



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Tworzenie kultury regeneracji.



Kultura regeneracji – czym jest

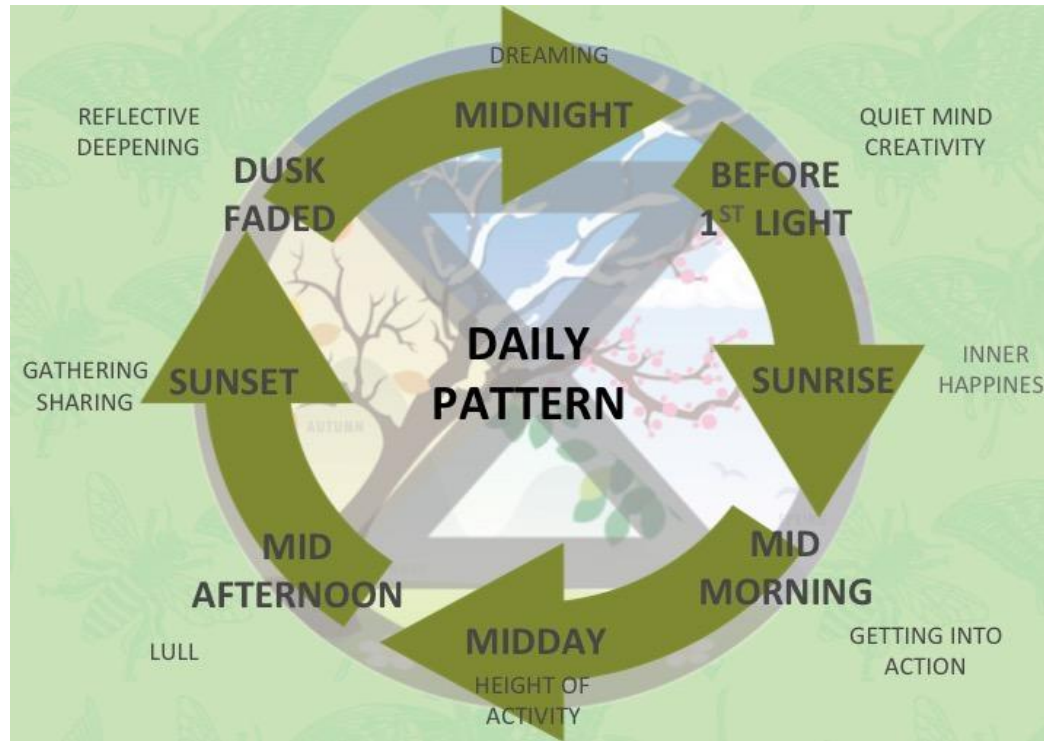
- Stan współczesnego świata jako sytuacja przekraczania wielu granic jednocześnie.
- Związek ze zdrowiem psychicznym.
- Ochrona – a aktywna regeneracja.
- Napięcie pomiędzy self-care, a community care.
- Pochodzenie pojęcia.

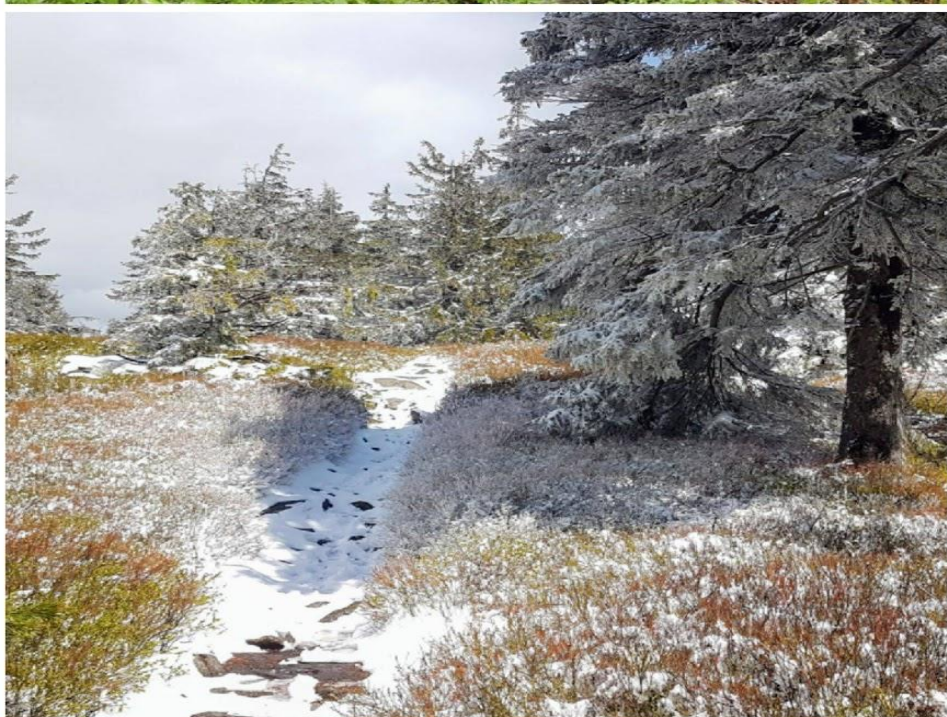
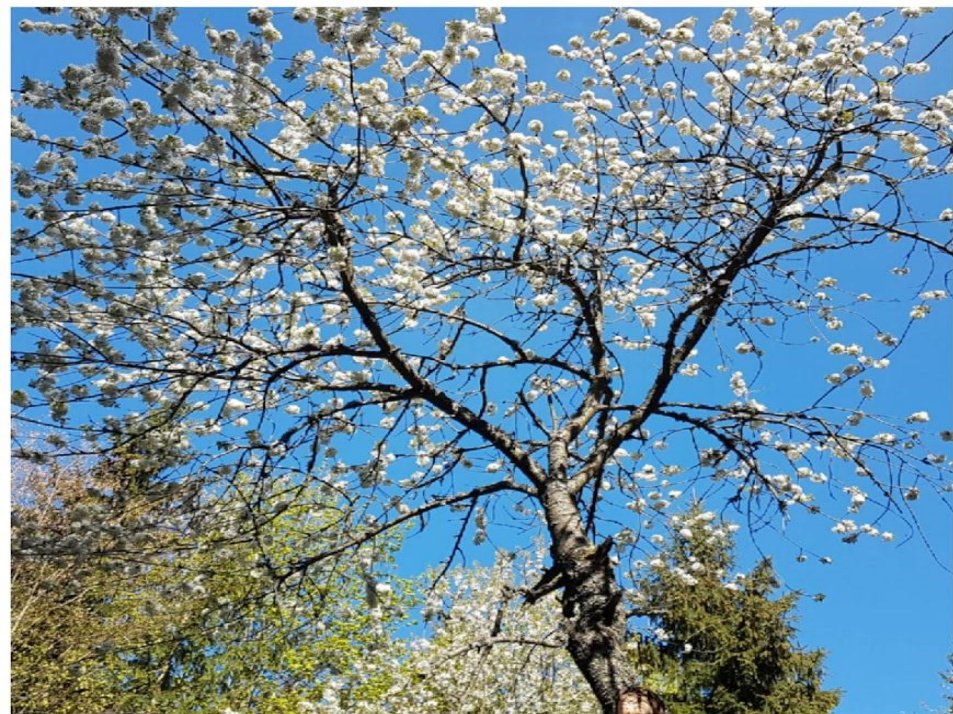
- W tej prezentacji wykorzystane grafiki za: David Smart Knight, Regenerative Cultures XR. Zdjęcia – własne.





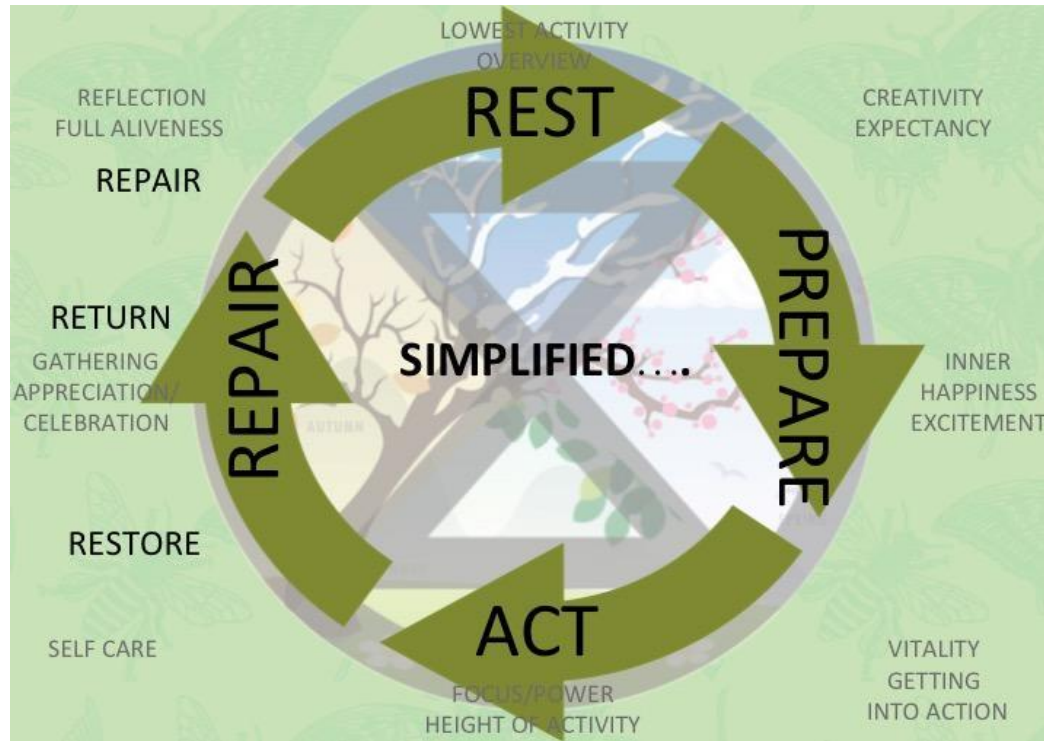
Ucząc się od cykliów natury - dni





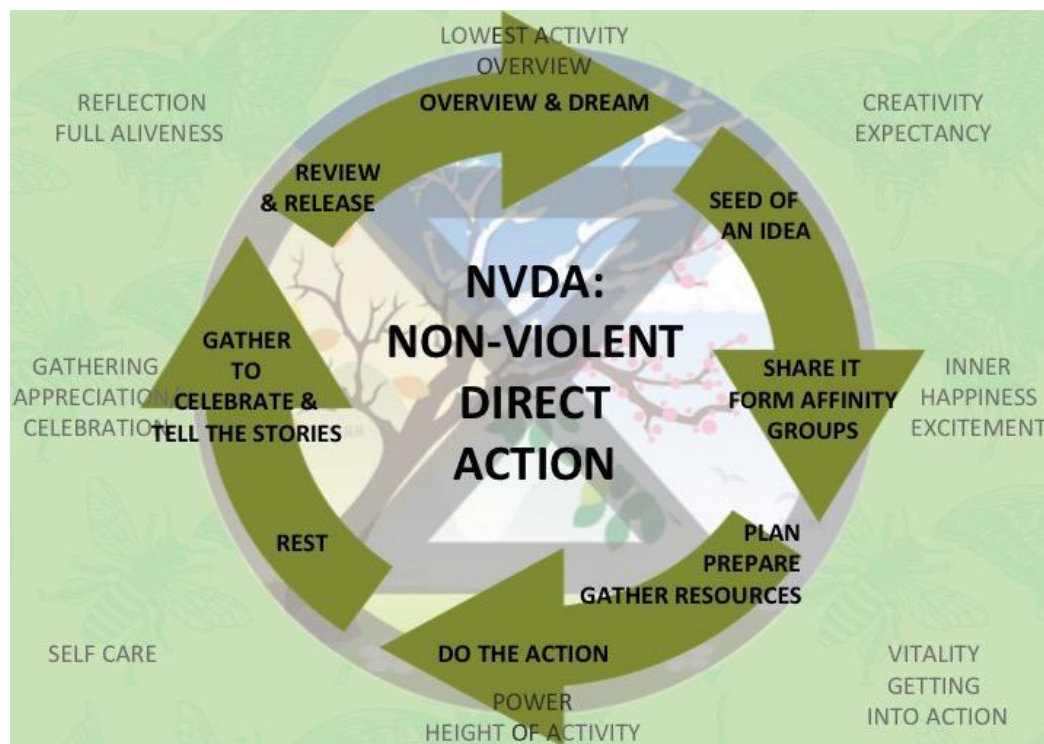


Ucząc się od cykliów natury - sezony





Ucząc się od cykli natury -działanie



Sposoby radzenia sobie ze stresem - behawioralne

- Działanie i robienie przerw. (Mam przerwę!)
 - Zabawa i korzystanie z mocy dobrych emocji.
 - Posiadanie zdrowych rutyn.
 - Koncentracja tylko na kilku rzeczach na raz.
- Źródło :
https://psychology.org.au/getmedia/cf076d33-4470-415d-8acc-75f375adf2f3/coping_with_climate_change.pdf.pdf



Sposoby radzenia sobie ze stresem - poznawcze

- Unikanie zbyt mocnych ocen, założeń, martwienia się i obwiniania się.
- Równoważenie działania - refleksją.
- Kultywowanie nadziei.
- Dbanie o regenerację zasobów mentalnych – w tym rola przyrody, aktywności fizycznej.



Sposoby radzenia sobie ze stresem – emocjonalne i relacyjne

- Bycie w kontakcie z ciałem i pozwalanie sobie na emocje, także płacz.
- Spokojne współczucie i zrozumienie dla samych siebie.
- Podobieństwo z innymi, dzielimy te emocje.
- Relacyjne: sieci wsparcie społecznego
- Można pomyśleć o posiadaniu mentora/mentorki
- Relacyjne – na poziomie kultury organizacyjnej

