

Samoregulacja w firmie



Wprowadzenie

To, **jak radzimy sobie w życiu i w pracy** jest w znacznej mierze zależne od odporności naszego układu nerwowego.

Chroniczne trwanie w stanie nadmiernego pobudzenia powoduje, że mamy trudności z koncentracją na bodźcach i z ich przetwarzaniem. Łatwo się wyłączamy, możemy stawać się impulsywni, a nawet agresywni. Wyszukujemy zagrożenia, nawet jeżeli one nie istnieją. W dłuższym okresie mamy **tendencje do wypalenia zawodowego**

Dzięki **samoregulacji** potrafimy się odnaleźć i zaadaptować w nowej sytuacji. Odzyskujemy utraconą lub osłabioną energię zużywaną podczas reakcji na ostry lub przewlekły stres.



**Nie zawsze możemy mieć wpływ na to co się wydarza,
ale zawsze możemy mieć wpływ na to jak reagujemy...**



Samoregulacja umożliwia

1. Odczytywanie z ciała symptomów nadmiernego stresu oraz sygnałów wypalenia zawodowego.
2. Rozpoznawanie przyczyn stresu, zarówno wewnętrznych jak i zewnętrznych.
3. Podjęcie działań, które pomogą nam się lepiej poczuć i wrócić do stanu dynamicznej równowagi.
4. Samoregulacja to również zauważanie i utrwalanie przyjemnych wrażeń psychofizycznych.
5. Zdolność do samoregulacji członków zespołu korzystnie wpływa na relacje w całej grupie

Osoba samoregulując się wpływa na relacje w grupie



Grupa pracująca z regulacją ukł. nerwowego tworzy lepsze środowisko dla jednostki



Grupa docelowa

Kadra zarządcza, dyrektorzy i zespół pracowników biurowych

Główne cele projektu

- Zapobieganie wypaleniu zawodowemu
- Rozwój kompetencji samoregulacji oraz inteligencji emocjonalnej.
- Uwolnienie efektywności i kreatywności uczestników treningu poprzez udrożnienie naturalnych zasobów organizmu do samoregulowania

Korzyści dla firmy i pracowników

- Wsparcie pracowników w procesie dbania o zdrowie psychofizyczne.
- Zapobieganie spadkowi kondycji mentalnej pracowników
- Zwiększenie kreatywności i produktywności pracowników.
- Zapobieganie powstawaniu przeciążeń psychofizycznych prowadzących do wypalenia zawodowego
- Poprawa komunikacji w zespole.
- Benefity pozapłacowe z zakresu szkoleń work-life balance zwiększają atrakcyjność pracodawcy na rynku pracy



Ścieżka projektu

Przygotowanie

Trening samoregulacji (warianty)

Ewaluacja

Wywiady indywidualne
z uczestnikami/czkami treningu
(30 min na osobę)

* Online

2 spotkania grupowe
po 8h

4 spotkania grupowe
po 4h

8 spotkań grupowych
po 2h

Spotkania
podsumowujące z
każdym z
uczestników

* Online

Wywiad wstępny (praca indywidualna)

Jednym z narzędzi jakie wykorzystuję na etapie przygotowania do realizacji treningu są indywidualne wywiady drogą on-line. Mają one na celu **poznanie rzeczywistości biznesowej uczestników** "ich oczami", ale także zebranie informacji na temat stanu zdrowia.

Z racji niewielkiej grupy, której dedykowany jest program treningu samoregulacji rekomenduję przeprowadzenie rozmów ze wszystkim uczestnikami procesu.

Rozmowy umawiane są w czasie dogodnym dla obu stron, a ich czas trwania to ok 30 min.

Wszystkie treści przekazywane przez pracowników są poufne, do wykorzystania tylko przez prowadzącą projekt.

Trening (praca z zespołem)

Podstawowym założeniem treningu samoregulacji, który przeprowadzam w firmach jest aktywna praca z grupą. W celu tworzenia bezpiecznych ram ustaliam z uczestnikami kontrakt, który obejmuje m.in. pracę z ciałem i emocjami bez konieczności dzielenia się uczestników z przeżyciami wewnętrznymi. To wyróżnia ten trening od warsztatu psychoterapeutycznego.

Trening buduję wokół konkretnych treści, które przekładane są na pracę z ciałem. Dzięki temu przyswajanie wiedzy i umiejętności jest bieżąco utrwalane i ugruntowywane w ciele.

Rozumienie psychologicznych procesów pozwala mi wykorzystywać dynamikę grupową do facylitacji procesów zachodzących podczas szkolenia.



METODY PRACY

Trening (praca z zespołem)

WIEDZA

Uporządkowane i uproszczone treści medyczne, które są przydatne w samoregulacji:

- Neurofizjologia i neuroplastyka w życiu codziennym.
- Piętra mózgu, za co są odpowiedzialne i jak nad nimi zapanować.
- Nerw błędny i jego obłądne działanie.
- Komunikacja mózg-obwód, obwód-mózg.
- Uziemianie – hasło ezoteryczne osadzone w anatomii człowieka.
- Układ oddechowy jeden z kluczy do naszego serca, spokoju umysłu i większej wydolności.
- Przestrzeń na pytania

Trening (praca z zespołem)

Każdy z uczestników nauczy się m.in.:

- Łączyć swoje mechanizmy psychofizjologiczne np. nadmierne pocenie się, „zesztywnienie”, „opadnięcie z sił”, zaburzenia czucia różnych części ciała, zimne dłonie i stopy, drżenia ciała ze stanami emocjonalnymi.
- Prawidłowego wzorca oddechowego tzw. funkcjonalnego oddechu, którym oddychamy na co dzień i podczas snu.
- Techniki gruntowania (uziemia) ciała.
- Ćwiczeń oddechowych, które zapętlone wprowadzają w stan medytacji w ruchu.
- Regulować pracę nerwu błędnego i pozostałych nerwów z tzw. ośrodka regulacji społecznej.
- Jak kontaktować się ze swoim ciałem, co jest niezbędne w procesie samoregulacji.

PRAKTYKA

Ewaluacja (praca indywidualna)

Indywidualne spotkanie on-line kończące i podsumowujące pracę każdego z uczestników. Jest to przestrzeń na osobiste pytania i refleksje, na które w trakcie treningu nie ma przestrzeni, ze względu na tworzenie wspólnej przestrzeni zawodowej.

Spotkanie z przełożonymi uczestników.

Podsumowanie przeprowadzonego treningu oraz obserwacji dokonanych w sali szkoleniowej. Swobodna dyskusja, w trakcie której jest przestrzeń na odpowiedzi na przykładowe pytania: jak wyglądał proces wspierania uczestników, co stanowiło największe wyzwania, ewentualne rady na przyszłość, informacje jak kontynuować pracę nad rozwojem podwładnych.

Podsumowanie i refleksje na poziomie grupy, nie zaś pojedynczych uczestników.



**Indywidualnie jesteŝmy kroplą,
razem jesteŝmy oceanem**

Ryonosuke Satoro

Iwona Tarnowska

Trenerka i autorka metody

Od ponad 20 lat prowadzę gabinet fizjoterapii, w którym pracuję z osobami zmagającymi się z somatycznymi objawami przewlekłego stresu a także wypalenia zawodowego. Wieloletnia praca różnymi metodami fizjoterapeutycznymi doprowadziła mnie do wniosku, że same techniki nie pomogą człowiekowi, kiedy nie potrafi regulować własnych stanów emocjonalnych.

Stąd decyzja o podjęciu dalszego rozwoju zawodowego, jakim jest psychoterapia skoncentrowana na ciało. Dzięki połączeniu kompetencji, jakie dają fizjoterapia i psychoterapia stworzyłam autorski program treningu samoregulacji, który proponuję grupom otwartym, jak i zespołom firm.

Z perspektywy czasu mogę otwarcie powiedzieć, że ten program chroni również mnie przed wypaleniem zawodowym, na które - jako osoba pracująca w obszarze wsparcia zdrowotnego - jestem narażona.

