



GROWTH TROUGH PLAY SYSTEM™ ST. 3

GPS
3

Praca Z Lękiem

1. Reinterpretacja Myśli
2. Brak Tolerancji na Niepewność
3. Czynniki wzmacniające lęk.
4. Mój Wzorzec Zachowań Unikowych.

Arkusz Pracy

Reinterpretacja Automatycznych Myśli

1. Pomyśl o ostatnim doświadczeniu, które powodowało twoją niepewność i obawy.

.....

.....

.....

.....

.....

Zapisz pierwszą myśl jaka się pojawia w związku z tą niepewnością .

.....

.....

.....

Zapisz uczucie, jakie się pojawia w odpowiedzi na tą myśl.

.....

.....

.....

Teraz pomyśl o innych możliwych interpretacjach tego doświadczenia.

Zapisz inną możliwą interpretację na temat tej niepewności .

.....

.....

.....

Zapisz uczucie jakie się pojawia w odpowiedzi na ta myśl.

.....

.....

.....

Zapisz inną możliwą interpretację na temat tej niepewności.

.....

.....

.....

Zapisz uczucie, jakie się pojawia w odpowiedzi na ta myśl.

.....

.....

.....

Zapisz inną możliwą interpretację na temat tej niepewności .

.....

.....

.....

Zapisz uczucie, jakie się pojawia w odpowiedzi na ta myśl.

.....

.....

.....

Pytania pomocnicze:

- Jakie wyjaśnienie lub wyjaśnienia zaproponowałabym/zaproponowałbym przyjacielowi bądź przyjacielce w analogicznej sytuacji?
- Co wywołało u mnie takie przekonanie i czy można by wyciągnąć inne wnioski?
- Jak inaczej można by to wytłumaczyć ?
- Jaka mogłaby być inna przyczyna?

Co sobie uświadamiasz? Jak teraz wyglądają twoje obawy?

.....

.....

.....

.....

.....

Arkusz Pracy

Myślenie Katastroficzne i Przecenianie Prawdopodobieństwa

Krok 1. Obserwacja Myśli

- Sytuacja
- Myśli (wiarygodność w skali od 0 do 100)
- Doznania fizyczne
- Emocje
- Zachowanie

.....

.....

.....

.....

.....

Krok 2. Określ rzeczywistą dotkliwość konsekwencji.

Zrównoważona ocena konsekwencji i dotkliwości danego zdarzenia. Skala 0-100



Nieznaczące
konsekwencje
i mała
dotkliwość.

Umiarkowana
dotkliwość.
Rzeczywisty problem,
ale można sobie z
nim prowadzić.

Katastrofa : Trudno
dojść do siebie,
Trauma, Stres
pourazowy.
Ekstremalne
narażenie na Stres

Użyj formuły zadawania pytań typu : No i co będzie dalej, jeśli tak się stanie? i Jeśli tak się stanie, to co wtedy?

W ten sposób śledzimy myśl do jej logicznej formy. Na zakończenie zadaj pytanie: Więc tak naprawdę, jak zła będzie to sytuacja? I określić realne konsekwencje.

.....

.....

.....

.....

.....

Krok 3. Zidentyfikuj strategie radzenia sobie

Zastanów się, jak sobie poradzisz, czyli co zrobisz, jeśli sytuacja rzeczywiście się tak potoczy.

- Czy to [rezultat, którego się obawiasz] już się kiedyś zdarzyło?
- Co wtedy zrobiłam/zrobiłem?
- Jak mogę sobie poradzić jeśli tak się stanie? Co zrobię?
- Na czyją pomoc mogę liczyć ?
- Jakie swoje umiejętności lub zasoby mogę wykorzystać w razie takiego rozwoju wypadków?

.....

.....

.....

.....

.....

Dodatkowo możesz ocenić dowody za i przeciw i sformułować alternatywną, bardziej prawdopodobną interpretację

Dowody za .

.....
.....

Dowody przeciw

.....
.....
.....
.

Jaka jest bardziej realistyczna/ zrównoważona możliwość ?

Lista Zasobów

Ludzie i Okoliczności

- Silna sieć wsparcia społecznego
- Wspierający współpracownicy
- Bliskie relacje rodzinne
- Wyrozumiały szef
- Zespół w pracy
- Grupy wsparcia
- Przyjaciele
- Wspierający współmałżonek lub partner
- Stabilna sytuacja życiowa
- Dostęp do opieki zdrowotnej

Umiejętności Myślenia

- Podejmowanie decyzji
- Rozwiązywanie problemów
- Myślenie kreatywne
- Myślenie krytyczne
- Przyspieszone uczenie się
- Wzmocnienie pamięci
- Gotowość do uczenia się
- Otwartość na informację zwrotną
- Wykształcenie
- Wielość zróżnicowanych hobby i zainteresowań
- Umiejętność wykonywania wielu zadań jednocześnie

Umiejętności społeczne

- Wpływ osobisty
- Perswazja
- Przywództwo
- Wystąpienia publiczne
- Budowanie relacji
- Negocjacje
- Tworzenie sieci kontaktów
- Rodzicielstwo

Mentor Certification :

Growth through Play System st. 3

COPYRIGHT 2021 by Iwona Wojtasik.

Wszelkie prawa zastrzeżone

- Motywowanie ludzi
- Umiejętność współpracy
- Umiejętność pracy w grupie

Wyznaczanie celów

- Zarządzanie czasem
- Inteligencja emocjonalna
- Zarządzanie finansami
- Zarządzanie uwagą
- Produktywność
- Umiejętność organizacji
- Umiejętność delegowania zadań

Zasoby Osobiste

- Poczucie humoru
- Niezawodność
- Determinacja
- Inteligencja
- Ambicja
- Uczciwość
- Kreatywność
- Zdrowie fizyczne
- Posiadanie specjalistycznych lub wyjątkowych umiejętności
- Przekonania religijne
- Bycie osobą godną zaufania
- Bycie osobą ciepłą w relacjach z ludźmi
- Pracowitość
- Dbłość o szczegóły
- Umiejętność słuchania
- Optymizm
- Elastyczność

Mentor Certification :

Growth through Play System st. 3

COPYRIGHT 2021 by Iwona Wojtasik.

Wszelkie prawa zastrzeżone

Odraczenie zamartwiania się

Odłóż zamartwianie się na przeznaczony specjalnie na to czas wybierając konkretny dzień i ilość czasu (20-30 minut) – wtedy skorzystaj z pisanie strumieniowego aby wyrazić wszystkie swoje obawy na kartce.

Aktywna Wizualizacja

Wizualizuj różne scenariusze obserwując i regulując jednocześnie swoje ciało- tak długo, aż twój lęk spadnie do minimalnego poziomu.

Plan Działania. Zmiana Zachowań Lekowych

Zaplanuj krok po kroku wdrożenie zachowań , których nie dyktuje lęk (mierz się z sytuacjami wzbudzającymi w tobie lęk zamiast ich unikać). Skorzystaj z oceny poziomu leku i dostosuj swoje cele i aktywności do odpowiedniego poziomu.

