



## Analiza Sytuacji Stresującej

Celem tego ćwiczenia jest lepsze zrozumienie swoich reakcji na stresujące sytuacje oraz identyfikacja potencjalnie szkodliwych wzorców myślenia i zachowania. Poprzez analizę konkretnych przypadków, będziesz mógł/mogła odkryć głębsze zależności między tym, jak reagujesz na stres, a tym, jak wpływa to na Twoje ciało, myśli, emocje i działania.

Opis sytuacji stresującej	Jakie objawy z ciała?	Jakie pojawiły się myśli?	Jakie emocje poczujesz/aś?	Co zrobisz/aś?

# Grow!



Wybierz kilka niedawnych sytuacji stresujących, które chciałbyś/łabyś przeanalizować. Może to być coś związane z pracą, życiem osobistym czy relacjami.

Uzupełnij tabelę: Dla każdej wybranej sytuacji, wypełnij odpowiednie kolumny w tabeli. Staraj się być jak najbardziej szczery/a i dokładny/a w opisie swoich myśli, emocji, objawów ciała oraz reakcji.

Analiza: Po zakończeniu uzupełniania tabeli, przeanalizuj każdą sytuację. Czy dostrzegasz powtarzające się schematy myślenia? Czy pewne emocje pojawiają się częściej w określonych sytuacjach? Czy Twoje reakcje są zgodne z tym, co chciałbyś/łabyś osiągnąć?

Identyfikacja wzorców: Postaraj się zauważyć wspólne elementy między różnymi sytuacjami. Czy Twoje myśli są często auto-krytyczne? Czy reagujesz często poprzez unikanie? Identyfikacja tych wzorców pozwoli Ci lepiej zrozumieć, jakie mechanizmy działają w Twoim zachowaniu pod wpływem stresu.

Rozważanie alternatywnych działań: Przyjrzyj się kolumnie "Co zrobisz/aś?" i zastanów się, czy istnieją inne, bardziej konstruktywne sposoby reagowania na te sytuacje. Może warto eksperymentować z różnymi reakcjami, by zobaczyć, jakie efekty przyniosą.

To ćwiczenie pomoże Ci pogłębić swoją samoświadomość w kontekście stresu i zdobyć cenne narzędzia do skutecznego radzenia sobie z wymagającymi sytuacjami.

Ćwiczenie udostępnił Trener Human Skills- [Tomasz Delmaczyński](#).

**Chcesz wzmocnić swoją odporność psychiczną i nauczyć się panować nad stresem?  
Poznaj ofertę szkoleń i warsztatów od Human Skills!**

**Zarządzanie stresem w pracy** 🖱️ [link](#)

**Zarządzanie emocjami** 🖱️ [link](#)

**Work-life balance** 🖱️ [link](#)

Grow!