Temat: **Odporność psychiczna – jak ją budować?**

Cel: Rozbudzanie poczucia własnej wartości, wiary we własne siły i możliwości.

Zapoznajcie się z terminem *odporność psychiczna* i jego modelem.

Termin *odporność psychiczna* wprowadził jako pierwszy James Loehr – czołowy psycholog sportowy:

Odporność psychiczna jest zdolnością do działania w przedziale górnych możliwości danej osoby, niezależnie od konkurujących okoliczności.

James Loehr twierdzi, że odporność psychiczna, jest połączona z wydajnością – podstawową jakością cechującą umysły zwycięzców. Wg. niego stres nie jest wrogiem naszego życia. Paradoksalnie to on jest podstawą wzrostu i rozwoju.

Dr Peter Clough, dziekan Wydziału Psychologii University of Hull natomiast uważa, że:

Odporność psychiczna to zdolność człowieka do radzenia sobie z wyzwaniami, presją i trudnościami, która determinuje jego odporność na stres.

Na podstawie dwudziestoletnich badań prowadzonych wspólnie z Dougiem Strycharczykiem dyrektorem AQR International (organizacji opracowującej innowacyjne narzędzia badawcze i testy psychometryczne) stworzył model odporności psychicznej, który wydaje się dziś najbardziej aktualny.

Filary silnej psychiki – MODEL 4C

1. Wyzwanie (challenge); postrzeganie wyzwania jako szansy rozwoju.
2. Pewność siebie (confidence); duża wiara we własne umiejętności.
3. Zaangażowanie (commitment); wytrwałość w realizacji powierzonych zadań.
4. Kontrola/poczucie wpływu (control); pewna dowolność w wykonywaniu pracy.

Jak można rozumieć MODEL 4C?

1. Challenge – Wyzwanie czyli postrzeganie życiowych wyzwań jako szansy, optyka na kryzysy jako możliwości pozytywnych zmian/rozwoju.
2. Confidence – Pewność siebie oznaczająca wysoki poziom wiary w swoje możliwości i kompetencje (tak emocjonalne, społeczne, jak i zawodowe).
3. Commitment – Zaangażowanie czyli wytrwałość i sumienność w realizowaniu zadań, a także poczucie odpowiedzialności za jakość wykonania zadań i zobowiązań.
4. Control – Poczucie wpływu/wewnętrznej kontroli czyli przekonanie o tym, że mam wpływ na swój los, potrafię kierować swoimi decyzjami, mogę je zmieniać wraz ze zmieniającymi się okolicznościami; to poczucie wewnętrznej kontroli – to ja mam największy wpływ na swoje życie, a nie inni ludzie/los/świat/przypadek czy inne okoliczności zewnętrzne. To poczucie kontroli jest bardzo ważne, bo motywuje nas do podejmowania działań, nawet tych bardzo wymagających czy ryzykownych.

Zaznacz 10 działań (opcjonalnie od 1 – najmniej ważne do 10 – najważniejsze), które Twoim zdaniem pomogłyby Tobie budować odporność psychiczną:

a) Koncentracja na działaniach, które możemy wykonać w obliczu trudności, kryzysu, problemu.
b) Kontrola emocji poprzez medytację, *mindfullness*, jogę, itp.
c) Dbanie o zdrowy styl życia: sen, sport, odżywianie się.
d) Ćwiczenie umiejętności relaksowania się.
e) Nawiązywanie i utrzymywanie dobrych relacji z ludźmi.
f) Wyznaczenie sobie celów – mogą być krótko- i długoterminowe.
g) Określenie jakie konkretnie kroki się podejmie, aby realizować cele.
h) Bardziej konsekwentna realizacja zaplanowanych działań.
i) Przypomnienie sobie jak człowiek efektywnie reagował w obliczu poprzednich trudnych sytuacji życiowych.
j) Refleksja nad tym jakie okoliczności pomagają nam radzić sobie z kryzysem.
k) Wypisanie swoich mocnych stron, umiejętności, kompetencji oraz tego, co naszym zdaniem możemy jeszcze osiągnąć.
l) Zaangażowanie się w pomoc innym – działania woluntarystyczne: okazywanie wsparcia, troski, serdeczności oraz wdzięczności.
m) Zadbanie o bliskie interpersonalne relacje – dotyk i przytulanie uwalnia oksytocynę, zwaną hormonem przywiązania, dosłownie wzmacnia serce i podnosi poczucie bezpieczeństwa.
n) Trening wyrażania trudnych emocji.
o) Organizowanie czasu pracy w sposób efektywny w zależności od indywidualnych możliwości, predyspozycji.
p) Sięgnięcie po pomoc psychologa, terapeuty, coacha, trenera personalnego.

Przygotujcie scenkę grupową, w której przynajmniej jedna z osób odgrywających rolę przejawia wysoki poziom odporności psychicznej.