



W drodze na podium

Stylista pod presją

Życie stylisty paznokci składa się z wielu wyzwań. Sama praca z klientami to nie zawsze czysta przyjemność, w końcu nawet najbardziej zaprzyjaźniona z salonem bywalczyni może mieć gorszy dzień. Wielu ambitnych profesjonalistów próbuje także swoich sił w rozmaitych konkursach i mistrzostwach, podczas których emocje sięgają zenitu. Przed nami kolejna konkurencja NailArt Trophy (targi BEAUTY FORUM & SPA 2010, 19.09.2010), zachęcam wszystkich czytelników do udziału, a co za tym idzie także do zapoznania się z metodami redukcji stresu.

Omawiając temat stresu trzeba jasno powiedzieć, że jest on obecny w życiu każdego i nie da się uniknąć sytuacji, kiedy nie będziemy mieli z nim do czynienia. Według klasycznej teorii Selyego stres jest nieswoistą reakcją organizmu na wszystkie stawiane mu żądania, np. konieczność rozwiązania jakiegoś problemu czy zaspokojenie silnej potrzeby. Żeby przystosować się do tych żądań, organizm nasz uruchamia specyficzne reakcje. Jeśli problem dotyczy natury psychicznej, zo-

stają uruchomione inteligencja, pamięć i uwaga. Wszystkie te reakcje mają za zadanie zmobilizować nasz organizm. Oprócz tych form reakcji nasz organizm również mobilizuje się sam. Nie mamy na to wpływu – ta mobilizacja zachodzi czy tego chcemy, czy nie; jest niejako wrodzona i występuje automatycznie. Stresowe reakcje mobilizacyjne prowadzą zazwyczaj do utraty energii i do pogorszenia zdolności do pracy. Może się to przejawiać pod postacią wstrętu do pracy, do działania, poczucia braku siły do życia, pogorszenia jakości wykonywanej pracy, uwagi, pamięci, pogorszenia koncentracji i koordynacji wzrokowo-ruchowej. Dlatego też długotrwale pozostawanie w stresie może spowodować zmiany nastawienia do ludzi i świata oraz do samych siebie. Ważne jest nasze nastawienie i cele, jakie sobie stawiamy, oraz próba odpowiedzi na pytania: czy są one realistyczne? Czy mamy odpowiednie zasoby, żeby je osiągnąć?

Co zrobić, żeby ten stres zminimalizować? W jaki sposób się na niego przygotować w sytuacjach, kiedy mamy do wykonania jakieś zadanie, np. stajemy do jakiegoś konkursu?

1. Analiza naszych możliwości i umiejętności – istotne jest, żeby dać sobie możliwość popelniania błędów, a porażki nie traktować jako czegoś zamykającego drogę do osiągnięcia sukcesu

Serwis download dla czytelników



Na naszej stronie internetowej www.nailpro.com.pl w zakładce download jest plik do pobrania, w którym znajduje się artykuł „Filozofia sukcesu”. Wystarczy się zalogować:
Login: Nailpro5
Hasło: Kosmetyka

- to może udoskonalić nasz warsztat pracy. Może w tym pomóc uczestnictwo w treningu asertywności ukierunkowanym na autoprezentację i radzenie sobie z porażkami.
- 2. Próba przewidzenia tego, co może się wydarzyć podczas rywalizacji.
- 3. Zebranie jak największej liczby informacji odnośnie zasad panujących na takim konkursie, co daje poczucie bezpieczeństwa.
- 4. Doinwestowanie w swój warsztat pracy poprzez różnego rodzaju formy szkoleniowe.

Technika relaksacyjna Jacobsona

Poznanie techniki relaksacyjnej Jacobsona – uczymy się relaksacji i wywołujemy ją stopniowo. Najpierw zmniejszamy napięcie mięśni, np. bicepsów, poprzez ćwiczenia napinania i rozluźniania. Następnie uczymy się napinać i rozluźniać inne grupy mięśni, np. nóg, i zmniejszać w nich stany napięcia oraz zmniejszać stany napięcia w tych grupach mięśni, które były już ćwiczone. Po serii systematycznych ćwiczeń relaksacyjnych nabieramy stopniowo umiejętności automatycznego odprężania mięśni, czyli umiejętności niejako automatycznej relaksacji. Wprowadzenie siebie w stan relaksu dostarcza przyjemnych doznań, poprawia samopoczucie, wzmacnia zaufanie do siebie. Techniki relaksacyjne Jacobsona dostępne są na płytach CD.

„Stresowe reakcje mobilizacyjne prowadzą zazwyczaj do utraty energii i do pogorszenia zdolności do pracy”

Trening autogenny Schultza

Jest to metoda oddziaływania na własny organizm i psychikę, polegająca na wyzwaniu u siebie reakcji odprężenia i koncentracji. Pierwszym etapem jest nauczenie się przyjmowania odpowiedniej postawy ciała, ułatwiającej uzyskanie stanu odprężenia mięśni, odprężenia naczyń krwionośnych, zwolnienia rytmu pracy własnego organizmu. Przyjęcie odpowiedniej postawy, zamknięcie oczu odcina dopływ strumieni bodźców działających z zewnątrz. Drugim etapem jest nauczenie się koncentrowania na reakcjach własnego organizmu i życia psychicznego. Trzeci etap to ćwiczenie umiejętności sterowania reakcjami własnego organizmu oraz przestawiania rytmu organizmu i psychiki. Czwarty etap obejmuje nabywanie umiejętności przekształcania i formowania własnej osobowości zgodnie ze świadomymi celami i zamiarami.

Wizualizacja

Wizualizacja jest procesem aktywizowania doświadczeń zmysłowych (percepcyjnych) i emocjonalnych w celu wykorzystania zasobów psychicznych dla przyszłych planów i ich realizacji. Można powiedzieć, że działa ona podobnie jak wyświetlanie filmu z przeszłości w celu tworzenia przewidywań co do przyszłości. Projekcja ta ma wpływ nie tylko na oczekiwania co do przyszłych zdarzeń, ale również na nasze działanie, na realizację przewidywań i planów. Niejednokrotnie bezwiednie stosujemy wizualizację, niestety jednak częściej wyświetlamy sobie filmy dotyczące niepowodzeń aniżeli sukcesów.

Wybór konkretnej techniki czy metody radzenia sobie ze stresem zależy od indywidualnych potrzeb każdego z nas. Warto poznać wszystkie i wybrać tę, która będzie się nam wydawała najbardziej skuteczna. Zachęcam również do szukania i tworzenia własnych metod minimalizowania oddziaływania stresu.

Marta Policewicz-Podgórska, psycholog