

# Wellbeing

**Na jakých pilířích stojí wellbeing v pracovním prostředí služeb veřejnosti**

Mgr. Silvie Houšťavová

Co je wellbeing?

**Wellbeing** je stav, ve kterém můžeme v podporujícím a podnětném prostředí plně rozvíjet svůj fyzický, kognitivní, emocionální, sociální a duchovní potenciál a žít spolu s ostatními plnohodnotný a spokojený život.



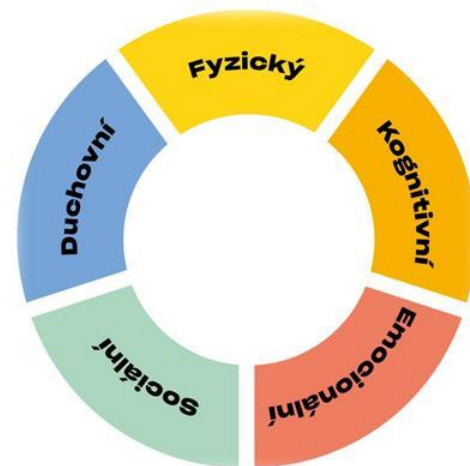
# Co je to wellbeing a jaký je jeho význam v pracovním prostředí?

## Fyzický wellbeing

Souvisí s fyzickým zdravím a bezpečím a je ovlivněný fyzickou aktivitou, zdravým stravováním, spánkovým režimem a uvědomělou volbou zdravého životního stylu a prostředí.

## Kognitivní wellbeing

Souvisí se schopnostmi kritického myšlení, řešení problémů a kreativity. Odráží se ve způsobu zpracování informací, vytváření úsudků a také v motivaci a vytrvalosti k úspěšnému dosahování stanovených cílů.



# Co je to wellbeing a jaký je jeho význam ve školním prostředí?

## Emocionální wellbeing

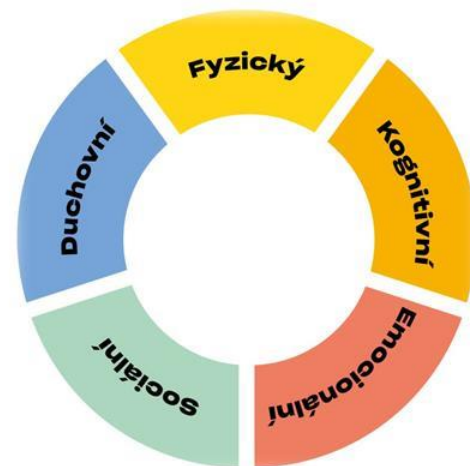
Souvisí s kladným vnímáním sebe sama, rozpoznáváním emocí a seberegulací. Odráží se ve schopnosti důvěry v sebe i druhé a v odolnosti umožňující zvládat nepříznivé situace.

## Sociální wellbeing

Souvisí se schopností empatie, pocitem sounáležitosti, navazováním a udržováním vztahů a spolupráce s ostatními a komunikačními dovednostmi.

## Duchovní wellbeing

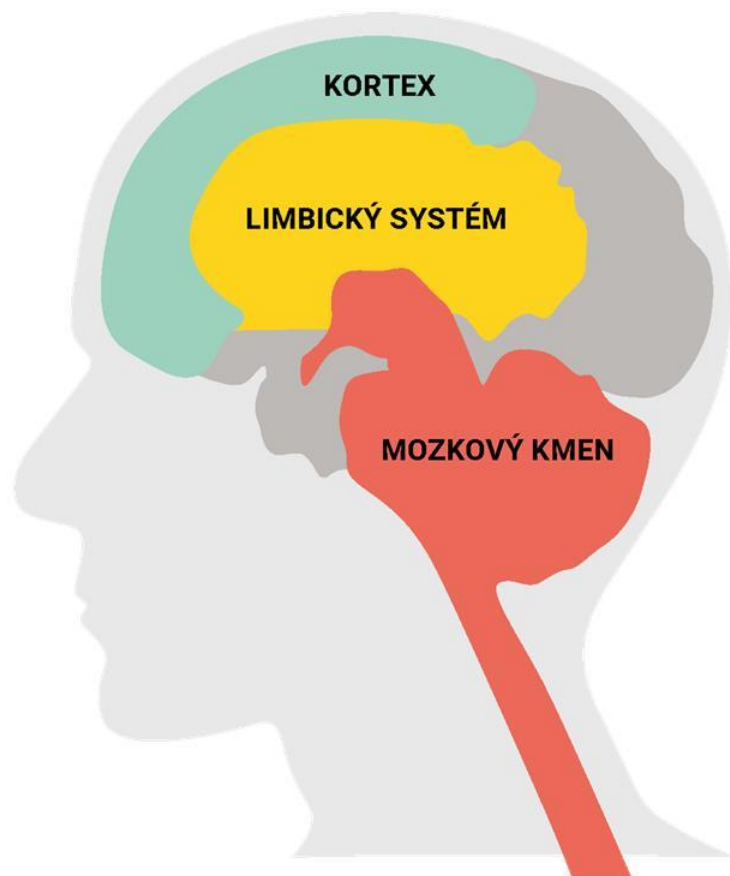
Souvisí s poznáváním a naplňováním smyslu naší existence, hodnotami a etickými principy.



# Vývoj mozku vliv stresu na naše fungování

# Základy vývoje a stavby mozku

Zjednodušený třístupňový model mozku



# Sekvenční vývoj a uspořádání mozku



MOZKOVÝ KMEN



LIMBICKÝ SYSTÉM



KORTEK





# Mozkový kmen

Vývojově nejstarší část mozku.

Monitoruje a reguluje základní fyziologické funkce. Je prvním místem zpracování smyslových vjemů z vnějšku a zevnitř těla.

Zaznamenává pocity hladu, žízně, únavy, zimy/horka, nebezpečí.

V případě ohrožení spouští systém reakce na stres.

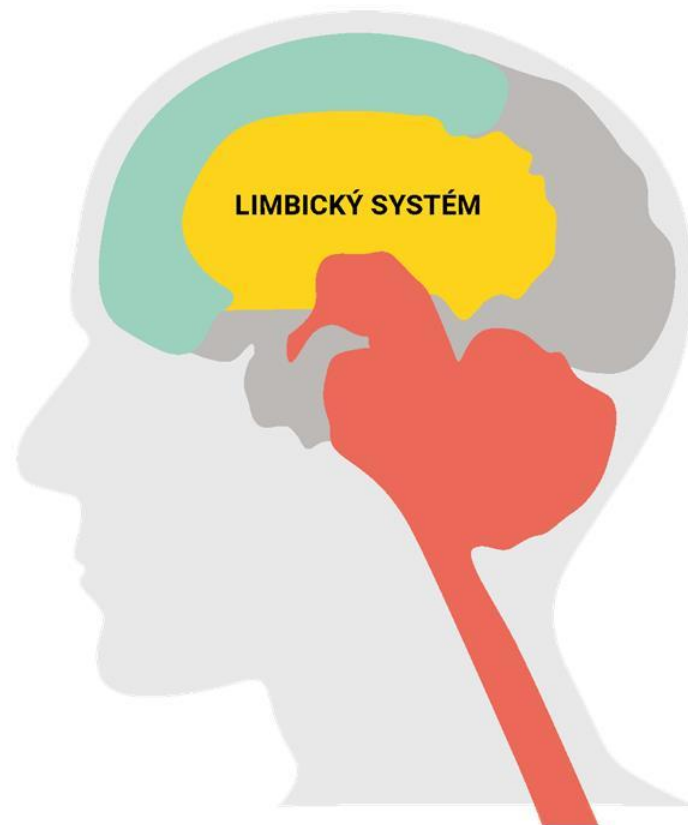
MOZKOVÝ KMEN



# Limbecký systém

Centrum základních emocí.

Má důležitou roli v navazování a udržování vztahů.



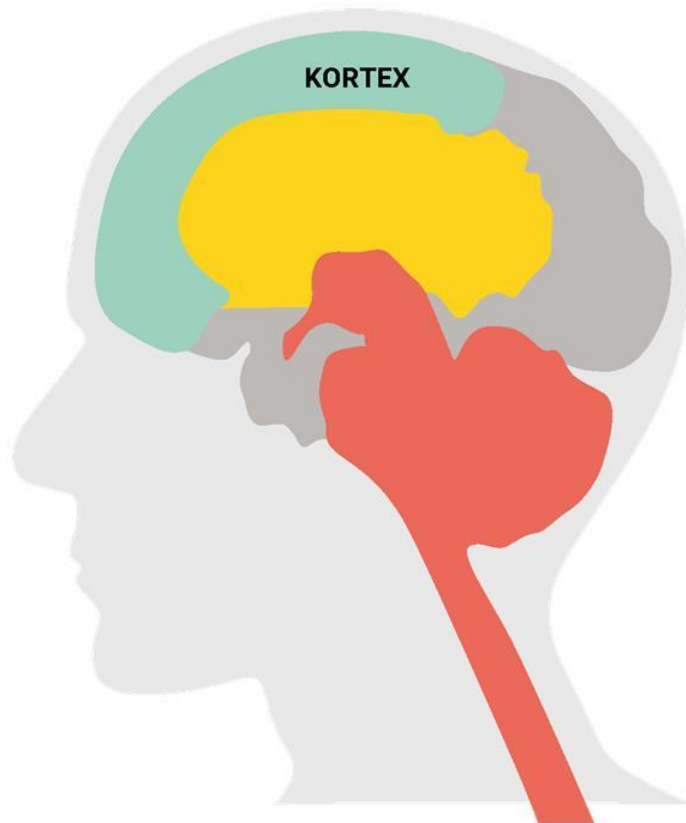
LIMBICKÝ SYSTÉM



# Mozková kůra (kortex)

Vývojově nejmladší část mozku, dozrává až v dospělosti (přibližně ve věku 25 let).

Umožňuje myšlení, porozumění a tvorbu jazyka, uvažování o důsledcích, sebereflexi, sebekontrolu aj.



KORTEX



# Pozitivní a negativní kvality stresu



# Reakce na stres



## Stresor

Podnět, který způsobuje vychýlení organismu z rovnováhy

## Obraná reakce organismu

Cílem je zachovat rovnováhu, zabránit poškození nebo smrti

## Návrat do stavu klidu

Tělo se vrací do rovnováhy za nějaký čas – pomohla obranná reakce

# Reakce na stres

Když se ocitneme v situaci, která v nás vyvolává vysokou míru aktivace stresové reakce, spouští se obranné reakce:

---

**ÚTOK**

nebo

**ÚTĚK**

**AKTIVIZUJÍCÍ REAKCE (hyperaktivace)**

zvýšený tep, průtok krve, zvýšená pozornost  
vzdor, agrese, neklid, rychlé reakce

**Tyto reakce jsou viditelné.**

# Reakce na stres

Když se ocitneme v situaci, která v nás vyvolává vysokou míru aktivace stresové reakce, spouští se obranné reakce:

---

## STRNUTÍ

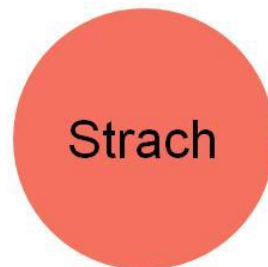
### **TLUMÍCÍ REAKCE (hypoaktivace, disociace)**

snížený tep a zpomalený dech, ochabnutí svalů  
nereagování, mentální únik ze situace, otupělost,  
soustředění se na vnitřní svět

**Tyto reakce snadno uniknou pozornosti.**

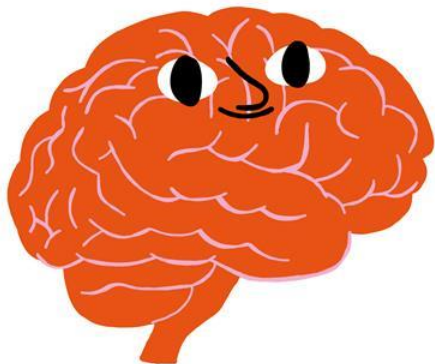
---

# System reakce na stres





# Jaký je můj stav?



## Klid

Dokážu myslet abstraktně, racionálně a kreativně. Soustředím se na práci a jsem schopen reflexe. Nedělá mi potíže zvažovat možnosti a plánovat budoucnost.



## Bdělost

Dokážu sedět klidně, soustředit se a spolupracovat. Myslím spíš konkrétně a přemýšlím v řádu dní/hodin. Všimám si, co se děje okolo. Pokud znervózním, můžu se trochu vyhábat kontaktu, nebo se stáhnout.



## Znepokojení

Cítím hodně emocí najednou, mám potíže se soustředěním a pamětí. Cítím, že rychleji dýchám a buší mi srdce. Víc si všimám, jak se na mě okolí tváří. Přemýšlím v řádu hodin a minut. Reaguji emotivně a hůř se ovládám. Můžu se silně vymezovat a odpovrat, nebo naopak přestávám vnímat a podvolím se i tomu, s čím nesouhlasím.



## Strach

Nemohu teď jasně uvažovat. Možná vám nebudu důvěřovat a odmítnu udělat to, co po mně žádáte. Přemýšlím v řádu minut a sekund. Silně reaguji na své okolí. Cítím se zahlceně a je těžké se mnou navázat kontakt. Můžu jednat vzdorovitě, utéct, nebo jsem naopak ochromený a přestanu reagovat.



## Bdělost

Nemůžu přemýšlet ani s vámi komunikovat. Ztrácím pojem o čase. Reaguji reflexivně. Mohl bych na někoho zaútočit, být agresivní, utéct, strnout, nebo omdlít.

Regulace

# (Sebe)regulace

Možnosti regulace a v jakých situacích je můžeme použít?

---

Stav **KLIDU** a **BDĚLOSTI**

plný přístup ke kognitivním a exekutivním funkcím mozkové kůry



můžeme využít  
**REGULACI ROZUMEM**

---

Uplatňujeme **vnitřní dialog, ve kterém se zklidňujeme/povzbuzujeme.**



# (Sebe)regulace

Možnosti regulace a v jakých situacích je můžeme použít?

---

Stav ZNEPOKOJENÍ a STRACHU

přístup do mozkové kůry je omezený, řídicí roli přebírá limbický systém

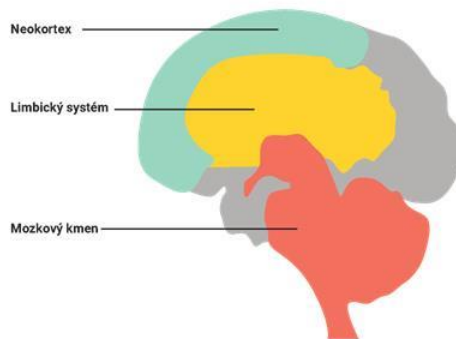


můžeme využít  
**REGULACI VZTAHEM**

---

Pomůže **kontakt s člověkem, kterému věříme a se kterým se cítíme bezpečně.**

Regulace rozumem nemusí být funkční,  
pomáhá nám **REGULACE VZTAHEM**



# (Sebe)regulace

Možnosti regulace a v jakých situacích je můžeme použít?

---

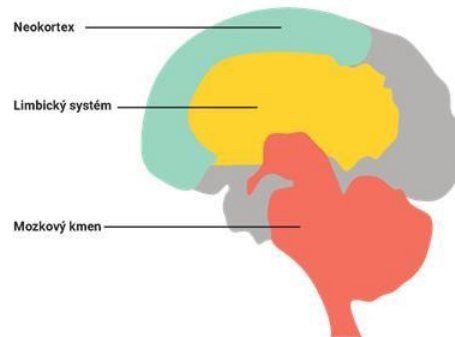
Stav **STRACHU** a **ZDĚŠENÍ**  
řídící roli přebírá mozkový kmen



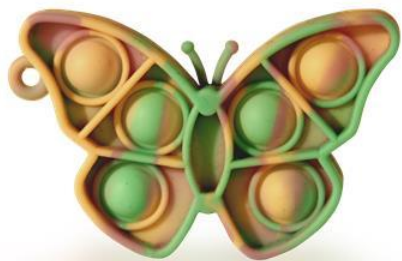
využíváme  
**SENZOMOTORICKOU  
REGULACI**

---

K regulaci využíváme **smysly a pohyb**

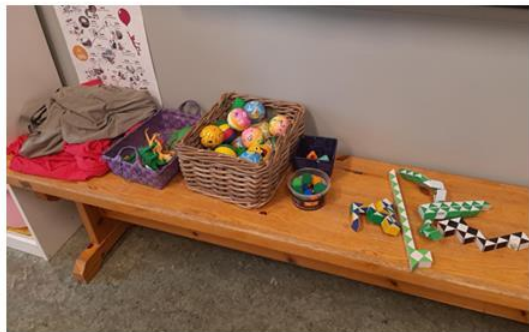


# Pomůcky k senzomotorické regulaci





# Pomůcky k senzomotorické regulaci



# Aktivity na podporu WB v profesní oblasti, na pracovišti

- 5-4-3-2-1
- Setřást ze sebe o co nestojíš
- Dechová cvičení
- Zatínání a uvolňování svalů
- Uvědomění si těla, jednotlivých částí
- Zaměření pozornosti na jednu věc a vnímání všemi smysly
- Tlak lokty do stolu, tlak ramenem do stěny, nohama do země
- Vyjít ven/pracovat venku/vyvětrat místnost
- Krátká imaginace, relaxace
- Karty (Ú)klid v hlavě



# BRAIN BREAKS

Budu si pohazovat klíči.  
V nejvyšším bodě hodů tleskněte.



**Pojďme si udělat  
přestávku pro mozek.**

**SO  
FA**