



Akademia Młodego Ekonomisty

Temat

Kierowanie w kryzysie

Małgorzata Kołodziejczak, dr

Organizatorzy

Uniwersytet Łódzki
17.04.2023 r.



WYDZIAŁ
ZARZĄDZANIA
Uniwersytet Łódzki

Człowiek w kryzysie

Podstawowe informacje i pierwsza pomoc





Zarządzanie kryzysem

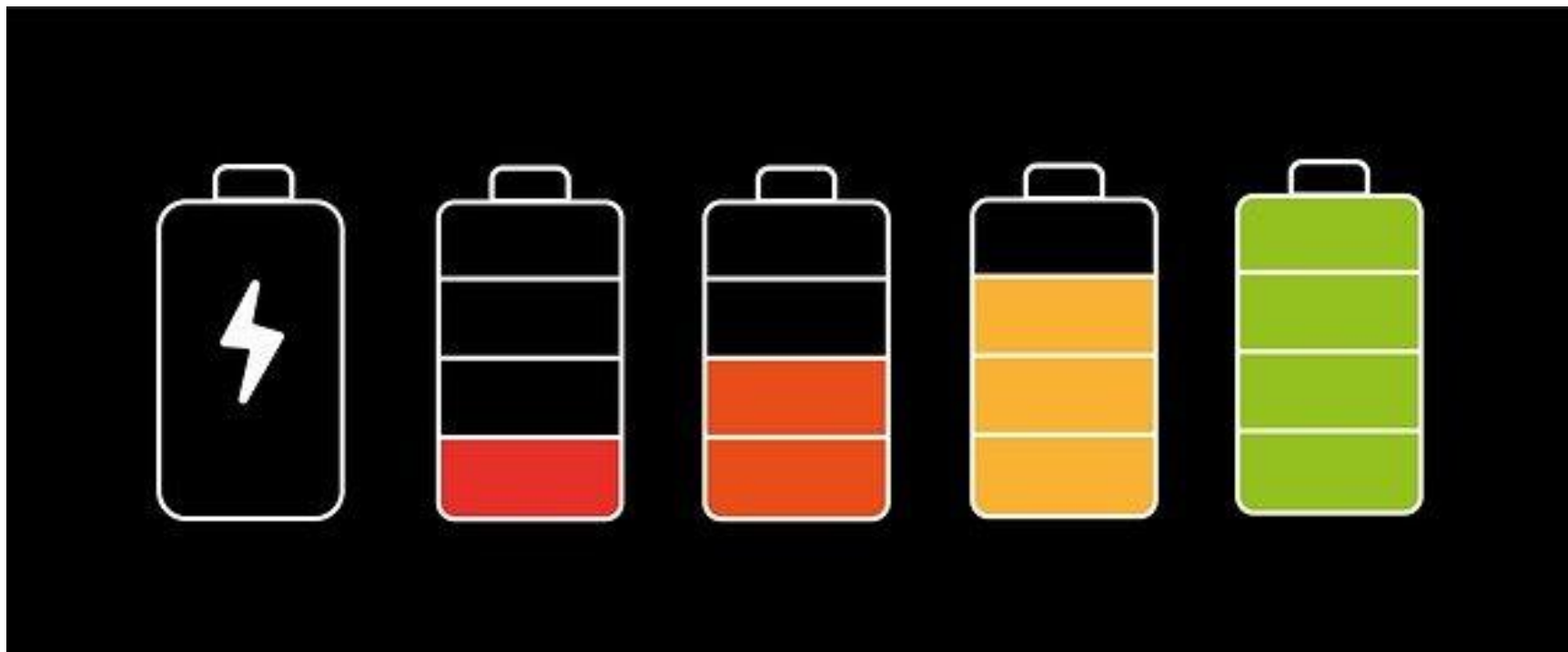
- ...
- ...
- ...

Kierowanie kryzysem

- ...
- ...
- ...

Jaki jest dziś poziom Twojej energii?

1.....10

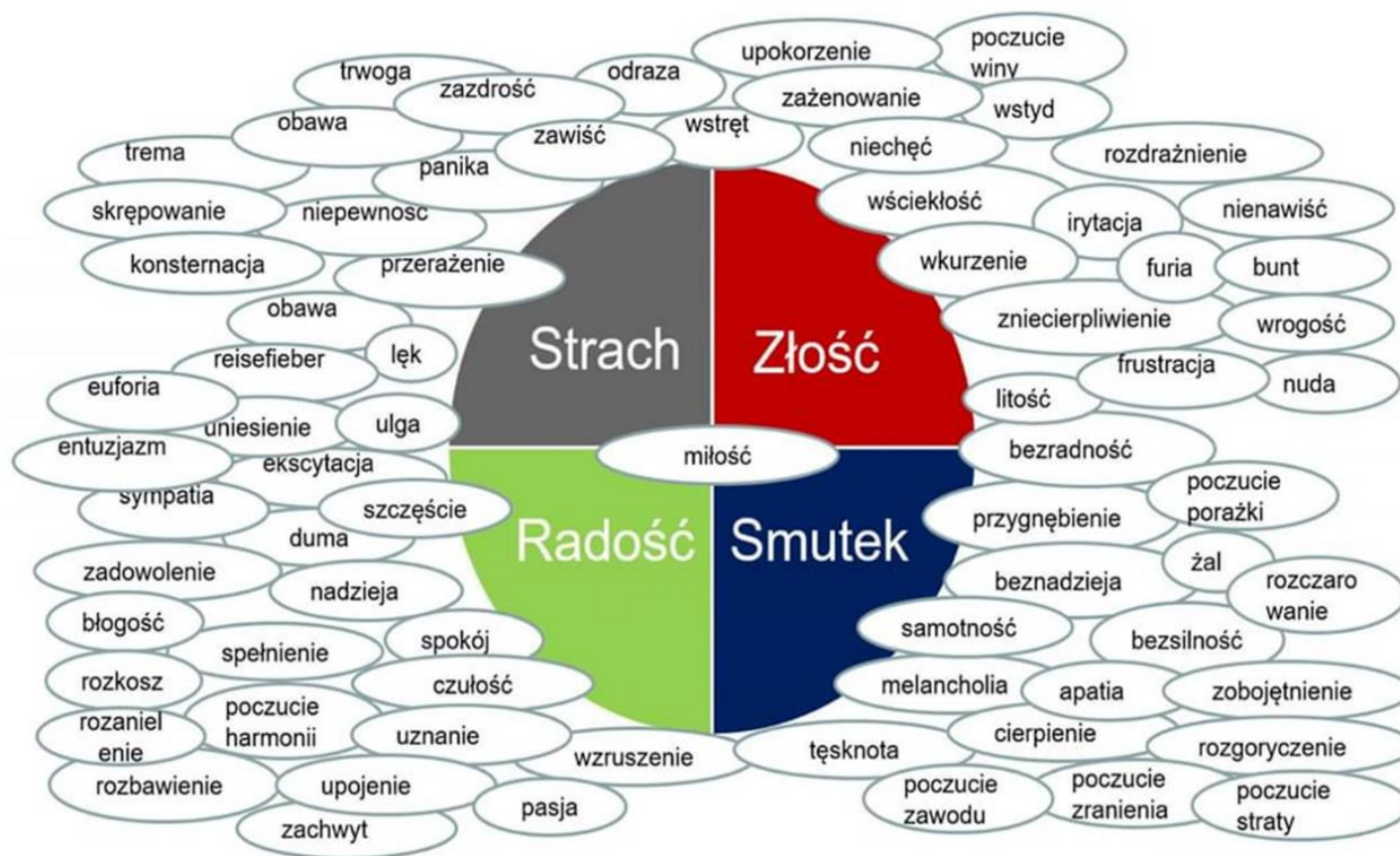


Kryzys – co to takiego?

- Walka
- Zmaganie się
- Punkt zwrotny
- Wybór
- Przełom



Z którą emocją łączysz kryzys?



4 podstawowe obszary kryzysów

I. KRYZYSY ROZWOJOWE

II. KRYZYSY SYTUACYJNE

III. KRYZYSY EGZYSTENCJALNE

IV. KRYZYSY ŚRODOWISKOWE

Cechy wspólne kryzysów

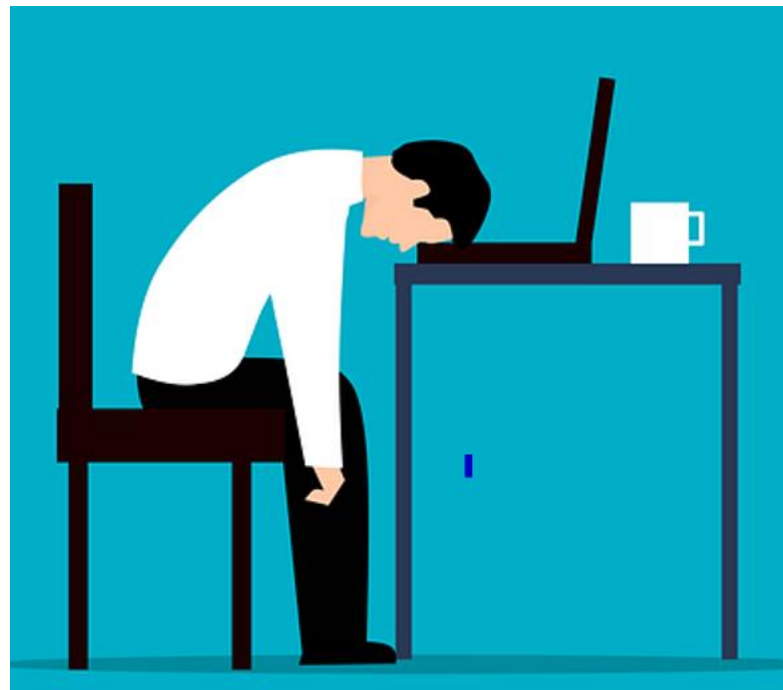
- Obecność zagrożenia, **jak i szansy**.
- Wieloaspektowość i trudność opisu.
- Możliwość zmiany i rozwoju osobistego.
- Brak panaceum i szybkich rozwiązań.
- Uniwersalność i indywidualność.

Co warunkuje wystąpienie kryzysu?

OCENA SYTUACJI

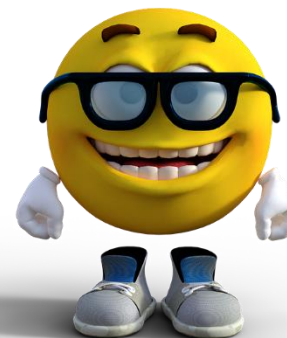
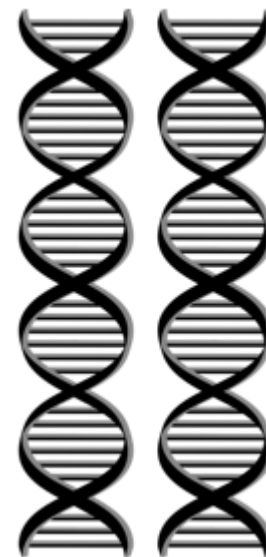
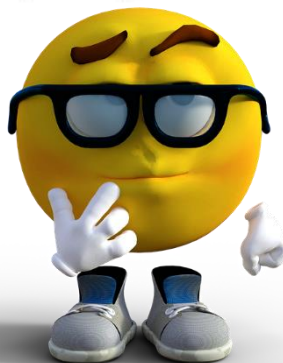
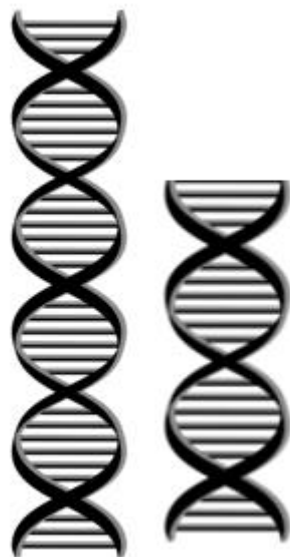
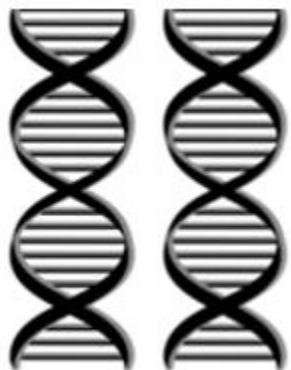
ZASOBY

PREDYSPOZYCJE



PREDYSPOZYCJE

gen transportera serotoniny



Funkcjonowanie w normie*

(jest zindywidualizowane)

- Generalnie nie ma problemów ze snem.
- Przeważają neutralne i pozytywne emocje.
- Poczucie wewnętrznego spokoju.
- Potrafi skupiać uwagę (generalnie).
- Wywiązuje się z obowiązków.
- Śmieje się.
- Udziela się towarzysko.
- Od czasu do czasu ma gorszy dzień.

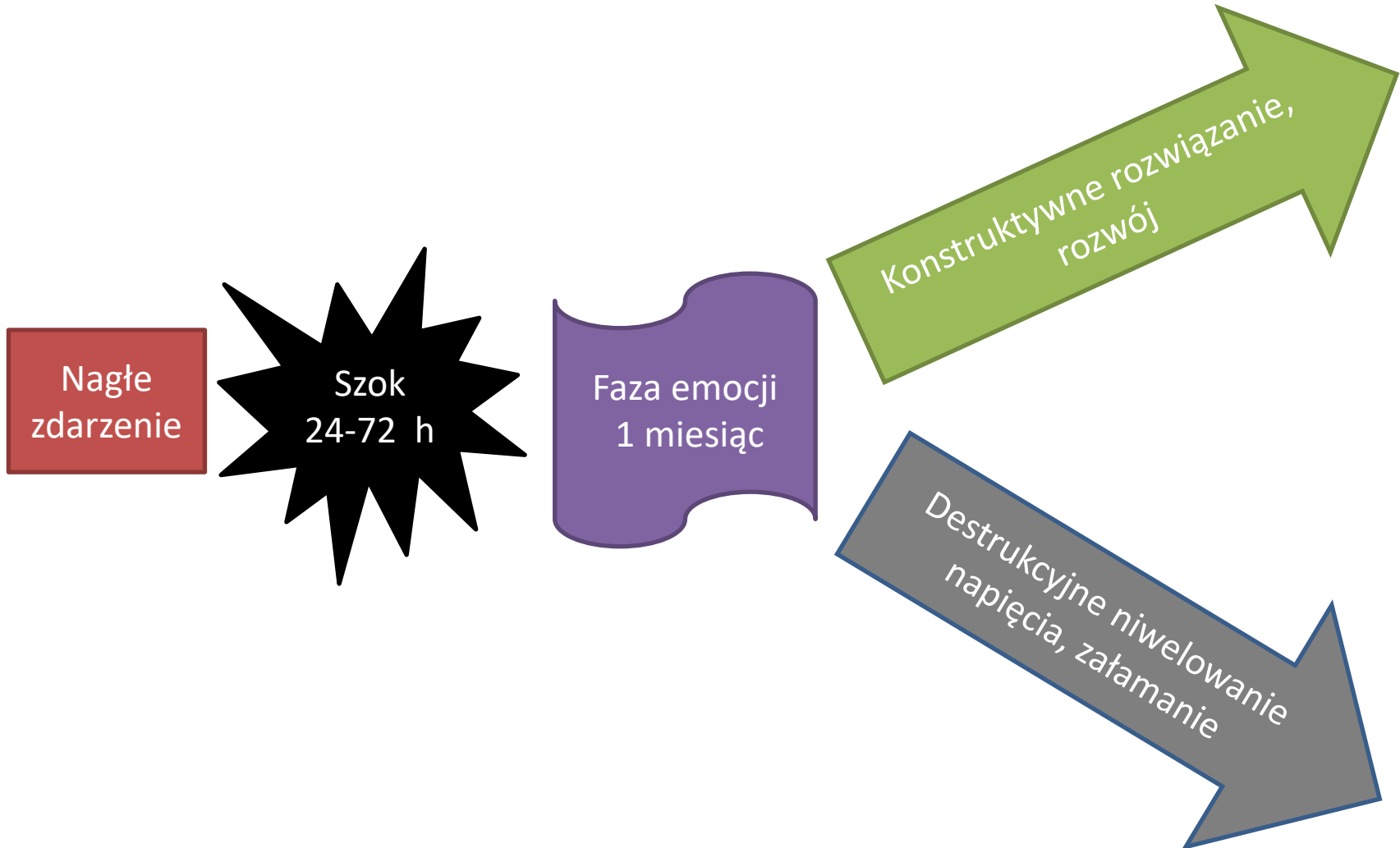
*pojęcie tzw. wciąż normy jest dyskusyjne

Człowiek w kryzysie

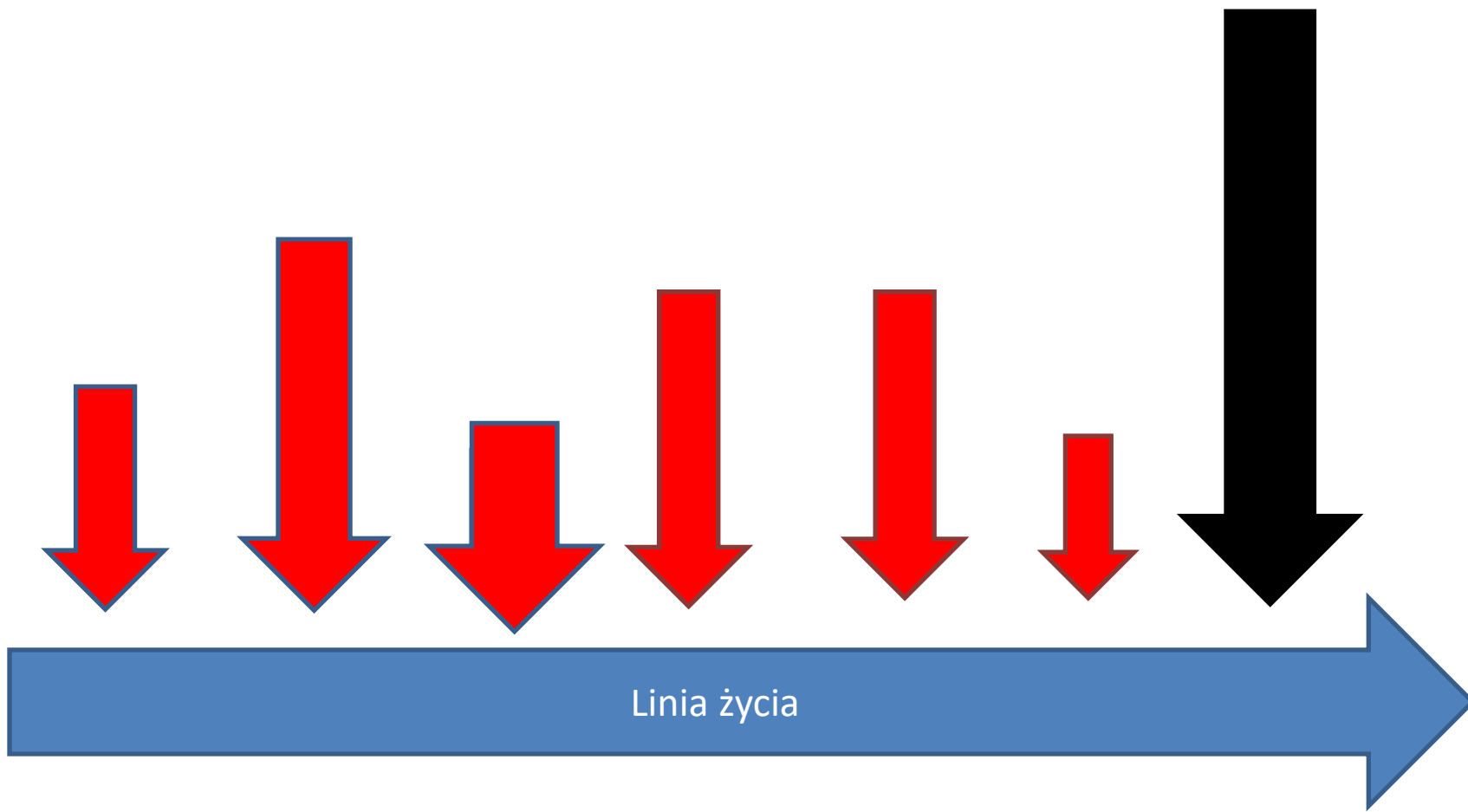
- Wie, czego nie chce.
- Skupia się na bólu i problemie.
- Ma problem z określeniem zasobów.
- Nie jest w stanie stworzyć planu.
- Nie działa.



Etapy kryzysu ostrego



Kryzys przewlekły



Głębokość kryzysu a pomoc

Wsparcie nieprofesjonalne



Coaching kryzysowy*

Interwencja kryzysowa

Psychoterapia

Psychotraumatologia

Zagadać, nie zagadać?



- Co najlepszego się wydarzy, jeśli zagadam?
- Co najgorszego się wydarzy, jeśli zagadam?
- Co najlepszego się wydarzy, jeśli nie zagadam?
- Co najgorszego się wydarzy, jeśli nie zagadam?

Tak!

- Pozwól się wypowiedzieć.
- Wysłuchaj bez oceniania, narzucania swojego zdania.
- Nie udzielaj dobrych rad (można się podzielić swoim doświadczeniem).
- Nie proponuj unikania problemu ani ucieczki przed konfrontowaniem się z sytuacją.



Nie!

- Nie podważaj uczuć, odczuć (takim drobiazgiem się martwisz?).
- Nie narzucaj rozwiązania (masz tak zrobić!).
- Nie zmieniaj tematu.
- Nie proponuj czynności zastępczych.
- Nie używaj pozornie pokrzepiających zwrotów.
- Nie zamykaj rozmowy stwierdzeniem *wszystko będzie dobrze*.



Jak na co dzień wzmacniać swoje zasoby?

