

ADIENTOWO KOMFORTOWO

Możesz pobrać
tę broszurkę w
pdf z linkami



*Luty miesiącem
dobrego samopoczucia*

W zdrowym ciele zdrowy mózg

Dobre samopoczucie jednostki
tworzy dobrą współpracę w zespole



1. CO TO JEST WELLBEING (DOBRE SAMOPOCZUCIE I FUNKCJONOWANIE)

- połączenie dobrego samopoczucia i dobrego funkcjonowania;
- doświadczanie pozytywnych emocji, takich jak **szczęście** i zadowolenie,
- rozwój własnego potencjału, posiadanie kontroli nad swoim życiem, posiadanie poczucia celu i **doświadczanie** pozytywnych relacji.

Dobre samopoczucie i funkcjonowanie wiąże się z sukcesem na poziomie zawodowym, osobistym i interpersonalnym. Osoby z dobrym samopoczuciem wykazują skuteczniejszą naukę, zwiększoną kreatywność, więcej zachowań prospołecznych i pozytywne relacje oraz większą produktywność w miejscu pracy.

Możesz zweryfikować poziom samopoczucia w pracy rozwiązując test na wypalenie zawodowe (dołączony do niniejszej broszurki)

Inne testy psychologiczne online: [Testy Psychologiczne Online za Darmo. Test na Depresję, Stres, Choroby Psychiczne, Zaburzenia - MyWay \(mywayclinic.online\)](#)



HEALTHYPLACE.COM

W zdrowym ciele zdrowy mózg!

2. BĄDŹ INSPIRACJĄ

W lutym obchodzimy miesiąc świadomości dotyczącej komfortu psychicznego i fizycznego. Dobre samopoczucie jest kluczowe dla naszego zdrowia, a nasze zdrowie jest kluczowe dla dobrego samopoczucia.

A jaki jest Twój sprawdzony sposób na uzyskanie komfortu psychicznego i fizycznego? Co robisz w celu rozładowania negatywnych emocji lub co powoduje „ładowanie Twoich akumulatorów”.

PODZIEL SIĘ TĄ WIEDZĄ Z NAMI

Forma dowolna: zdjęcie, film, opis lub inny sposób.

Najlepsze zgłoszenia zostaną nagrodzone.

Zgłoszenia prosimy wysłać na:

konkurs_siemianowice@adient.com

do 19.02.2024r.

Regulamin dostępny w dziale kadr.



W zdrowym ciele zdrowy mózg!

Czy wiesz, że naukowcy stworzyli specjalną melodię, która jest jak "spa" dla mózgu? I wystarczy zaledwie 8 minut by poczuć się lepiej.

Ten utwór nazywa się „Weightless” (nieważki).

Autor tworzył go we współpracy z Lyz Cooper, terapeutką dźwiękami i założycielką Brytyjskiej Akademii Terapii Dźwiękiem. Jak tłumaczy Cooper, ciągłe tony w muzyce pozwalają ludziom czuć się bezpiecznie.

Tempo piosenki zaczyna się od 60 BPM i powoli spada do 50 BPM (uderzeń na minutę). Naukowcy z Mindlab potwierdzili, że słuchanie muzyki utrzymującej tempo 60 BPM znacznie redukuje stres w organizmie i podnosi poczucie fizycznego wypoczęcia.



Muzyk skomponował "Weightless" w taki sposób, że melodia nie jest powtarzalna - to sprawia, że nasz mózg nie próbuje przewidzieć następnych dźwięków, co z kolei umożliwia doświadczenie "głębszego relaksu". Utwór Marconi Union jest tak kojący, że... zaleca się, aby nie słuchać go podczas jazdy samochodem. Lyz Cooper jednak radzi, że jest to idealna melodia do odsłuchania po stresującym dniu.

<https://www.youtube.com/watch?v=UfcAVejslrU>

Lub wyszukaj „weightless” na youtube.com

W zdrowym ciele zdrowy mózg!

4. BUDUJ SZCZĘŚCIE



Akceptuj siebie



Rozmawiaj



Bądź aktywny



Ucz się nowych rzeczy



Spotykaj się z przyjaciółmi



Twórz



Angażuj się i pomagaj



Nie wahaj się prosić o pomoc



Odpoczywaj i relaksuj się



Pokonuj przeszkody



Nie bój się marzyć



Żyj tu i teraz

W zdrowym ciele zdrowy mózg!

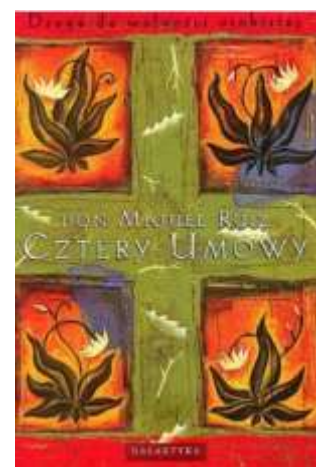
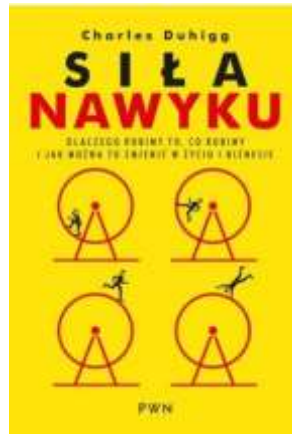
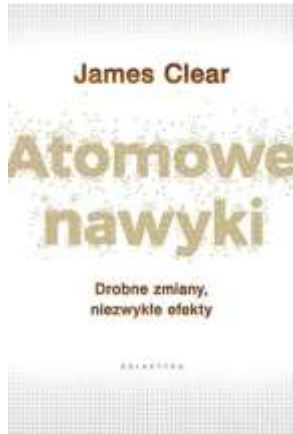
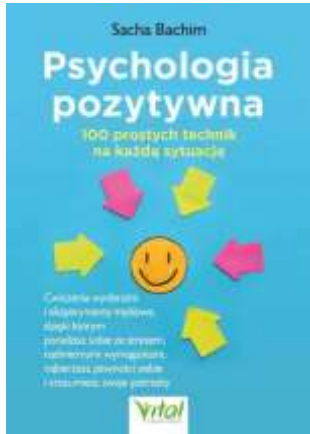
Autorefleksja to ważne ćwiczenie psychologiczne, które może pomóc ci rosnąć, rozwijać umysł i wydobywać wartość z twoich błędów. Refleksja nad sobą i naszym otoczeniem jest zdrową i adaptacyjną praktyką.

Pytania, które skłaniają do refleksji nad swoim samopoczuciem:

- Jak się dzisiaj czuję?
- Co dobrego mi się dzisiaj/w tym tygodniu przydarzyło?
- Co dobrego się dzięki mnie dzisiaj/w tym tygodniu wydarzyło?
- Co jest dla mnie najważniejsze?
- Jak realizuję na co dzień tę najistotniejszą dla mnie wartość?
- Co mogę zrobić dzisiaj/w tym tygodniu dla siebie?
- Co sprawia, że jestem szczęśliwy/a, bez względu na to, co dzieje się w moim życiu?
- Co aktualnie najbardziej mnie martwi?
- Co potrzebuję dzisiaj usłyszeć?
- Czego nowego dziś się nauczyłem/am?
- Czego nie chcesz już od siebie wymagać?
- Czy jest coś, o czym marzę, a co wydaje mi się niemożliwe? Co to jest? Dlaczego jest to niemożliwe?

6. KSIĄŻKI

Zebraliśmy pozycje książkowe (do zaczytania lub posłuchania audiobooków), które pomagają w utrzymaniu dobrego samopoczucia i funkcjonowania.



LISTA z linkami:

- [Psychologia pozytywna. 100 prostych technik na każdą sytuację. Ćwiczenia wyobraźni i eksperymenty myślowe, dzięki którym poradzisz sobie ze stresem, nadmiernymi wymaganiami, nabierzesz pewności siebie i zrozumiesz swoje potrzeby, Sacha Bachim](#)
- [Atomowe nawyki. Drobne zmiany, niezwykle efekty, Clear James](#)
- [Siła nawyku, Duhigg Charles](#)
- [7 nawyków skutecznego działania, Covey Stephen R.](#)
- [Jak nie tracić głowy, gdy przytłacza nas życie, Fosslien Liz West Duffy Mollie](#)
- [Jak rozumieć, nazywać i regulować swoje emocje, Olga Daliga](#)
- [Dzienniki wdzięczności. Jak jeden rok pozytywnego myślenia może zmienić twoje życie, Kaplan Janice](#)
- [Samopomocownik. Pięgnij swoje zdrowie psychiczne, Natalia Ziopaja](#)
- [Jak mniej myśleć. Dla analizujących bez końca i wysoko wrażliwych, Petitcollin Christel](#)
- [Jak lepiej myśleć. Dla analizujących bez końca i wysoko wrażliwych, Petitcollin Christel](#)
- [Cztery umowy. Droga do wolności osobistej, Ruiz Don Miguel](#)

W zdrowym ciele zdrowy mózg!

7. PODCASTY

Polskie podcasty psychologiczne **dostępne** na youtube



Psychologia, którą warto znać

Mirosław Brejwo zachęca do korzystania z **odkryć** psychologicznych w codziennym życiu. Jeśli chcesz się dowiedzieć, jak **podejmować** lepsze decyzje, co **zrobić**, by być bardziej **szczęśliwym** albo jak **rozpoznać** toksycznych ludzi w twoim otoczeniu, koniecznie **posłuchaj** odcinków Mirosława.

Zdrowa Głowa

Cztery psycholożki od 2013 roku **starają się pokazywać** psychologiczny **świat** na nowo i **udowodnić**, że *psychologia to nauka, a nie czary*. Do swoich **odcinków zapraszają** wielu ekspertów, z którymi **wspólnie odpowiadają** na **nurtujące społeczeństwo** pytania. Czy faceci też **placzą**? Czy dbanie o zdrowie psychiczne jest **drogie**? Czy od terapeuty dowiesz się, jak **żyć**? Na te i wiele innych **pytań** znajdziemy **odpowiedź** w **udostępnionych** odcinkach.

Strefa Psyche Uniwersytetu SWPS

To projekt **mający** na celu **popularyzację** wiedzy psychologicznej. Podcast jest cyklem **wykładów** **wyłączanych** przez najlepszych **specjalistów**, którzy **przekazują** nie tylko teoretyczną wiedzę, ale także **wskazówki** dotyczące tego, jak tę **wiedzę** wcielić w życie.

Z pasją o mocnych stronach

Dominik Juszczak pokazuje jak **wykorzystywać** swój talent, **zdolności** i mocne strony w **życiu** osobistym, jak i zawodowym. Znajdziemy tu porady **dotyczące** bycia bardziej produktywnym, **pielęgnowania** relacji z bliskimi czy dbania o **komunikację** ze **współpracownikami**. To propozycja dla **każdego**, kto czuje, że nie **wykorzystał** jeszcze wszystkich swoich **talentów**.

Podcasty psychologiczne – Spotify



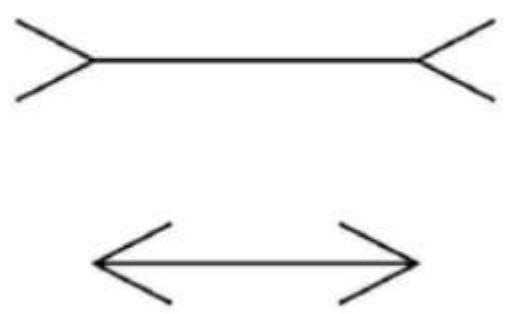
- **Ogarniam się** – Sylwia Tomaszewska pomaga w rozwoju osobistym, kwestiach intuicyjnego **odżywiania**, akceptacji swojego **ciała** i wyznaczaniu granic.
- **Słowa mają moc** – propozycja dla **fanów** afirmacji. Aga **Cieślak** wspomina m.in. o **przyciąganiu szczęścia** czy **pieniędzy**, o relacjach, medytacji i samoocenie.
- **Bez filtra** – osobisty podcast psychodietetyczki Karoliny Gruszeckiej. **Mówi** nie tylko o zdrowej relacji z jedzeniem, ale **także** o tym, jak nie **zwariować** w **macierzyństwie** lub jak **odzyskać** utraconą **radość** życia.
- **O zmierzchu** – Marta **Niedźwiecka** porusza tematy zdrowotne, seksuologiczne i psychologiczne. **Zachęca** do odnalezienia **równowagi** i **dbałości** o relacje.

W zdrowym ciele zdrowy mózg!

8. BŁĘDY POZNAWCZE

Czy wiesz, że jesteśmy cały czas narażeni na to, że nasz mózg działając w dobrej wierze może nas oszukać?

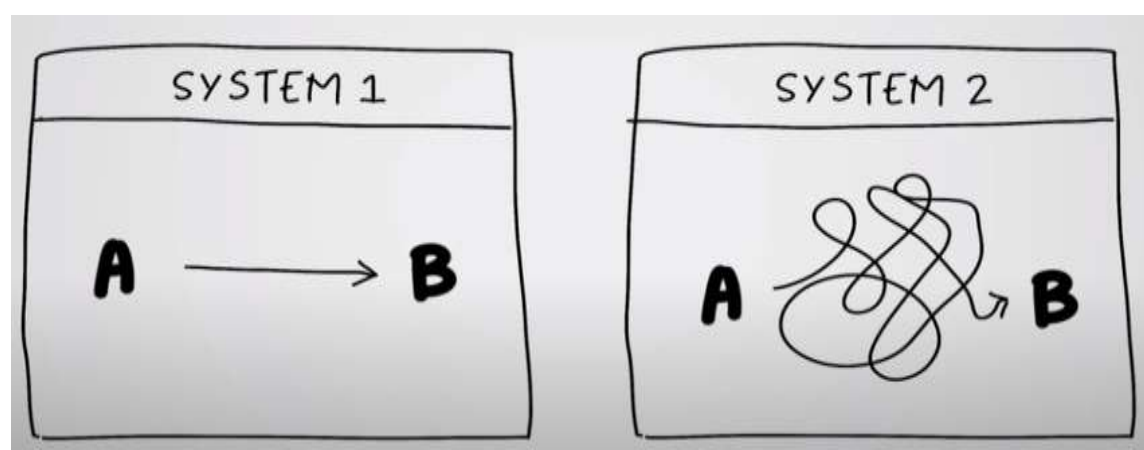
Błędy poznawcze to tendencje do zniekształcania rzeczywistości, które często wynikają z uproszczeń, jakie nasz umysł stosuje w celu przyspieszenia procesu decyzyjnego. Te logiczne skróty, nazywane heurystykami, mogą prowadzić do szeregów błędów w naszym osądzie.



*Czy te odcinki są równej długości?
Twój mózg podpowiada ci, że NIE*

*Ale prawda jest taka, że są równe.
Możesz je zmierzyć.*

Na podejmowanie decyzji w naszym mózgu wpływa istnienie 2 systemów myślenia:



- Myślenie**
- automatyczne
 - intuicyjne
 - mimowolne

- Myślenie**
- bardzo wolne
 - wymagające skupienia
 - analityczne

Oba systemy są potrzebne, ale system 1 powoduje, że niekiedy popełniamy błędy poznawcze

W zdrowym ciele zdrowy mózg!

7 błędów poznawczych, które utrudniają podjęcie racjonalnej decyzji

Błąd zakotwiczenia (efekt skupienia)

Mamy tendencję, by nadmiernie przywiązywać wagę do informacji, którą usłyszymy w rozmowie jako pierwszą. Skupiamy się na jednym aspekcie, ignorując inne. Efekt skupienia często stosuje się podczas rozmów o pracę, gdy negocjowane są warunki finansowe. Pracodawca proponuje określoną kwotę wynagrodzenia, czyli rzuca „kotwicę”. Dalsze negocjacje są już uzależnione od kwoty wyjściowej.

Efekt ślepej plamki

„Może inni myślą tendencyjnie, ale nie ja!” – to krótkie zdanie dobrze oddaje, czym jest efekt ślepej plamki. Czyli tendencja, by nie dostrzegać własnych skrzywień i błędów w myśleniu, natomiast chętnie przypisywać je innym. Nazwa „ślepa plamka” pochodzi od obszaru siatkówki całkowicie pozbawionego fotoreceptorów, a więc niewrażliwego na światło. To sprawia, że w polu widzenia występują luki. W naszym myśleniu też. Przeprowadzono eksperyment, w którym pytano lekarzy, czy przyjęcie podarunku od firmy farmaceutycznej wpływa w sposób podświadomy na ich decyzje, a konkretnie na to, jakie lekarstwa przepisują. Większość stwierdziła, że oni absolutnie nie, ale pewnie koledzy po fachu mocno sugerują się prezentami od przedstawicieli handlowych.

Efekt halo (efekt aureoli)

Świetnie wygląda, ładnie się uśmiecha, ma kojący, radiowy głos. Pewnie jest też kompetentny i dobrze wykona zlecone mu zadanie – myślimy podczas negocjacji biznesowych. I nie zdajemy sobie sprawy, że właśnie padliśmy ofiarą efektu halo, czyli tendencji do automatycznego przypisywania pozytywnych (anielski efekt halo, efekt nimbu, efekt Galatei) lub negatywnych (szatański efekt halo, efekt Golema) cech tylko na podstawie pierwszego wrażenia. Obraz osoby budujemy z wykorzystaniem kilku wybiórczych spostrzeżeń.

Złudzenie planowania

W książce „Pułapki myślenia” profesor psychologii podkreśla, że przy podejmowaniu decyzji często popadamy w „tendencyjność optymistyczną”. Przeceniamy własne możliwości i zdolność przewidywania przyszłych zdarzeń, a zaniżamy trudność postawionych sobie celów. W efekcie ulegamy złudzeniu planowania, czyli niepoprawnie szacujemy czas potrzebny na realizację zadania, zwykle go skracamy. Nie bierzemy pod uwagę czynników zewnętrznych ani podobnych doświadczeń innych osób.

Efekt wspierania decyzji

Jest to tendencja do wyższego wartościowania decyzji, które już podjęliśmy. Powtarzamy wtedy, że z perspektywy czasu postąpiliśmy słusznie. Oceniamy na wyrost, bo zwykle nie wiemy, jakie rezultaty przyniosłaby alternatywna decyzja. Po fakcie mamy jednak skłonność, aby przypisywać wybranym możliwościom pozytywne cechy (odrzuconym – negatywne), nawet jeśli nie mają one ze sobą nic wspólnego. Kierujemy się też lękiem przed utratą zasobów włożonych w podjęcie decyzji. Na przykład posiadacze samochodu marki X są przekonani o jego niezawodności i że nie ma on żadnej konkurencji na rynku. Chętnie punktują wady samochodów marki Y, utwierdzając się w przekonaniu, że podjęli słuszną decyzję. A to poprawia samopoczucie i wzmacnia efekt wspierania decyzji. Tak błędne koło się zamyka.

Ignorowanie prawdopodobieństwa

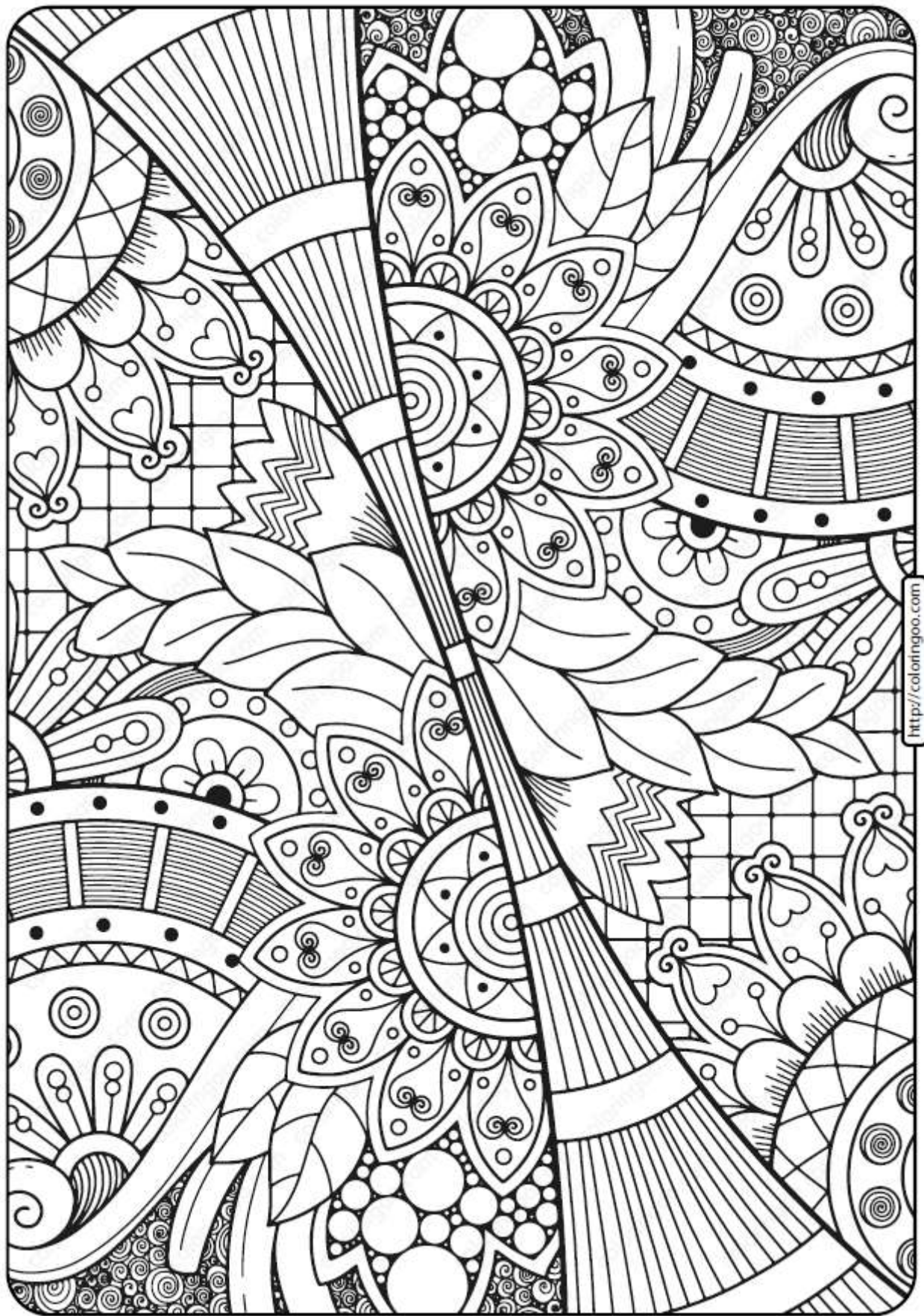
Jest to tendencja do podejmowania decyzji w niepewnych sytuacjach bez uwzględnienia prawdopodobieństwa potencjalnych zdarzeń. Na przykład możemy się bać lotu samolotem ze względu na ewentualny wypadek. Tymczasem prawdopodobieństwo śmierci w katastrofie lotniczej jest 1568 razy mniejsze niż w wypadku drogowym. Katastrofy lotnicze są jednak bardziej nagłaśniane przez media, przez co łatwo wyłączyć zdrowy rozsądek.

Czy można nauczyć się unikać błędów poznawczych? – Z reguły wiedza o błędach poznawczych nie chroni przed ich popełnianiem, nawet tych, którzy zajmują się nimi naukowo – podkreśla prof. Maruszewski. – Jeśli nie wiemy, jakie wiążą się z nimi konsekwencje, to trudno stwierdzić, czy są one oparte na mylnych przesłankach. Uczymy się na błędach, innej drogi nie ma.

Niechęć do straty

Kierowani nadmierną ostrożnością przedkładamy unikanie strat nad zdobywanie zysków. W karierze zawodowej może się to przejawiać niechęcią do zmiany pracy, mimo że pod wieloma względami nie jest ona satysfakcjonująca. Mówimy: praca mało płatna, ale stabilna. W nowej firmie moglibyśmy zarobić więcej, ale istnieje ryzyko, że sobie nie poradzimy i zostaniemy na lodzie. W rezultacie nie podejmujemy żadnej decyzji, nie rozwijamy się zawodowo i łykamy gorzkie łyż frustracji.

10. KOLOROWANKA ANTYSTRESOWA



<https://coloringoo.com>

W zdrowym ciele zdrowy mózg!

Trening autogeny Schultz

Trening autogeny Schultz to nazwa neuromięśniowej techniki relaksacyjnej. Polega ona na wywołaniu metodą autosugestii stanu zbliżonego do hipnozy oraz stosowania medytacji wewnętrznej.



Trening autogeny Jacobsona

Relaksacja progresywna Jacobsona ma udowodniony korzystny wpływ na redukcję stresu, lęku czy też depresji. Co więcej, zwiększa poczucie samokontroli. Jest też skuteczna w redukcji zaburzeń somatycznych i może pomóc na częste bóle głowy.



Wizualizacja prowadzona

Wizualizacja zawiera elementy treningu autogenego i pracy z oddechem. Jest opisem krótkiej wycieczki nad brzeg morza gdzie poobserwujesz jego horyzont, pozwolisz sobie posłuchać dźwięków, poczuć swoje ciało.



12. PROSTE ĆWICZENIA



Skręty głową



Obroty głową



Rozgrzewka
barków



Skłony boczne



Skręty tułowia



Rozgrzewka
kręgosłupa

Stress less!
Źródło spokoju
jest we mnie.



W zdrowym ciele zdrowy mózg!

13. TEST NA WYPALENIE ZAWODOWE

Odpowiedz na pytania. Odpowiadając na nie uwzględnij okres trzech ostatnich miesięcy. Każdą odpowiedź oceń w skali od 1 do 7, według następującego klucza

Lp.	PYTANIE	Nigdy 1pkt.	Raz lub dwa 2 pkt.	Rzadko 3 pkt.	Nieraz 4 pkt.	Często 5 pkt.	Bardzo często 6 pkt.	Zawsze 7 pkt.
1	Jestem zmęczony							
2	Czuje się zbity							
3	Mam dobry dzień							
4	Jestem fizycznie zmęczony							
5	Jestem emocjonalnie wykończony							
6	Jestem szczęśliwy							
7	Jestem wykończony							
8	Jestem wypalony							
9	Jestem nieszczęśliwy							
10	Jestem przepracowany							
11	Czuje się w sytuacji bez wyjścia							
12	Czuje się bezwartościowy							
13	Czuje się niepotrzebny							
14	Martwię się							
15	Jestem zdenerwowany na innych							
16	Czuje się bezradny							
17	Czuje się beznadziejnie							
18	Czuje się odepchnięty							
19	Czuje się optymistycznie							
20	Czuje się mocny do działania							
21	Boje się							

Obliczenie wyników:

1. dodaj wszystkie wyniki odpowiedzi na pytania : 1, 2, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 21= A
2. dodaj wyniki odpowiedzi na pytania: 3, 6, 19, 20 = B
3. odejmij B od 32 : (32-B) = C
4. dodaj A i C: A+ C= D
5. podziel D przez 21: D:21= ?

Wyniki powinny mieścić się w przedziale od 2 do 6.

Wynik 2-3 = norma , wszystko jest w porządku

Wynik 3-4 = podniesiony poziom stresu,

Wynik 4-5 = od tego momentu zaczyna się wypalenie,

Wynik 5-6 = sygnalizuje wypalenie. Należy zrobić badania, zadbać o siebie , zmienić tryb życia.

Jeżeli czujesz, że potrzebujesz wsparcia w poradzeniu sobie z problemem skorzystaj z Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej lub Ośrodków Interwencji Kryzysowej

Poradnie Psychologiczno-pedagogiczne w okolicy

Siemianowice Śląskie	ul. Olimpijska 2a, 41-100 Siemianowice Śląskie Telefon/fax: 32 608 65 65, Telefon komórkowy: 509 199 440 e-mail: poradniasiemianowice@onet.pl Czynne: Poniedziałek – czwartek 7:30 – 17:00, Piątek 7:30 – 14:00
Katowice	ul. Sokolska 26, Katowice tel. 32 259 95 86 e-mail: poradnia@sppp.katowice.pl ; www.sppp.katowice.pl czynne, pon, wt, śro, pt 8.00 – 18.00 , czw 8.00 – 16.00
Sosnowiec	ul. Piłsudskiego 114, 41-209 Sosnowiec tel: +48 32 266 14 71 email: pp1@sosnowiec.edu.pl www.poradnia.sosnowiec.pl

Ośrodki Interwencji Kryzysowej

- w sytuacjach zagrażających zdrowiu lub życiu (próby samobójcze, klęski żywiołowe, przemoc)
- w obliczu innych poważnych zagrożeń i kryzysów (nadużycia seksualne, uzależnienie)
- w sytuacjach trudnych psychologicznie (utrata bliskiej osoby, rozwód, konflikty rodzinne, bezrobocie)
- przeciążonych psychicznie, żyjących w stanie przewlekłego stresu
- przeżywającym nagłą niekorzystną zmianę w życiu (ciężką chorobę, zdradę partnerską, utratę pracy).

Siemianowice Śląskie	ul. Fitznerów 3, 41- 100 Siemianowice Śląskie 32 762 81 00, 32 762 81 44 (interwencja kryzysowa / miejsce całodobowego pobytu osób i rodzin znajdujących się w sytuacji kryzysu – całodobowo)
Katowice	Katowice, ulica Wita Stwosza 7, I piętro, telefon: 32 606 18 00, 32 606 18 08, 669 777 008 e-mail: oik@mops.katowice.pl Czynne od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.00 do 19.00
Sosnowiec	Kraszewskiego 2141-218 Sosnowiec 32 298 00 49, E-mail: mowr@interia.pl Czynny: całodobowo, przez wszystkie dni w roku

Infolinie ogólnopolskie

„Niebieska Linia” 800-12-00-02. Wsparcie, pomoc psychologiczna, informacje o obowiązujących w Polsce przepisach i procedurach oraz o placówkach udzielających pomocy osobom doznającym przemocy w rodzinie.

116 123 Ogólnopolska poradnia telefoniczna dla osób przeżywających kryzys emocjonalny

800 702 222 Centrum wsparcia w kryzysie

W zdrowym ciele zdrowy mózg!

15. DEI

Diversity, Equity and Inclusion



Dzięki różnorodności
jesteśmy silniejsi



W Adient jesteśmy zaangażowani w tworzenie integracyjnej kultury pracy, w której wszyscy pracownicy są doceniani i szanowani. Ponieważ każdy przynosi z sobą swoją własną indywidualność, bagaż doświadczeń oraz postrzeganie świata, i to właśnie taka różnorodność tworzy fundament naszego wspólnego sukcesu.

#WeAreAdient



Broszura została przygotowana na podstawie informacji z następujących źródeł:

[Jakie mózgi płata nam figle? O błędach poznawczych - Uniwersytet SWPS](#)

Kai Ruggeri, Eduardo Garcia-Garzon, Áine Maguire, Sandra Matz & Felicia A. Huppert w „Well-being is more than happiness and life satisfaction: a multidimensional analysis of 21 countries”

Rachel Gillett w [businessinsider.com.pl](https://www.businessinsider.com.pl)

<https://www.podcasty.net/>

<https://ohme.pl/>