

Managementul stresului: cheia spre succes!



- **Profesor consilier școlar Ioana Dima**
 - **CIAP Liceul Tehnologic „1 Mai”/**
- **Școala Gimnazială „Nicolae Iorga” Ploiești**

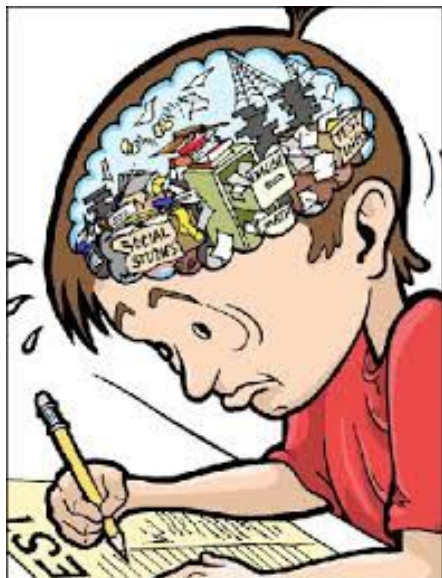
CE CUNOȘTI DESPRE STRES?

„ Stresul este un laborator de studiu care ne învață mereu cum să rezolvăm cu succes dificultățile pe care le întâmpinăm în viață.”

Merrill F. Raber



SURSE DE STRES ÎN MEDIUL ȘCOLAR:

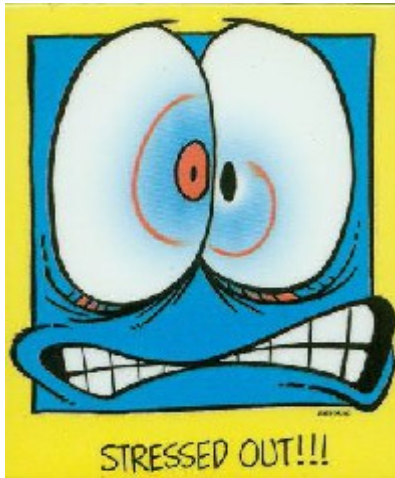


**Program
supraîncărcat,
volumul
temelor;**

**Relațiile cu colegii,
profesorii;**

**Factorii personali:
emotivitate crescută;
anxietate înaltă;**

**Cerințe exagerate
ale părinților și
activități extrașcolare
Suprasolicitante;**



Metode si tehnici de management al stresului

Este ora 8.00. Astăzi te-ai trezit devreme deoarece știi că ai multe de făcut: trebuie să înveți la română, dar să rezolvi și câteva exerciții la matematică. Nici nu te-ai apucat bine de treabă și simți că **te doare capul și nu te poți concentra**; de asemenea, ai impresia că **nimic din ceea ce ai învățat până acum nu îți mai amintești; panica și neîncrederea** își fac apariția; te gândești că mai ai puțin până la examen și parcă **timpul nu îți mai este prieten**.

- Este clar: **STRESUL** a preluat controlul!
- **Ce poți să faci?**



- **Managementul stresului cuprinde:**

1. identificarea surselor de stres;

2. conștientizarea reacțiilor la stres (reacții emoționale, fizice, comportamentale, cognitive);

3. dezvoltarea abilităților de rezolvare de probleme, învățarea unor metode de relaxare, de comunicare asertivă, de exprimare emoțională; dezvoltarea respectului de sine;

4. managementul timpului.

Managementul timpului

- ➔ presupune **organizarea muncii** - folosirea timpului în mod **constructiv**;



Gândire pozitivă

- ➔ înseamnă a începe orice activitate cu **optimism**, cu **încrederea că vei reuși** să o și realizezi;

**“Atitudinea față de eveniment este importantă,
nu evenimentul în sine.”**

Creșterea stimei de sine

- ➔ fixarea priorităților;
- ➔ conștientizarea **punctelor tari**, precum și a **limitelor personale**;
- ➔ implicarea în activități care dezvoltă stima de sine;
- ➔ stabilirea unor scopuri realiste;



Cei mai mulți oameni nu știu ce vor, iar alții, în mare număr, nu știu ce pot. (I.Ducic)



Stil de viață sănătos

→ presupune:

- Menținerea unei greutate normale;
- Practicarea regulată a exercițiilor fizice;
- Practicarea unor exerciții de relaxare;

Suport social adecvat

- Dezvoltarea și menținerea relațiilor de prietenie
- Solicitarea ajutorului direct
- Discuții și schimburi de opinii



În loc de **CONCLUZIE:**

„Zâmbește, zâmbește, zâmbește minții tale cât de des posibil. Zâmbetul tău va reduce considerabil tensiunea sfâșietoare din mintea ta.” –

Citat din Sri Chinmoy

