

# JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM W PRACY?

TERMIN WARSZTATÓW: 8-9.12.2018 R.



STOICKIE KOŁA  
RATUNKOWE

Stres towarzyszy ci w pracy? Czujesz, że ci szkodzi i chciał(a)byś nauczyć się lepiej sobie z nim radzić? Chciał(a)byś poznać proste, inspirowane antycznym stoicyzmem techniki i strategię walki ze stresem? Zapraszamy zatem na nasze warsztaty!

W trakcie warsztatów

- przyjrzyj się bliżej, dzięki odgrywaniu scenek, analizie sytuacji problemowych i grze filozoficznej, mechanizmom powstawania zjawiska stresu,
- poznasz i przećwiczysz stoickie techniki pozwalające zapanować nad nawet najsilniejszym stresem,
- zaplanujesz i przedyskutujesz strategię pracy nad stresem w swoim codziennym życiu,
- poznasz u źródła, tj. od współczesnych praktykujących stoików, elementy oryginalnej stoickiej filozofii i sposobu myślenia o człowieku.

## Program warsztatów

### Środa 06.12

Uczestnicy otrzymują drogą elektroniczną część materiałów oraz krótkie zadania mające ich przygotować do udziału w warsztatach.

### Sobota 08.12

09.00–09.30

Otwarcie warsztatów. Powitanie uczestników. Prezentacja programu. Uczestnicy przedstawiają się przy użyciu metody narracyjnej i opowiadają, jak poszła im praca domowa, którą dostali przed warsztatami.

09.30–11.00

Sesja I

**Analiza zjawiska stresu.** Uczestnicy wybierają kilka najważniejszych ich zdaniem źródeł stresu, następnie, w trybie pracy w grupie, analizują i prezentują je w postaci opisu przypadku. Sesja kończy się wspólnym omówieniem wyników.

11.00–11.15

Przerwa kawowa.

11.15–12.45

Sesja II

**Wstępny trening dekonstrukcji dynamiki stresu.** Uczestnicy grają w grę Teatralizacja, która zaprojektowana jest tak, by stwarzać podstawę do wytworzenia reakcji neutralizującej procesy wywołujące zjawisko stresu.

12.45–13.30

Przerwa obiadowa.

13.30–15.00

Sesja III

**Czy odrobina adrenaliny czy też „stresu pozytywnego” jest niezbędna człowiekowi w codziennym życiu?** Rozmowa sokratyczna ze wzmocnionym czynnikiem dajmonicznym, który sprzyja badaniu zjawiska stresu.

15.00–15.15

Przerwa kawowa.

15.15–16.30

Sesja IV

**Miniwykład:** Stoicka analiza zjawiska stresu od strony teorii wartości. Prezentacja głównych stoickich tez na temat wartości ze szczególny zastosowaniem wynikających z tego wniosków do zjawiska stresu.

16.00–17.00

Zakończenie i podsumowanie pierwszego dnia warsztatów.

### Niedziela 09.12

09.00–09.30

Otwarcie drugiego dnia warsztatów. Powitanie uczestników. Trochę stresująca rozgrzewka logiczna

09.30–11.00

Sesja V

**Powtarzanie zasad jako technika pracy nad stresem.** Praca w systemie podziału na grupy. Każda grupa opracowuje zestaw zasad (swoisty osobisty dekalog) obliczony na profilaktykę, czyli neutralizację sytuacji stresu. Sesja kończy się wspólnym podsumowaniem wyników pracy.

11.00–11.15

Przerwa kawowa

11.15–12.45

Sesja VI

**Od sceny do widowni: zastosowanie teatralizacji i spojrzenia z dystansu.** Praca w parach nad zastosowaniem teatralizacji i wybranych technik stoickich do „rozmontowania” sytuacji stresu. Sesja kończy się wspólnym podsumowaniem wyników pracy.

12.45–13.30

Przerwa obiadowa

13.30–15.00

Sesja VII

**Lupa empiryczna i drugie wyjście.** Praca w podgrupach. Każda grupa dostaje zadanie problemowe w postaci szczegółowego opracowania strategii wyjścia z konkretnej sytuacji stresowej.

15.00–15.15

Przerwa kawowa.

15.15–16.30

Sesja VIII

**Miniwykład: Stoicki dystans zasadniczy.** Krótki wykład podsumowujący dwudniowe warsztaty. Wykład zbudowany jest wokół techniki perspektywy kosmicznej w taki sposób, by ostatecznie sytuację stresu poddać procesowi reductio ad absurdum.

16.30–17.00

Zakończenie i podsumowanie warsztatów.