și de relaxare față de factorii de stres legați de muncă

Sursa: positivepsychology.com



Co-funded by
the European Union