



Zajęcia mentoringowe dla studentów – „Guest lecture” No. 4
Politechnika Śląska w Gliwicach, 24.11.2021 r. (hybrid)

PSYCHOLOGICZNE PROBLEMY W ŚRODOWISKU PRACY

Mgr inż. Katarzyna Bosowska

Psychologiczne problemy w środowisku pracy

Zakres wykładu

- Czym jest psychologia pozytywna?
- Eksperymenty z pozytywnością,
- Stan przepływu,
- Samoopieka w pracy,
- Zarządzanie z psychologią pozytywną,
- Psychologia pozytywna dla organizacji.

**CZYM JEST PSYCHOLOGIA
POZYTYWNA?**

Czym jest psychologia pozytywna?

- W trosce o siłę,
- Budowanie najlepszych rzeczy w życiu,
- Sprawianie, by życie zwykłych ludzi było satysfakcjonujące,
- Pielęgnowanie wybitnych talentów,
- Badanie pozytywnych wartości.

Odwrócenie formuły

- Sukces nie tworzy szczęścia,
- Pozytywne nastawienie zwiększa nasze szanse na sukces,
- optymizm:
 - Wzrost motywacji,
 - Zwiększa produktywność sprzedaży,
Optymistyczni handlowcy sprzedają o 35% więcej ubezpieczeń niż pesymiści,
 - Poprawia zdrowie fizyczne.

**EKSPERYMENTY Z
PSYCHOLOGIĄ POZYTYWNA**

Eksperymeny z pozytywną psychologią

- Okazywanie wdzięczności,
- Prowadzenie dziennika,
- Medytacja,
- Listy uznania,
- Trening poznawczy dla optymizmu,
- Zmień swoje pytania, zmień swoje życie.

Okazywanie wdzięczności

- Uczy mózg skanować w poszukiwaniu pozytywów

Prowadzenie dziennika

- Pozwala mózgowi ponownie przeżyć pozytywne doświadczenie

Medytacja

- Jest dowiedzione naukowo, że medytacja pomaga:
 - Pokonać stres,
 - Obniżyć ciśnienie krwi,
 - Zwiększyć kreatywność.
 - Kultywować zdrowe nawyki,
 - Poprawić zdolność do skupienia i uwagi.

Hojność prospołeczna: listy z podziękowaniami

- Eksperyment:
 - Pieniądze wydawane prospołecznie dają więcej szczęścia niż pieniądze wydawane samolubnie.
 - Zachęcanie do zachowań prospołecznych zwiększa produktywność zespołu,
 - Listy z podziękowaniami zwiększają poczucie szczęścia.

Trening poznawczy dla optymizmu

1. Zidentyfikuj autodestrukcyjne przekonania.
2. Zbierz dowody, aby ocenić trafność przekonań autodestrukcyjnych.
3. Zastąp nieprzystosowane myśli bardziej konstruktywnymi i trafnymi przekonaniami.

STAN PRZEPŁYWU

Stan przepływu: skupienie się na zaangażowaniu

- Wewnętrzna motywacja,
- Koncentracja bez rozpraszania uwagi,
- Pełne zanurzenie,
- Jasny zestaw celów, które wymagają odpowiednich odpowiedzi,
- Wysoki poziom umiejętności, wysoki poziom wyzwań.

Poznawanie swoich mocnych stron

- Dobierzcie się w pary,
- Pomyśl o czasie, w którym czułeś się najbardziej szczęśliwy w swojej karierze – czasie, kiedy dobrze się bawiłeś i wykonywałeś świetną robotę.
- Przedyskutuj ze swoim partnerem:
 - Co tworzyło poczucie szczęścia i spełnienia?
 - Co zrobiłeś, co przyczyniło się do poczucia szczęścia i spełnienia?
 - W jaki sposób miejsce pracy ułatwiło to doświadczenie?
 - Jakich umiejętności lub mocnych stron użyłeś?
 - Jak mógłbyś zaplanować ponowne przeżycie takiego doświadczenia?

Dokonywanie wyborów

- Poczucie własnej skuteczności: Wiara w naszą zdolność do osiągnięcia pożądaných efektów.
- Poczucie własnej skuteczności decyduje o tym, jakie wybory sobie dajemy i jak bardzo wytrwaliśmy.
- Im więcej wyborów dokonujemy, tym bardziej budujemy poczucie własnej skuteczności.

Myśli, które wzmacniają wewnętrzną motywację

Prokrastynatorzy	Kreatorzy
Muszę.	Wybieram..
Muszę to skończyć.	Kiedy mogę zacząć?
Ten projekt jest tak duży i ważny.	Mogę zrobić jeden mały krok.
Muszę być doskonały.	Mogę być doskonale człowiekiem.
Nie mam czasu na zabawę.	Muszę się dobrze bawić.
Podsumowując: muszę skończyć coś dużego i zrobić to doskonale, ciężko pracując przez długi czas, nie bawiąc się nigdy.	Podsumowując: postanawiam zacząć od jednego małego kroku, wiedząc, że mam dużo czasu na zabawę.

Przygotowanie mózgu do koncentracji i zanurzenia

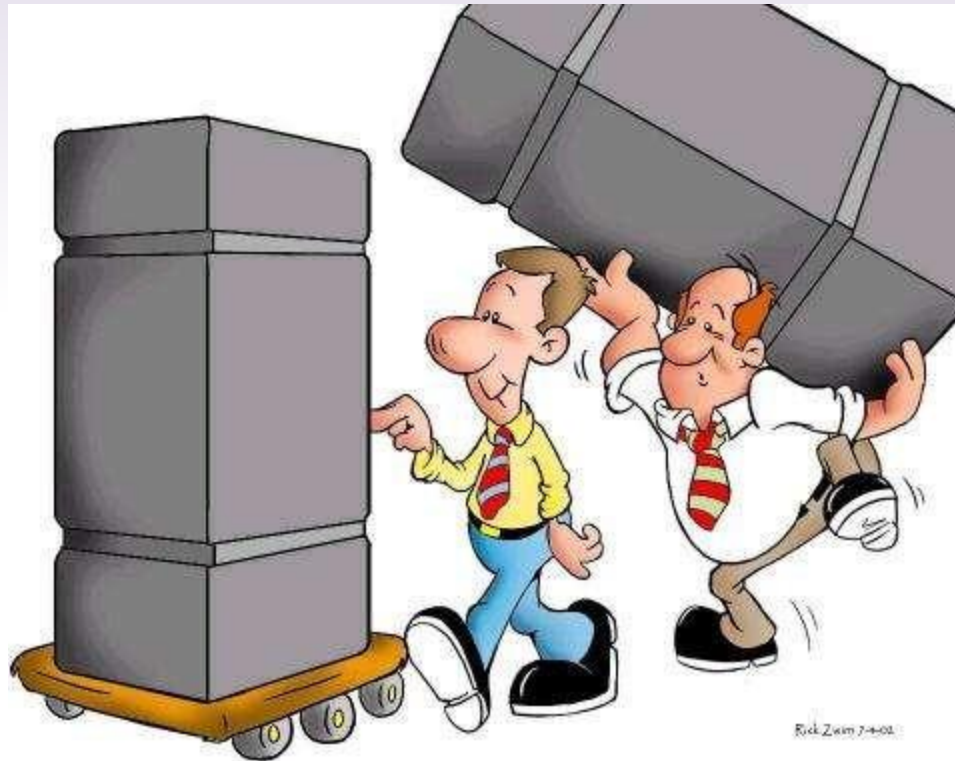
- 3 oddechy: puszczamy przeszłość,
- 3 oddechy : puszczamy przyszłość,
- 3 oddechy : skupiamy się na teraźniejszości,
- 3 oddechy : osiągamy odpowiedni poziom energii, kreatywności, koncentracji itp.
- Wizualizacja sukcesu.

Harmonogram zadań wymagających dużego wysiłku

- [David Rock: Your Brain At Work](#)
- Rozpocznę jak tylko skończę
 - ... pisać e=mail.
 - ... odłożę akta.
- Zamiast tego zacznij wcześniej, póki masz energię,
- Wykorzystaj zadanie o niskim zużyciu energii jako relaksującą „nagrodę”

TROSKA O SIEBIE W PRACY

Jaka jest twoja etyka pracy?



Nasza kultura wysokiej wydajności

Olimpijka zawsze marzyła o jednym
dniu spędzonym z przyjaciółmi na
przyjemnościach



Nagrody dnia codziennego

- Nagradzaj się za drobne, codzienne osiągnięcia,
- Każde osiągnięcie warto nagrodzić. Osiąganie sukcesów nie jest Twoim obowiązkiem.
- Nagrody mogą być drobne, nawet symboliczne, ale materialne, mierzalne,
- Może to być karteczka przyklejona do lodówki z napisem „Wielkie brawa za”

Troska o siebie w pracy

- Uznanie Twoich potrzeb dotyczących:
 - Życia towarzyskiego,
 - wypoczynku,
 - zabawy,
 - Refleksji.

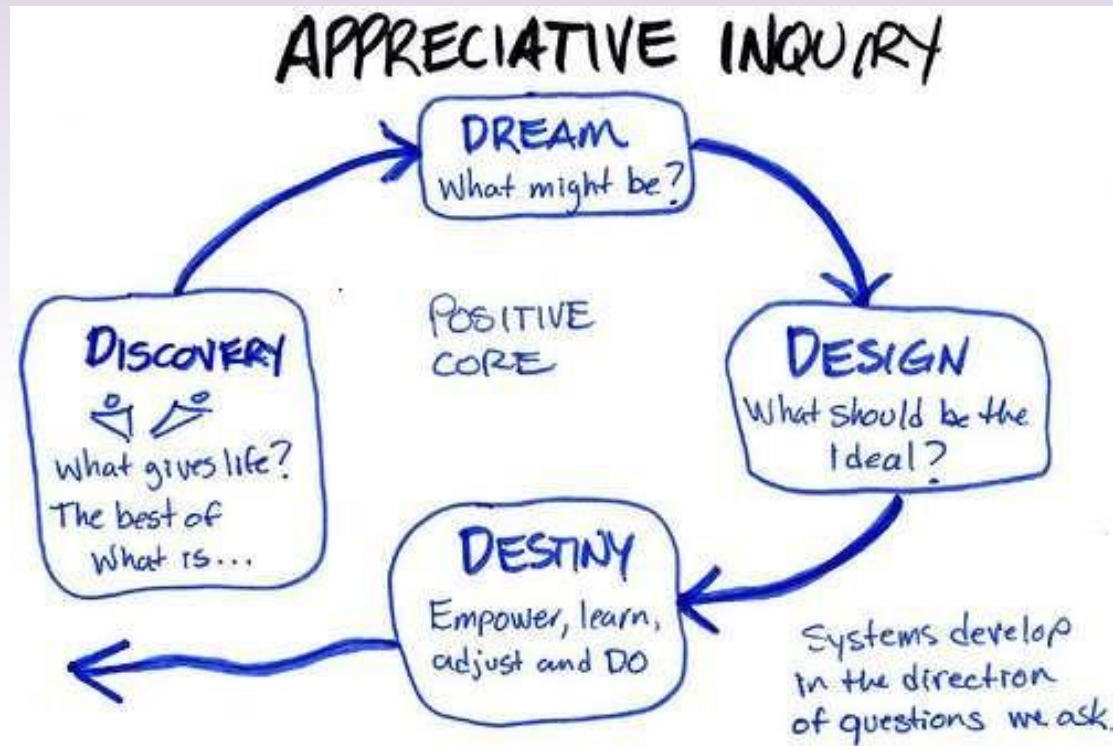
ZARZĄDZANIE Z PSYCHOLOGIĄ POZYTYWNA

Zarządzanie doceniające

- Okazuj uznanie dla pożądaných zachowań w pracy:
 - Pracownicy uczelni, którzy usłyszeli podziękowania od swojego przełożonego, wykonali o 50% więcej telefonów w celu zbiórki pieniędzy niż ci, którzy tego nie zrobili.
 - Konkretnie opisz zachowanie i pozytywny wynik,
 - Często chwal, zarówno za rzeczy duże, jak i małe,
 - Chwal słabych wykonawców, gdy przyłapiesz ich na robieniu czegoś dobrze.
 - Upublicznij uznanie, aby grupa zobaczyła, co zostało nagrodzone.

PSYCHOLOGIA POZYTYWNA DLA ORGANIZACJI

Pozytywne podejście do organizacji



Source: Cooperrider et.al

Odchylenie pozytywne

- Społeczność angażuje się w zidentyfikowanie problemu,
- Szukaj tych, którzy odnoszą sukcesy nawet w obliczu tych samych wyzwań,
- Ujawnij i rozpowszechnij historię tego, co działa,
- Daj członkom na wszystkich poziomach społeczności możliwość kierowania.

Dziękuję za uwagę