

Cultivarea rezilienței





Copyright @ Crina Criț

Ce vei afla

1. Ce este reziliența?
2. Cultivarea rezilienței
3. Puncte forte





1. Ce este reziliența?



Reziliența

Adaptare pozitivă și dezvoltare în fața riscului și adversității.

Experimentând aceleași situații stresante, unele persoane nu doar se adaptează, ci găsesc forța să crească, să găsească oportunități de dezvoltare.

Multiple motive contribuie la capacitatea unor persoane de a fi reziliente, dar cel mai important lucru de reținut, reziliența poate fi cultivată.



Copyright @ Crina Criț

Reziliență - principalele resurse

Factori protectivi externi

Abilități și resurse individuale

Mecanisme de coping adaptative





Factori protectivi externi

- suportul social (familie, prieteni)
- mediul în care trăiești (oraș, loc de muncă, etc.)
- activități pe care le desfășori (citit, sport, hobby uri, activism)



Factori protectivi externi

Notează pe o foaie **3 persoane** pe care te poți baza și **2 locuri** în care te simți în siguranță.

Exercițiul este cel mai eficient în scris.
(scrisul structurează gândurile și ajută la consolidarea în memorie a lucrurilor pozitive din viața ta).



Abilități și resurse personale

- trăsături de personalitate (extroversiune, deschidere spre nou)
- abilități de comunicare, de a cere ajutor
- capacitatea de orientare spre scopuri și soluții



Abilități și resurse personale

Ce te ajută să te descurci în **situații problematice?** (la job, în conflictele personale).

Fă o listă cu resursele tale care te-au scos din situații dificile! De exemplu, fiind un bun comunicator, sau o persoană calmă, poți gestiona ușor conflictele.



Coping adaptativ

Se referă la eforturile mentale și comportamentale pe care le depui ca să te adaptezi la o situație care îți depășește resursele.

De exemplu: ce îți spui încurajator în momentele grele, cum descarci tensiunea din corp (dans, yoga, sport), cum îți reglezi emoțiile (nu le reprimi, ci le exprimi)



Coping adaptativ

Notează, în paralel, ce metode de coping **adaptative** (vezi slide anterior) **vs dezadaptative** (fumat, consum alcool, reprimare emoții, voce critică interioară) folosești când îți e greu. Exercițiul te ajută să conștientizezi ce faci sănătos versus agreabil pe moment, dar cu consecințe negative pe termen lung.



2. Cultivarea rezilienței



Dezvoltă/modifică în funcție de posibilități

1. Factorii protectivi externi
2. Abilitățile și resursele personale
3. Mecanismele de coping



Factori protectivi externi

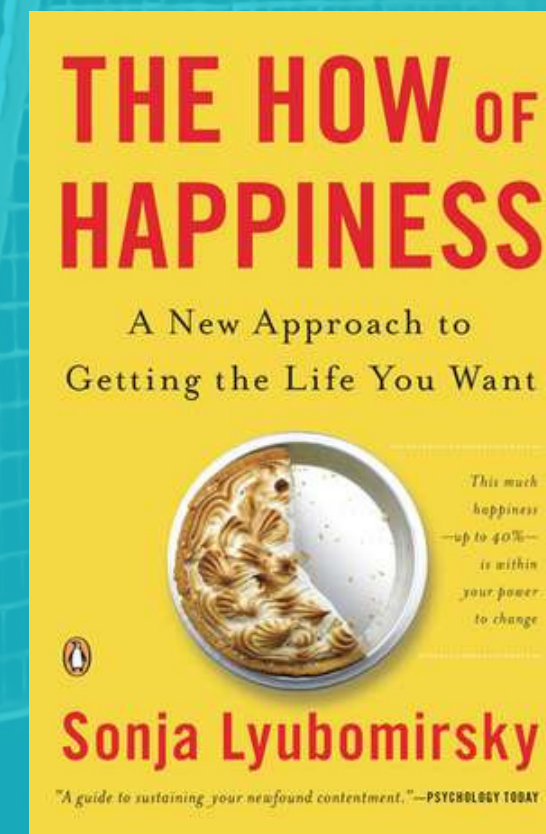
- Ce poți modifica în relația de cuplu/ relațiile de prietenie?
- Cum poți selecta cercurile în care te simți bine/ în siguranță?
- În ce locuri/ spații ai vrea să petreci mai mult timp de calitate?
- Cum vezi grupul/comunitatea din care faci parte?
- Te-ar ajuta să te implici mai mult în voluntariat/ acțiuni comunitare/ activism?

DAU LYUBOMIRSKY®

Abilități și resurse

Cultivă optimismul și speranța.

Cea mai bună carte în acest sens



Copyright @ Crina Criț



Copyright @ Crina Criț

Mecanisme de coping

- auto - eficacitate
- reglare emoțională





Copyright @ Crina Criț

Auto - eficacitate - ce presupune?

A lua măsuri în fața adversității, a evalua ce funcționează și ce nu și a decide să schimbi situația în care te afli. **Exemplu:** *îți propui în mod conștient să comunic asertiv și înveți să faci asta prin exercițiu constant.*





Reglare emoțională - tipuri

1. **Reevaluare pozitivă** a evenimentelor
2. **Angajare în evenimente pozitive** - alegi în ce situații intri
3. **Relaxare** - înveți tehnici în acest sens
4. **Distragere** - te focusezi temporar pe alte lucruri, până ești gata să reevaluezi situația
5. **Acceptare** - a situațiilor ce nu sunt în controlul tău





Reglare emoțională - tipuri

NU AFIRMAȚII POZITIVE!

Afirmațiile pozitive sunt utile pentru cei care deja au o stimă de sine crescută, iar pentru cei care nu, efectul este invers de cel scontat. Orice afirmație este eficientă dacă este fundamentată în realitate. **Exemplu:** "Sunt cel mai tare" are un efect dacă în mintea ta ai dovezi să susțină asta. Dacă însă nu simți că ar fi adevărat, poate fi doar pozitivitate toxică.





Copyright @ Crina Criț

Reglare emoțională -exercițiu

Gândește - te la un moment când cineva te-a respins sau ai ratat ceva important pentru tine. Acel moment când ai simțit că s-a închis o ușă. Ce s-a întâmplat după? Ce ușă s-a deschis? Ce nu s-ar fi întâmplat niciodată dacă nu se închidea acea ușă?





Copyright @ Crina Criț

3. Puncte forte





Copyright @ Crina Criț

Puncte forte - ce sunt?

Calitățile tale cele mai rezistente la schimbare, care fac parte din tine, pe care le valorizezi atât tu, cât și cei din jurul tău: ești *un bun prieten, un om empatic, un descurcăreț, amuzant, creativ etc.*



*Cele mai importante calități pot
fi grupate în următoarele
categorii:*

- 1. Înțelepciune și cunoaștere** (creativ, curios)
- 2. Curaj** (integru, îndrăzneț)
- 3. Omenie** (inteligent social, amabil)
- 4. Dreptate**
- 5. Temperanță** (iertător, modest)
- 6. Transcendență** (aprecierea frumosului, umor)



Copyright @ Crina Criț

*Nu ești sigur care îți sunt
punctele forte?*

Intră pe www.viacharacter.org și află!

Este un test dezvoltat de cercetătorii din domeniul reglării emoționale și al psihologiei pozitive. Îți vei afla punctele forte și virtuțile personale, iar asta te va ajuta să le folosești mai eficient în viața ta de zi cu zi.



Ai găsit utile informațiile?

- 1 Dă mai departe această prezentare
- 2 Trimite un prieten pe www.crinacrit.ro
- 3 Follow me for more   