

## Autogeninė treniruotė

### Kūno zonos:

1. Veidas ir galva
2. Dešinė ranka ir pečių juosta
3. Kairė ranka ir pečių juosta
4. Liemuo, pilvas, nugara, klubai
5. Dešinė koja
6. Kairė koja

### Autogeninės treniruotės standartiniai pratimai

1. Sunkumo pratimas

*Mano kairė ranka sunki (6 kartai)*

*Aš visiškai ramus*

*Mano liemuo labai sunkus (6 kartai)*

*Aš visiškai ramus*

....

*Mano visas kūnas labai sunkus (6 kartai)*

*Aš visiškai ramus*

2. Šilumos pratimas
3. Širdies pratimas
4. Kvėpavimo pratimas
5. Saulės rezginio pratimas
6. Galvos pratimas

*Kaip nugalėti  
stresą*

2014

### Kas yra stresas?



Ypatinga psichikos ir viso organizmo būseną, apibūdinama plačia funkcinų rezervų mobilizacija, įveikiant atsiradusius pokyčius.

### Reakcija į stresą



Reagavimas į stresorius priklauso nuo žmogaus fizinių ir psichinių ypatumų. Dažniausios reakcijos į stresą: 1) mitybos pokyčiai; 2) alkoholio vartojimas; 3) nemiga; 4) padažnėjęs rūkymas.

### Streso įveika



Streso valdymas tai, pirmiausia, atsakomybės prisiėmimas, savo žinių ir įgūdžių panaudojimas. Kai susiduriate su stresą keliančiomis situacijomis paklauskite savęs „Ko galiu iš to išmokti?“, „Ar tai bus svarbu po metų?“.

### Pozityvus mąstymas



Kalbėkitės su savimi - įvertinkite ne tik savo sunkumus, bet ir sėkmes, pozityvias asmenybės savybes.

### Laiko valdymas



- ✓ Susidarykite darbų sąrašą;
- ✓ Atminkite, jog ne viską galite valdyti;
- ✓ Dideles užduotis suskaidykite į mažesnes;
- ✓ Paskirstykite darbus.

### Darbo ir šeimos derinimas



- ✓ Dirbkite tik darbo laiku;
- ✓ Dalinkitės pareigomis;
- ✓ Sudarykite tvarkaraščius;
- ✓ Būdami su šeima atsiribokite nuo darbo;
- ✓ Skirkite laiko pasiruošimui.

### Bendravimas



Bendravimas yra svarbus, nes jis jums leidžia geriau suprasti kolegas ir šeimos narius.

- ✓ Įvertinkite geriausiai Jums tinkantį komunikavimo būdą/metodą.
- ✓ „Aš“ kalba;
- ✓ Neteiskite kitų;
- ✓ Mokykitės priimti grįžtamąjį ryšį;
- ✓ Skaitykite tarp eilučių;
- ✓ Nebijokite pasitikslinti;
- ✓ Palaikykite akių kontaktą;
- ✓ Turėkite savo draugų ratą;
- ✓ Reikškite jausmus.

### Atsipalaiduokite

- ✓ Paskaitykite knygą, paklausykite muzikos ar tiesiog pagulėkite.
- ✓ Judėkite. Fizinis aktyvumas gerina figūrą ir padeda atsikratyti įtampos 😊.