



**instytut psycho-immunologii
IPSI**



IPSI DLA Nauczycieli

(5 zasad wojownika oświaty)

ZARZĄDZANIE ENERGIĄ ŻYCIOWĄ



DRZEWO KOMPETENCJI

*SZKOLENIA „TWARDE”:
(komunikacja, systemy
motywacyjne, kultura i
organizacja optymalnego
dociążenia)*

**KORONA-
kompetencje
zawodowe**

*-ZARZĄDZANIE
EMOCJAMI I
RELACJAMI Z LUDŹMI
(IE)
-ZARZĄDZANIE
WARTOŚCIAMI
-NAWIGACJA ŻYCIEM
(QUEST)*

**PIEŃ-
kompetencje
osobiste**

*ZARZĄDZANIE ENERGIĄ
ŻYCIOWĄ
(O-SIEM-O, Świadomość ciała,
audyt ergonomiczny itd.)*

**KORZEŃ-
kompetencje
energetyczne**

Wojownik (oświaty)

- **wie, że jego najgroźniejszym przeciwnikiem jest on sam.**
- **jest zdolny do długotrwałego, efektywnego działania w warunkach: przeciążenia, zagrożenia i walki.**



EPIDEMIA WYPALENIA ZAWODOWEGO/STRESOWEGO SPOWODOWANA JEST:

- W PIERWSZYM RZĘDZIE ANACHRONICZNĄ KULTURĄ TROSKI OKONDYCJĘ PSYCHOFIZYCZNĄ PRACOWNIKÓW ORAZ BRAKIEM INDYWIDUALNYCH UMIEJĘTNOŚCI PROFESJONALNEGO „SERWISOWANIA SIĘ” (ZARZADZANIA ZASOBAMI ENERGII ŻYCIOWEJ)**
- A DOPIERO W DRUGIM RZĘDZIE - WZROSTEM OBCIĄŻEŃ ZWIĄZANYCH Z Z PRACĄ I ŻYCIEM CODZIENNYM.**

WSPÓŁCZESNE
PRZYWÓDZTWO WYMAGA
OD MENEDŻERA
/nauczyciela/ URUCHOMIENIA

JEGO CAŁEGO LUDZKIEGO
POTENCJAŁU

JIM COLLINS: „OD DUŻEGO DO WIELKIEGO”, WYD. SANTORSKI

KORPORACYJNI ATLECI

J.LOEHR, T.SCHWARTZ; THE MAKING OF CORPORATE ATHLETE

- PRACUJĄCY W KORPORACJACH WYDATKUJĄ W TRAKCIE PRACY ILOŚĆ ENERGII PORÓWNYWALNĄ DO WYDATKÓW ENERGETYCZNYCH ZAWODOWYCH SPORTOWCÓW.
- **A CO Z WPŁYWAMI ?!**



- TRWAŁE UTRZYMYWANIE WYSOKIEGO POZIOMU OSIĄGNIĘĆ WYMAGA (OD *KORPORACYJNYCH ATLETÓW*) ZARÓWNO FIZYCZNEJ I EMOCJONALNEJ ODPORNOŚCI, JAK I SPRAWNEGO INTELEKTU.
- ABY JEDNAK OSIĄGNAĆ NAJWYŻSZĄ FORMĘ **UMYSŁU, CIAŁA I DUCHA**, KORPORACYJNI ATLECI POWINNI SIĘ NAUCZYĆ TEGO CO ŚWIATOWEJ KLASY SPORTOWCY DOBRZE WIEDZĄ; ŻE

ODZYSKWANIE ENERGII JEST TAK SAMO WAŻNE JAK JEJ WYDATKOWANIE !!!

KORPORACYJNI ATLECI

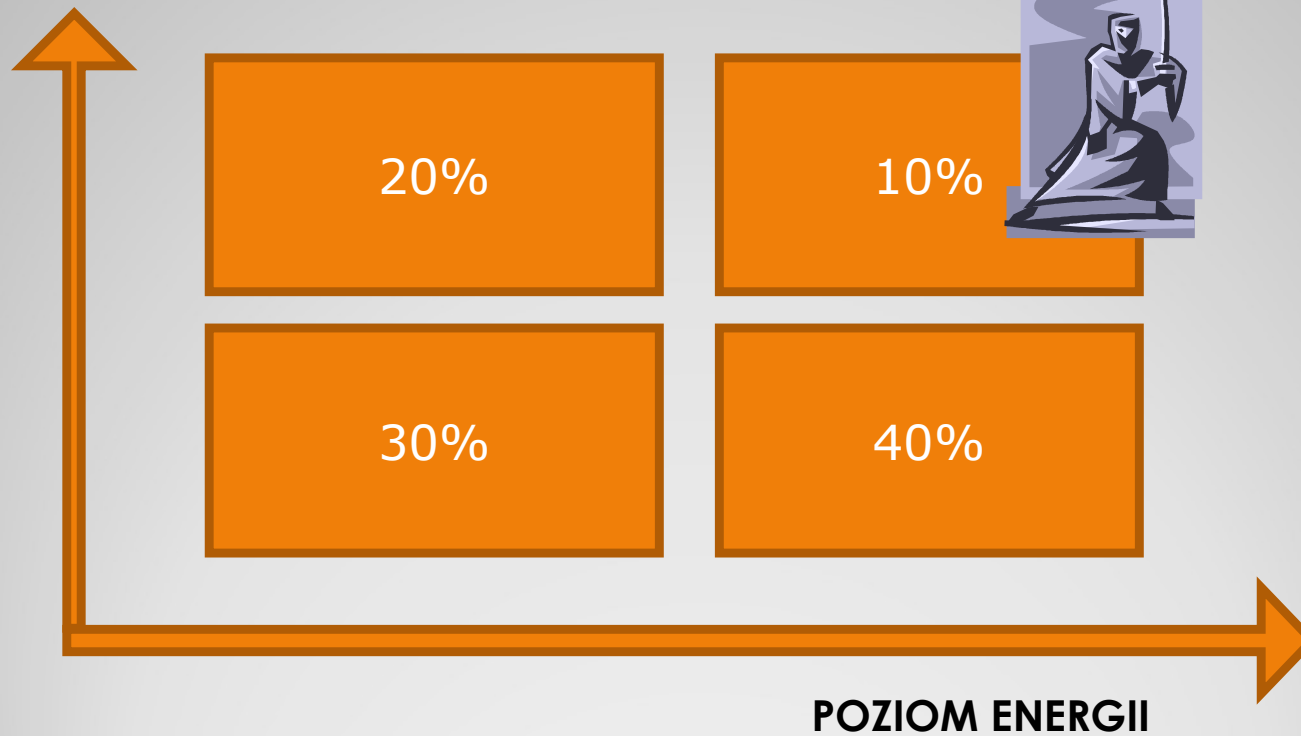
J.LOEHR, T.SCHWARTZ ; THE MAKING OF CORPORATE ATHLETE.

WYDOLNOŚĆ PRACOWNIKÓW KORPORACJI

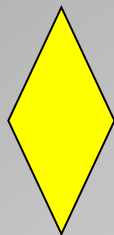


HEIKE BRUCH; BEWARE THE BUSY MANAGER .HRB FEB.2002(JACEK SANTORSKI – IPB)

POZIOM KONCENTRACJI



ZASOBY ENERGII ŻYCIOWEJ



ENERGIA URODZENIOWA

LATA
10
30
60
90
120



ENERGIA DOBOWA

GODZINA
04:00
10:00
16:00
22:00
04:00



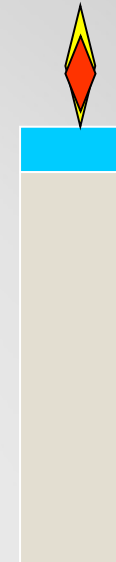
NADUŻYWANIE ENERGII ŻYCIOWEJ



ENERGIA ŻYCIOWA

LATA
10
30
60
90
120

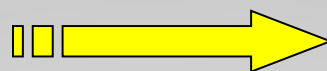
GODZINA
04:00
10:00
16:00
22:00
04:00



ENERGIA DOBOWA

DEFICYT ENERGETYCZNY

PROCEDURY OBRONNE ORGANIZMU



OSTRZEŻENIA

1. bóle mięśni i stawów, wzdychanie
2. zmęczenie poranne
3. problemy z zasypianiem
4. przerywany sen
5. lęki poranne (03:00 – 05:00)
6. niepokój weekendowy
7. drażliwość

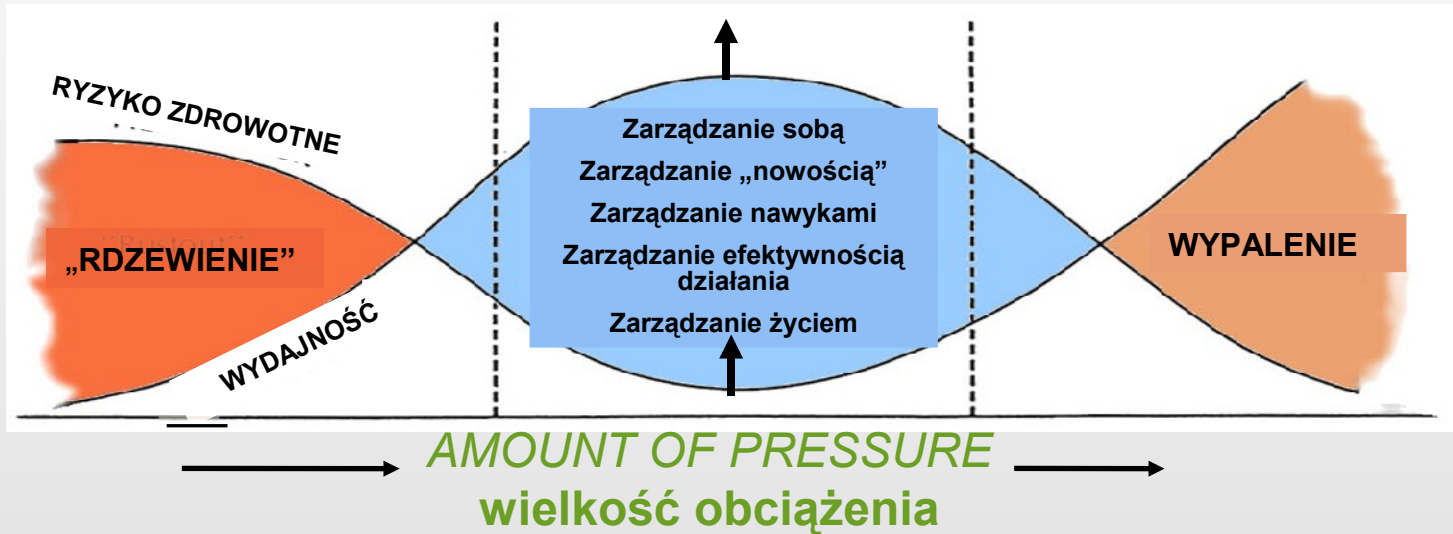
WYŁĄCZENIA

1. pamięć
2. skóra, włosy, paznokcie
3. wzrok
4. łąknienie, seks
5. kontakty z ludźmi
6. kontakt ze światem



FORMA PRZETRWAŁNIKOWA
syndrom wypalenia energetycznego

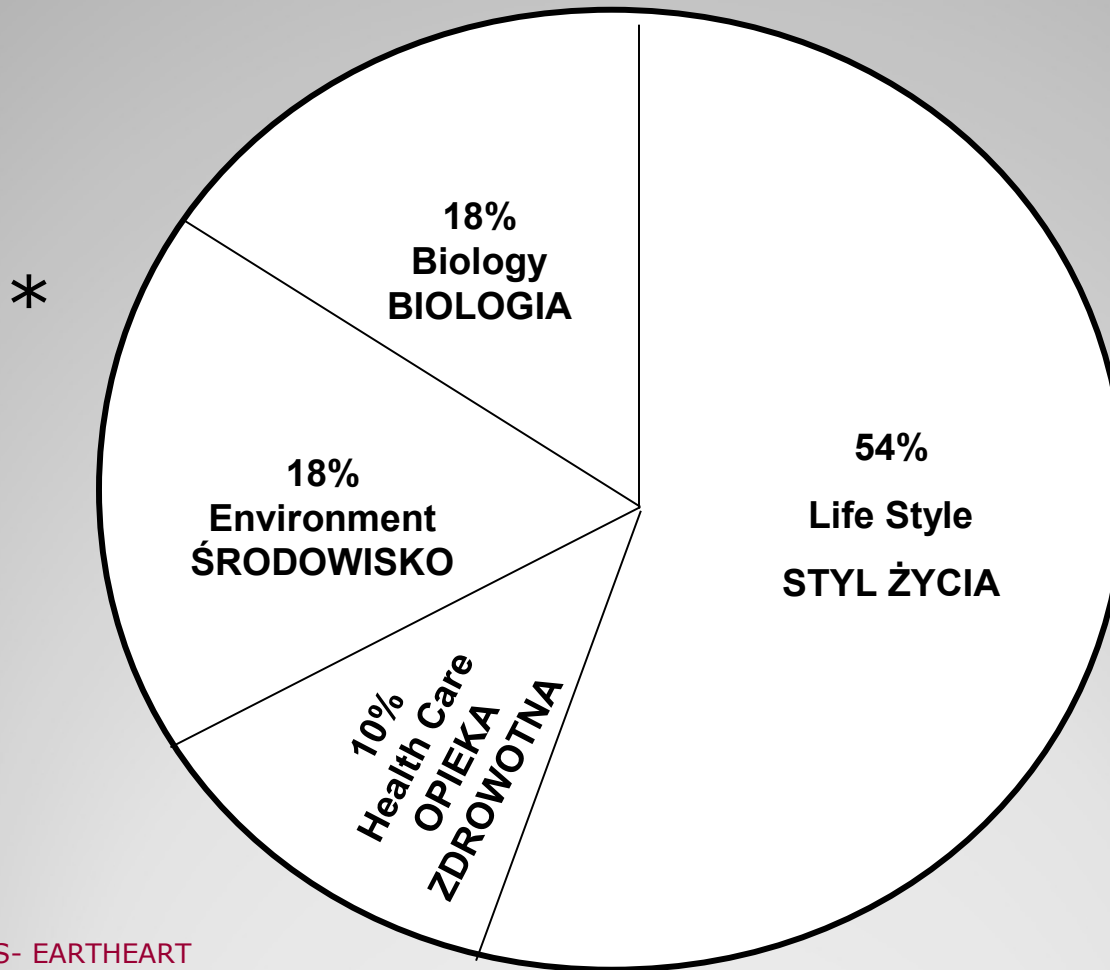
OPTIMAL WORK – LIFE
BALANCE ZONE
STREFA RÓWNOWAGI PRACA/ŻYCIE



Boredom-Nuda
Apathy-Apatia
Lethargy-Letarg



Mistakes-Błędy
Poor Judgment-Zły osąd
Bad Decisions-Złe decyzje



JOHN ADAMS- EARTHEART
ENTERPRISES

Health Risk Factor Overall Breakdown

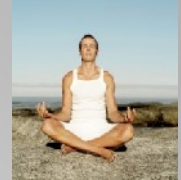
CZYNNIKI WYSOKIEGO RYZYKA W CIĘŻKICH CHOROBAH



PODSTAWOWE KOMPETENCJE „WOJOWNIKA OŚWIATY”

1. AUTO-MONITOROWANIE STANU ORGANIZMU

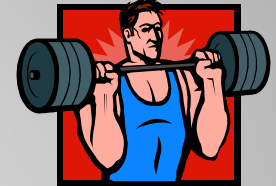
ZASADA JOGINA: ŚWIADOMOŚĆ CIAŁA



2. OPTYMALNE ZASILANIE ODDECHOWE

ZASADA CIĘŻAROWCA:

IM TRUDNIEJ, TYM GŁĘBIEJ ODDYCHAM.



3. OSZCZĘDZANIE I ADRESOWANIE ENERGII

ZASADA MARATOŃCZYKA:

KONCENTRACJA I OBECNOŚĆ - JEDEN KROK.



4. ODREAGOWYWANIE

ROZŁADOWANIE NEGATYWNEJ ENERGII



5. WYPOCZYWANIE

ZASADA KOTA :

REGENERACJA W KAŻDEJ NADAJĄCEJ SIĘ DO TEGO SYTUACJI



1. ŚWIADOMOŚĆ CIAŁA ZASADA JOGINA



Im lepiej
uświadomione ciało,
tym skuteczniej i
bezpieczniej
działamy w
sytuacjach walki i
zagrożenia



Im trudniejsza misja tym lepsze
Monitorowanie jest niezbędne



- GDY NIE MOŻESZ SIĘ SKUPIĆ,
 - GDY TRACISZ MOŻLIWOŚCI TWÓRCZE,
 - GDY NIE MOŻESZ SOBIE PORADZIĆ Z JAKIMŚ INTELEKTUALNYM LUB ŻYCIOWYM PROBLEMEM – POSTĘPUJ JAK EINSTEIN:
 - **WŁĄCZ DRUGĄ (PRAWĄ) PÓŁKULĘ MÓZGU**
- (BIEGAJ, GRAJ NA SKRZYPCACH, MALUJ, ŚPIEWAJ, BAW SIĘ, ĆWICZ JOGĘ, ITP.)

SPOSÓB NA BYCIE EINSTEINEM

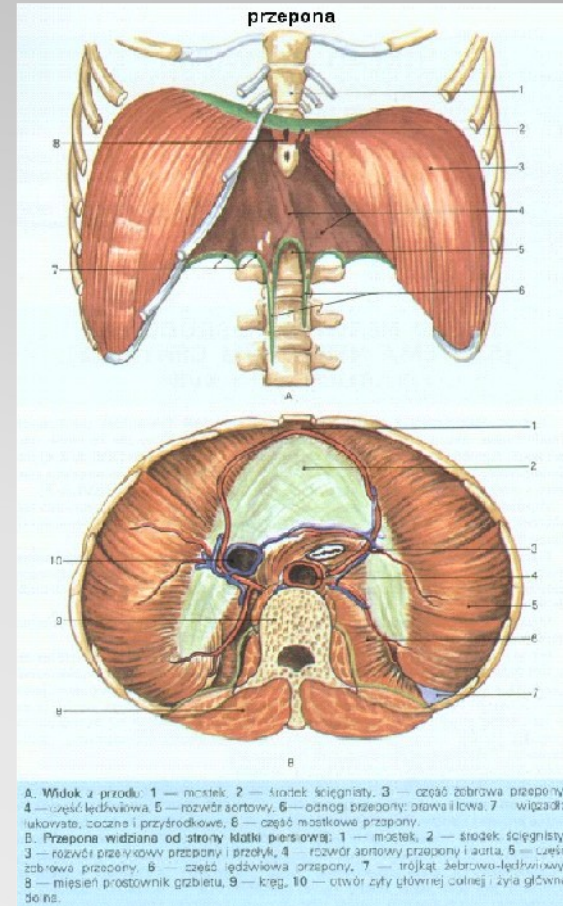
2. OPTYMALNE ZASILANIE ODDECHOWE ZASADA CIĘŻAROWCA



- POD OBCIĄŻENIEM
ODDYCHAJ
PRZEPONOWO I
GŁĘBIEJ NIŻ ZWYKLE

**IM TRUDNIEJ
TYM LEPIEJ
ODDYCHAM !**

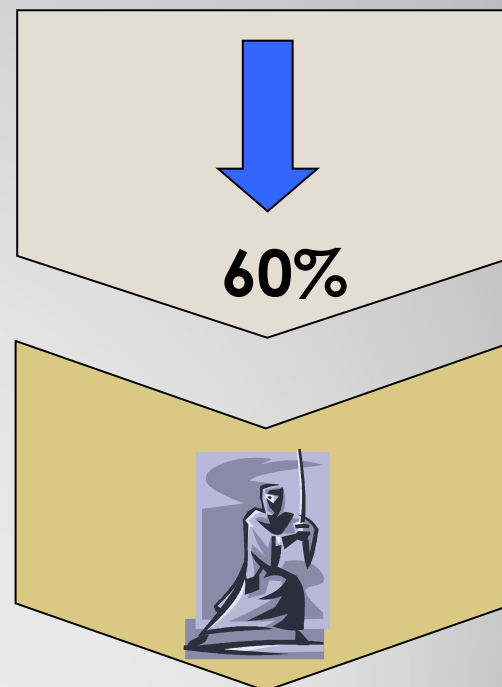
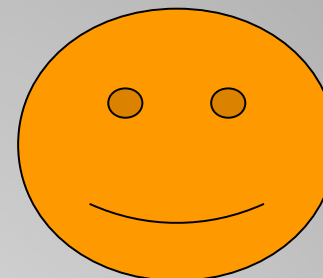
PPRZEPEONA WŁĄCZNIK TRYBU REGENERACJI NAPĘD ZASILANIA ODDECHOWEGO WOJOWNIKA



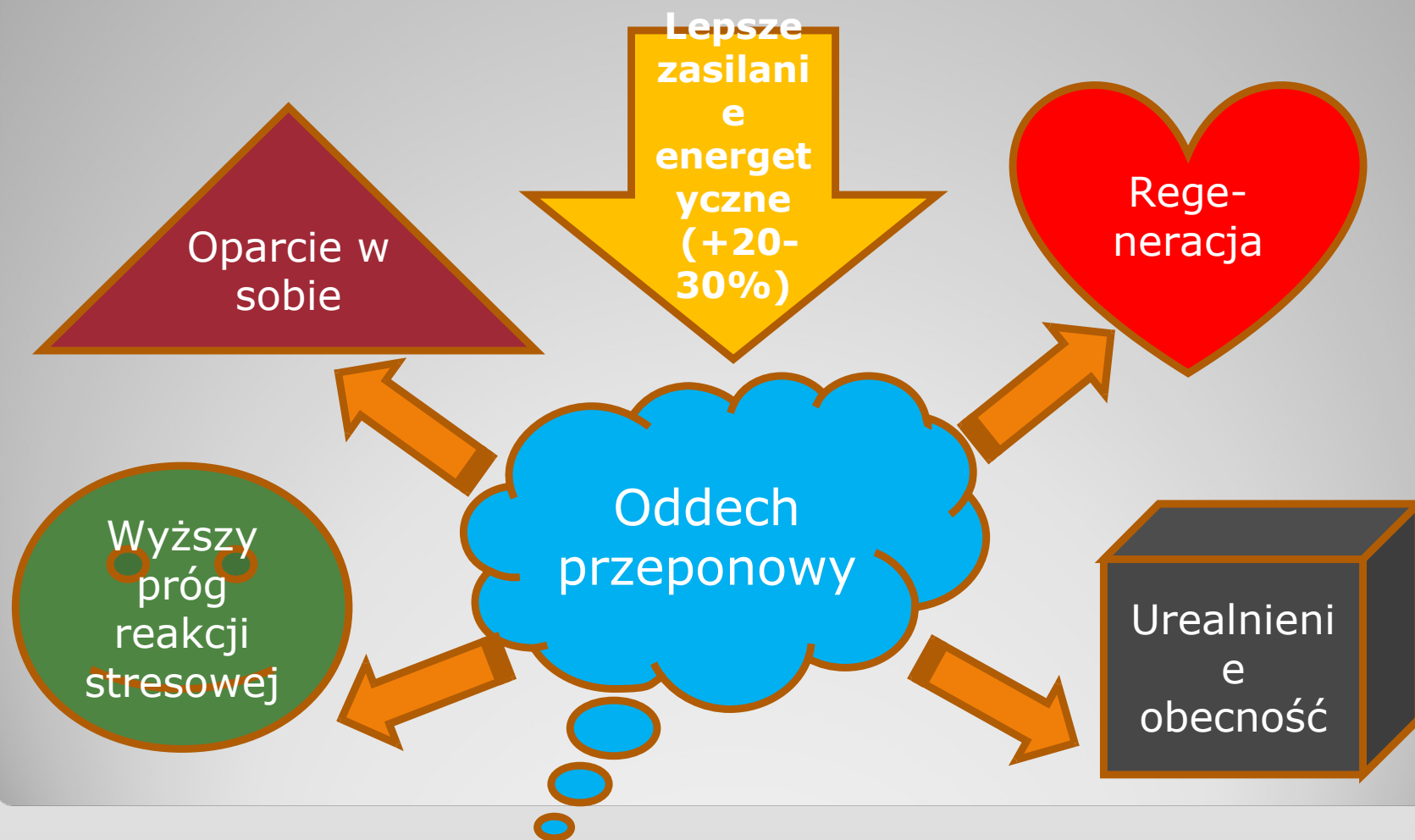
ODDECH PRZEAPONOWY

STAN ANABOLICZNY: KORZYŚCI

- przewaga energetyczna (+60% nad oddychającymi tylko piersiowo)
- dotlenienie mózgu i mięśni
- spadek poziomu hormonów stresu
- rozluźnienie mięśni szkieletowych i gładkich
- spowolnienie tętna i oddechu,
- obniżenie ciśnienia krwi
- wolniejsze zużywanie węglowodanów
- koncentracja
- równowaga emocjonalna
- zdolność do zachowań pro-aktywnych (nie nawykowych)
-



ODDECH PRZEAPONOWY (EFFORTLESS ABDOMINAL BREATHING)





- NAWET NAJDŁUŻSZA DROGA SKŁADA SIĘ Z POJEDYNCZYCH KROKÓW.
- NIE MYŚL O TYM, ILE PRZEBIEGŁEŚ ANI O TYM, ILE MASZ DO PRZEBIEGNIĘCIA.
- RÓB TYLKO JEDEN KROK.
- JEDEN KROK PRAWIE ZAWSZE MOŻNA ZROBIĆ.

3. OSZCZĘDZANIE I ADRESOWANIE ENERGII ZASADA MARATOŃCZYKA



ŁUDZKIE CIAŁO NIE ODRÓŻNIA RZECZYWISTOŚCI OD WSPOMNIEŃ I WYOBRAŻEŃ.



- ◉ ***NA NEGATYWNE WSPOMNIENIA I WYOBRAŻENIA FIZJOLOGICZNIE REAGUJE TAK JAK NA RZECZYWISTY STRES. (STAN KATABOLICZNY)***
- ◉ ***ALE - NA PRZYJEMNE WSPOMNIENIA I WYOBRAŻENIA REAGUJE JAK NA RZECZYWISTĄ PRZYJEMNOŚĆ (STAN ANABOLICZNY)***

3. OSZCZĘDZANIE - KONTROLA UMYSŁU

AUTOSTRES

NAJWIĘKSZE STRATY ENERGII

- **WIELU LUDZI DO 80% SUBIEKTYWNIE ODCZUWANEGO PRZECIĄŻENIA ZAWDZIĘCZA:**
 - ◉ NEGATYWNYM WSPOMNIENIOM,
 - ◉ NEGATYWNYM WYOBRAŻENIOM O PRZYSZŁOŚCI
 - ◉ NEGATYWNEMU INTERPRETOWANIU ZDARZEŃ



KONCENTRACJA/OBECNOŚĆ



**nadmierna mobilizacja
lub demobilizacja**



optymalna mobilizacja



UWAGA!!!
NIEODREAGOWANA
FIZJOLOGICZNA
MOBILIZACJA
(HORMONY STRESU)
UNIEMOŻLIWIA
PRZEŁĄCZENIE SIĘ
ORGANIZMU W STAN
REGENERACJI.

*ABY REGENERACJA BYŁA
GŁĘBOKA I SKUTECZNA
KONIECZNE JEST UPRZEDNIE
ODREAGOWANIE RUCHEM.*

4. ODREAGOWANIE

MINIMALNA DZIENNA DAWKA ULUBIONEGO RUCHU:

- *PO PRACY, 2-3 GODZ PRZED SNEM
(ZAMIAST PÓŹNEJ KOLACJI)*
- *20 MINUT BEZ PRZERWY*
- *TWOJE PODWÓJNE TĘTNO SPOCZYNKOWE
(120 – 130/MIN)*

ODREAGOWANIE



ŚWIADOMIE I CZĘSTO UŻYWAJ PRZEŁĄCZNIKA TRYBÓW MOBILIZACJI –REGENERACJI

- STOSUJ ZASADĘ **90/10-20** W CIAGU DNIA
- OSTATNI POSŁĘK **4** GODZINY PRZED SNEM
- ZASYPIAJ PRZED GODZ. **23**
- BEZPOŚREDNIO PRZED SNEM ZRÓB **10-20** WDECHÓW PRZEAPONOWYCH.



5. REGENERACJA ZASADA KOTA

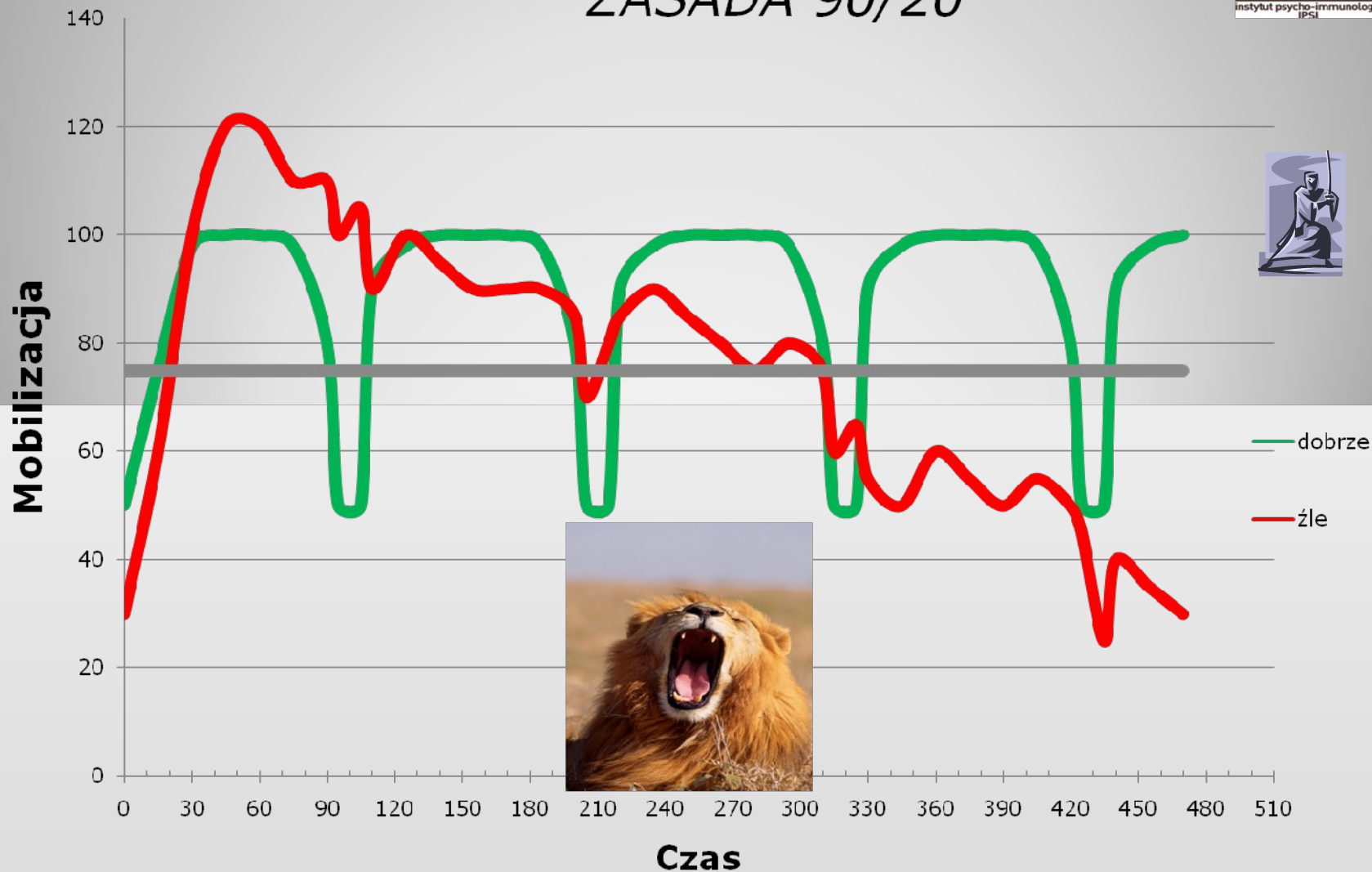


- CZŁOWIEK MOŻE PRAWIE WSZYSTKO, DOPÓKI POTRAFI WYPOCZYWAĆ I SPAĆ.
- W KAŻDEJ SYTUACJI, KTÓRA SIĘ DO TEGO NADAJE, **WYPOCZYWAJ – ŁADUJ AKUMULATORY.**
- **CI, KTÓRZY STOSUJĄ ZASADĘ KOTA, SĄ NIEZMORDOWANYMI LIDERAMI , WYBITNYMI ARTYSTAMI I SPORTOWCAMI.**

ZASADA KOTA

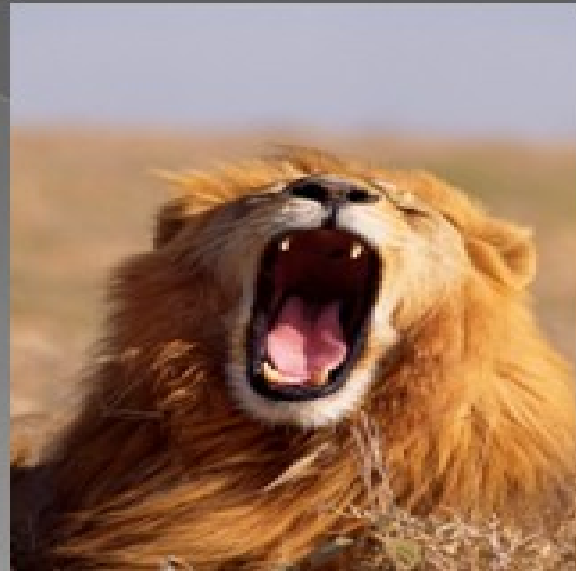
WYDAJNOŚĆ I ODPOCZYNEK

ZASADA 90/20





GDY ZATRZYMA CIĘ
W RUCHU ULICZNYM
CZERWONE ŚWIATŁO:



**CO ROBI WOJOWNIK OŚWIATY
GDY NIE MA NIC DO ZROBIENIA?**

Efektywność zarządzania własną energią w stresie

1. ODDYCHANIE

W stresie blokuję przeponę i oddycham płytko (piersiowo). Ponieważ w trakcie pracy umysłowej mózg czerpie 25% tlenu z krwi i zwiększa się zapotrzebowanie na tlen zmobilizowanych i napiętych mięśni – więc w efekcie przyduszam się. Ziewanie i wzdychanie jest tego częstym objawem.

(rzadko) 12.....3.....4.....5 (często)

2. ODREAGOWANIE

W stresie zaniedbuję ulubione formy aktywności i ruchu, nie odreagowuję napięcia, nie metabolizuję hormonów stresu ,zapadam w stagnację i odrętwienie.

(rzadko) 12.....3.....4.....5 (często)

3. RELAKSACJA

W stresie zaniedbuję ulubione formy relaksu , odprężenia i rozrywki, które pomogłyby mi w odwróceniu myśli i uwagi od tego co trudne. Mam tendencję do zamartwiania się.

(rzadko) 12.....3.....4.....5 (często)

4. DIETA

W stresie , który spala i wyrzuca z organizmu wiele ważnych substancji i minerałów zaniedbuję zdrowe nawyki żywieniowe – jem za dużo, albo za mało, byle co i byle jak .

(rzadko) 12.....3.....4.....5 (często)

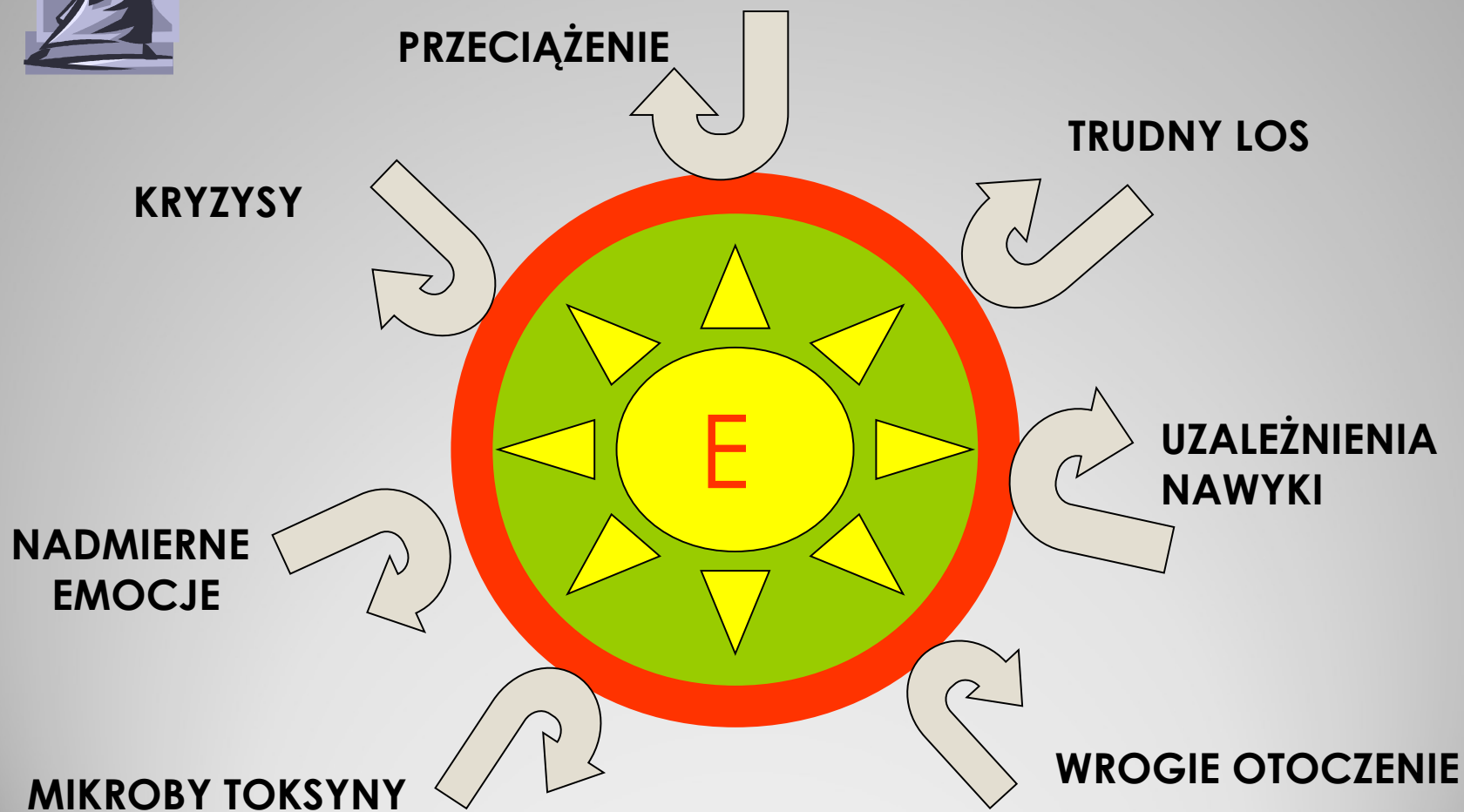
PODSTAWOWE ZABIEGI ODNOWY PSYCHOBIOLOGICZNEJ



- STOSUJ ZASADĘ **90/10** W CIAGU DNIA:
 - **ZIEWAJ !** UŻYWAJ PRZEŁĄCZNIKA TRYBÓW **MOBI.- REGE.**
 - RUSZAJ SIĘ – DO 4 PIETRA NIE KORZYSTAJ Z WINDY.
- OSTATNI POSIŁEK **4** GODZINY PRZED SNEM.
- 2-3 GODZINY PRZED SNEM ODREAGUJ RUCHEM (20MIN. ULUBIONEGO RUCHU, TĘTNO 120-130/MIN.)
- ZASYPIAJ PRZED GODZ. **23.00**
- BEZPOŚREDNIO PRZED SNEM:
 - DOBRZE PRZEWIETRZ SYPIALNIĘ,
 - USTAW TEMPERATURĘ NA 15-18 STOPNI.
 - ZROB **10-20** „POMPEK PRZEPONOWYCH”
- RANO: 10MIN. ULUBIONEJ ROZGRZEWKI,
ROZBEŁTAJ PŁYNY USTROJOWE



WYSOKI POZIOM ENERGII = ODPORNOŚĆ NA:

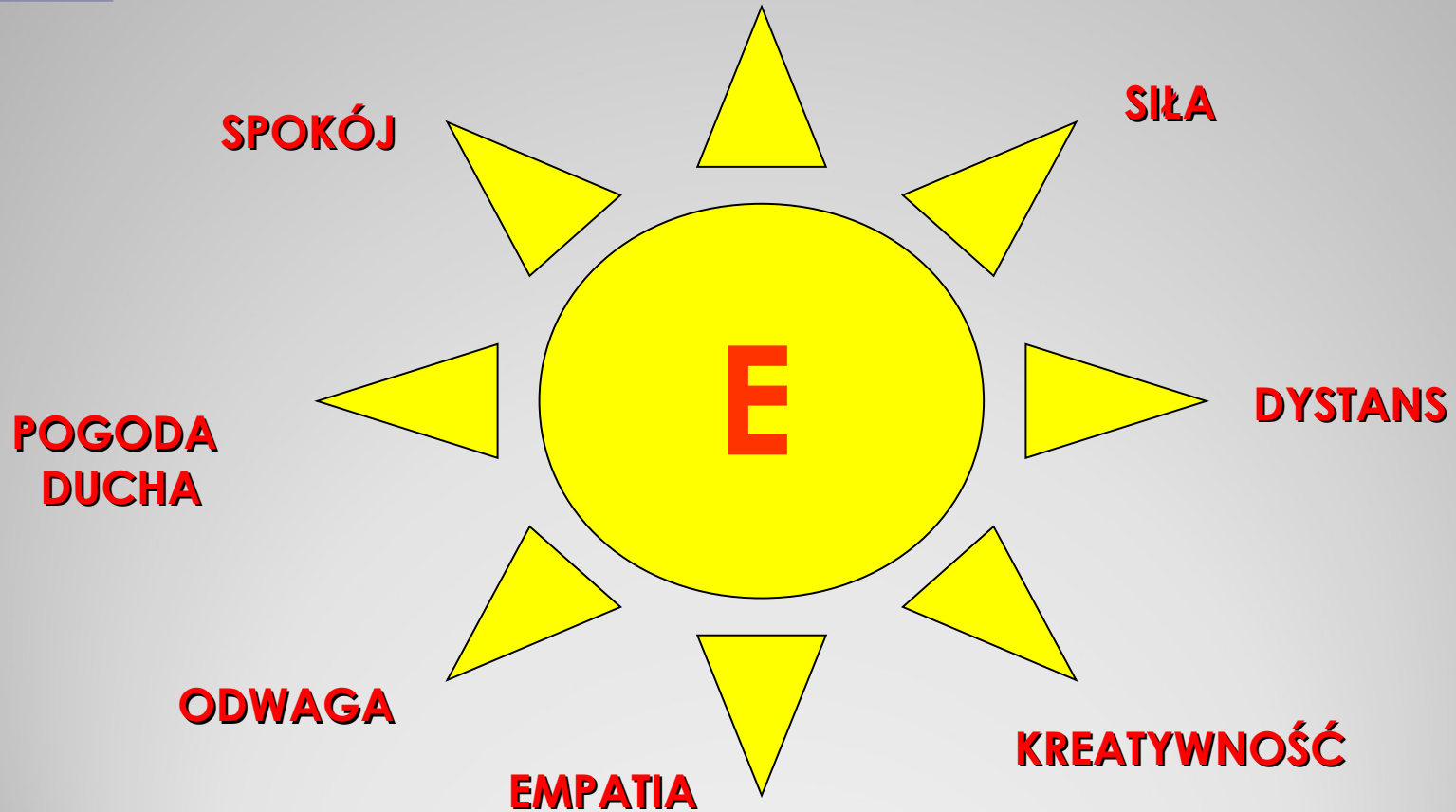




MOŻLIWOŚCI WOJOWNIKA



WSPANIAŁOMYŚLNOŚĆ



DZIĘKUJĘ....
POWODZENIA!

Wojciech
Eichelberger

