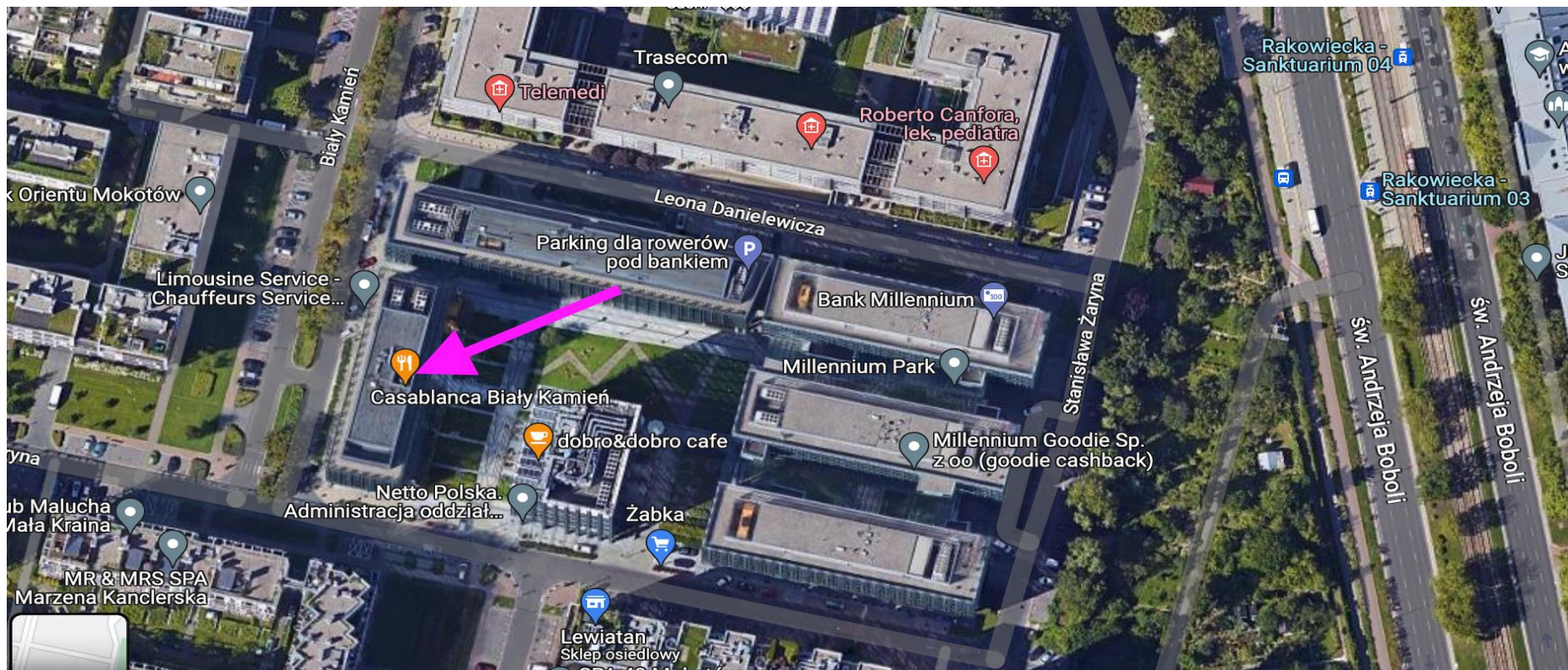


ZANIM ZACZNIEMY...

NETWORKING, CO I JAK?



Agenda:

— — —

- Lęk - podstawy teoretyczne
- Czego się boimy? - wyniki badania
- Strategie radzenia sobie z lękiem i strachem
 - jak możemy pomóc sobie?
 - jak możemy pomóc innym?



czego boją się

- czego boją się dzieci
- czego boją się wilki
- czego boją się koty
- czego boją się myszy
- czego boją się dziki
- czego boją się pająki
- czego boją się mrowki
- czego boją się szczury
- czego boją się gołębie
- czego boją się psy

Szukaj w Google

Szczęśliwy traf

...osoby w roli Scrum Mastera i Agile Coacha - jak sobie z tym radzić?

Polska

O nas

Reklamuj się

Dla firm

Jak działa wyszukiwanie

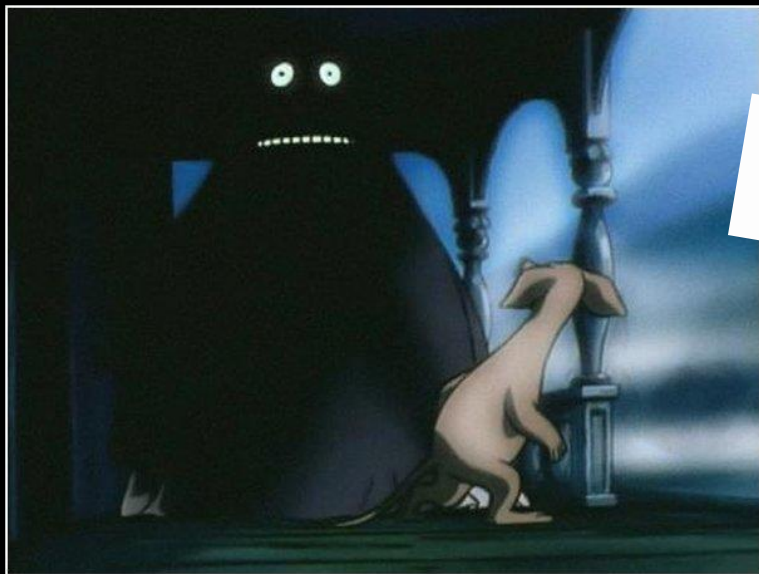
Zgłoś nieodpowiednią odpowiedź

Prywatność

Warunki

Ustawienia

#269 AGILE WARSAW - Michał Baczewski & Mateusz Drozd



Jedna scena...

...setki nieprzespanych nocy

www.demotywatory.pl



mariutunio 8 lat temu

Za puszczanie horrorów w czasie dobranocki powinno się karać dożywociem.

👍 2,3 tys.



Odpowiedz



beekeeper 7 lat temu

Ona się pewnie chciała tylko zaprzyjaźnić... 🙄👁🙄

👍 314



Odpowiedz

▼ 9 odpowiedzi

Czy pamiętasz jakiś nieracjonalny lęk z dzieciństwa?

- zamknij oczy (1 min.)
- przedyskutuj z sąsiadem/sąsiadką (po 1min. każdy)

PERSPEKTYWA CZASU MA ZNACZENIE

EMOCJE (wg Izarda, 1977)



1. Szczegółowy stan **subiektywnych** uczuć
2. Wzorzec **reakcji fizjologicznej**, pobudzenie autonomicznego układu nerwowego
3. **Prototypowa postać** ekspresji emocji

Emocje „grupy lękowej”



STRACH

pojawia się w obliczu
realnego zagrożenia

LĘK

irracjonalny, wynika z
wyobrażonego
niebezpieczeństwa albo
przewidywanego
zagrożenia

ODWAGA

Jest wtedy kiedy robimy coś
pomimo lęku

— — —



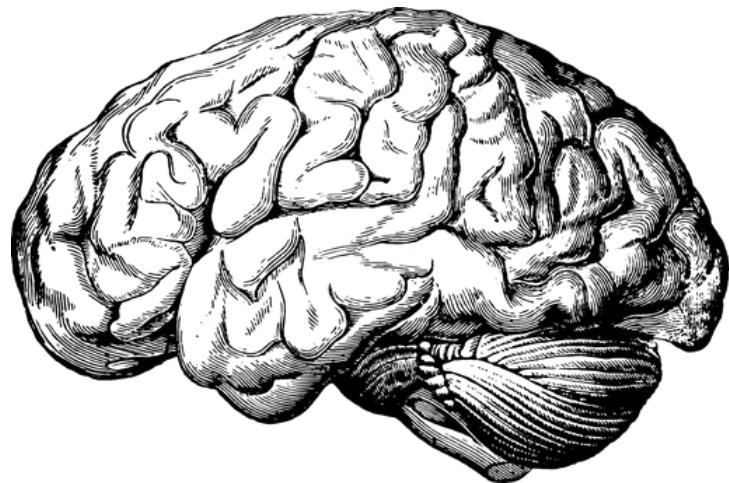
*Strach to ciemna strona
Mocy. Strach wiedzie do
gniewu, gniew do nienawiści,
nienawiść prowadzi do
cierpienia. Czuję w tobie
wielki strach...*



Po co nam lęk ?

— — —

- **Ostrzeżenie** przed zagrożeniem
- **Informacja** o sile zagrożenia (siła emocji, siła zagrożenia)
- **Odsunięcie** od zagrożenia (emocje „od”)
- **Przygotowanie** organizmu do reakcji
- **Mobilizacja organizmu** (wyostwienie zmysłów)
- **Czas** na analizę sytuacji i decyzję



Jak na nas działa lęk, stach i stres (Sapolsky, 2012)

Serce – przyspieszony rytm, większa pojemność minutowa

Krew – krąży sprawniej i szybciej, mniejsza ilość w skórze
i narządach wewnętrznych, większa w mięśniach, płucach i mózgu

Płuca – większa pojemność; oddychanie staje się szybsze

Mięśnie i stawy – napięte, usztywnione

Glukoza i zapasy tłuszczu – uwalniane jako źródło energii

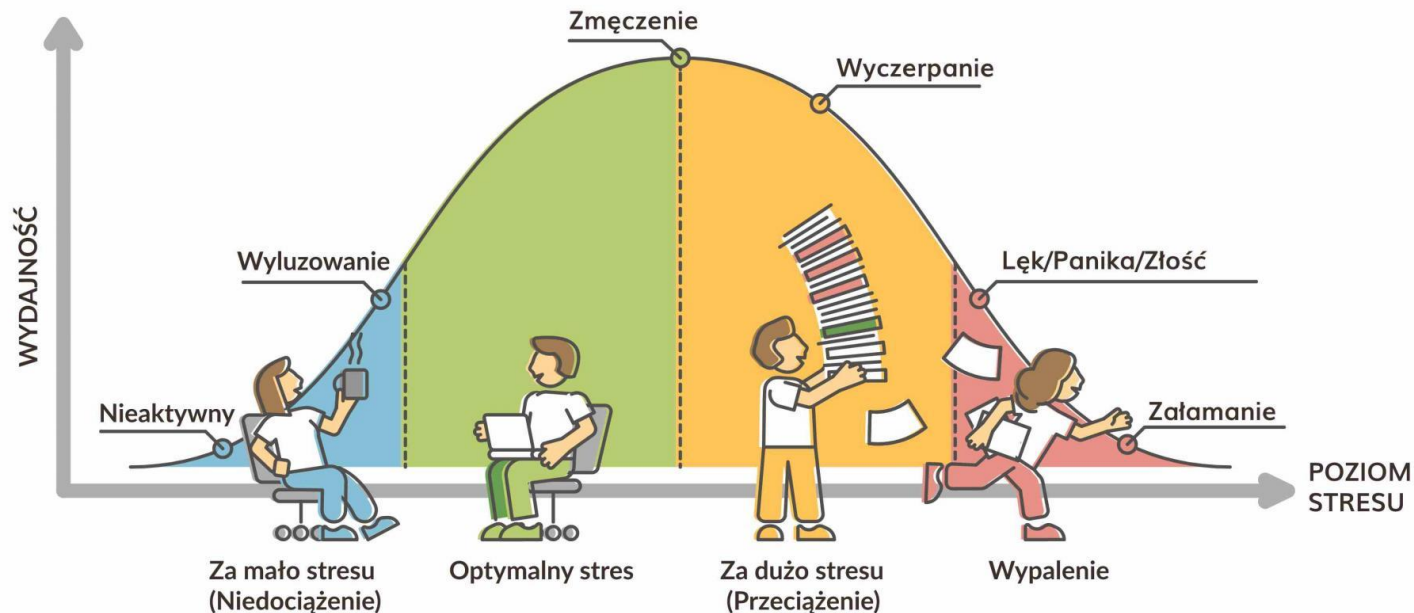
Skóra – większa wrażliwość dotykowa, pojawia się „gęsia skórka”

Zmysły – większa wrażliwość; wyostrza się widzenie, słyszenie i węch.

System trawienny – redukcja aktywności



Stres sytuacyjny, a nasze **działanie**



KLUCZOWE LICZBY

TOP 10 – CZEGO NAJBARDZIEJ SIĘ BOIMY?

1

ŚMIERĆ NAJBLIŻSZEJ OSOBY



2

BRAK PIENIĘDZY NA
LECZENIE PÓWAŻNEJ
CHOROBY



3

CIĘŻKA CHOROBA
NAJBLIŻSZEJ OSOBY



4

NOWOTWÓR



5

BRAK PIENIĘDZY
NA STAROŚĆ



6

UTRATA
SPRAWNOŚCI



7

BRAK DOSTĘPU DO
OPIEKI MEDYCZNEJ



8

WYPADEK
SAMOCHODOWY



9

OCIEPLENIE
KLIMATU



10

SILNY WIATR /
HURAGAN



Polska Izba Ubezpieczeń - Mapa ryzyka Polaków (12.07.2021)

DLACZEGO TEN TEMAT?



COURAGE

Scrum Team members have courage to do the right thing and work on tough problems



FOCUS

Everyone focuses on the work of the Sprint and the goals of the Scrum Team



COMMITMENT

People personally commit to achieving the goals of the Scrum Team



RESPECT

Scrum Team members respect each other to be capable, independent people



OPENNESS

The Scrum Team and its stakeholders agree to be open about all the work and the challenges with performing the work

TO CZEGO SIĘ BOI(MY)?

Metodologia badania

— — —

- Przeprowadzona od **06.03.2023** do **03.04.2023**
- Zebrano **100** odpowiedzi
- **72%** osób deklaroowało pełnienie aktualnie roli Scrum Mastera, **23%** Agile Coach`a, **5%** inne
- **67%** osób deklaroowało doświadczenie w “zwinnych rolach” powyżej 3 lat, **24%** deklaroowało 1-3 lata, a **9%** poniżej 1 roku
- Pytania dotyczyły poziomu lęku sytuacyjnego w **4 źródłach**, ocenionego w **5 stopniowej skali**.

4%

— — —

Badanych, często lub zawsze boi się...

- automatyzacji i robotyzacji ich roli
- spadku poziomu wynagrodzenia

41%



Badanych twierdzi, że często lub zawsze obawia **się braku wpływu na organizację**

20-29% odpowiadających twierdzi, że często lub zawsze...

— — —

1. boi się, że zostanie niezrozumiany(-na) w organizacji

Organizacja

2. boi się, że nie będzie miał(a) wsparcia

Organizacja

3. boi się, że praca zostanie uznana za bezwartościową

Organizacja

4. boi, że nie będzie miał(a) szansy na rozwój

Organizacja

6. boi się, że nie ma kompetencji, aby usprawnić pracę developerów

Dev

7. boi się, że nie będzie miał(a) wpływu na pracę developerów

Dev

8. boi się, że nie ma kompetencji, aby wspierać organizację

Organizacja

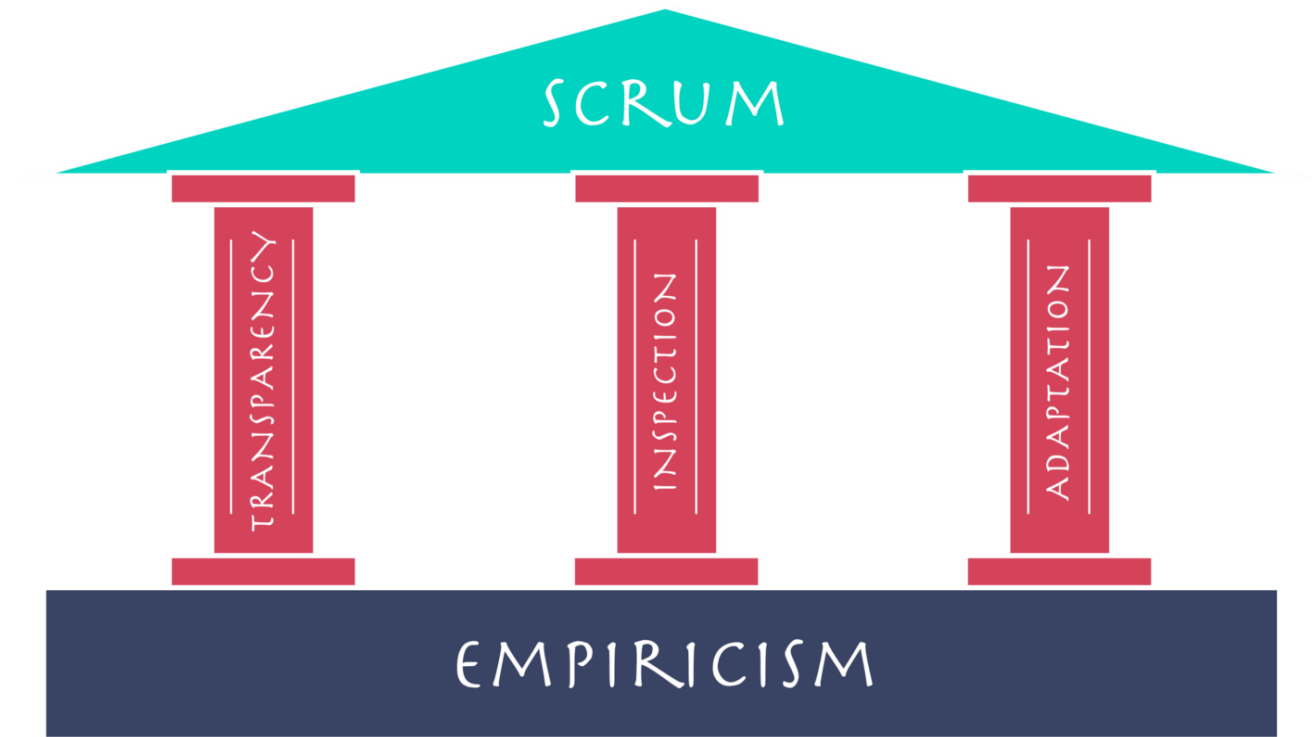
9. boi się, że nie sprosta wymaganiom szefa

Organizacja

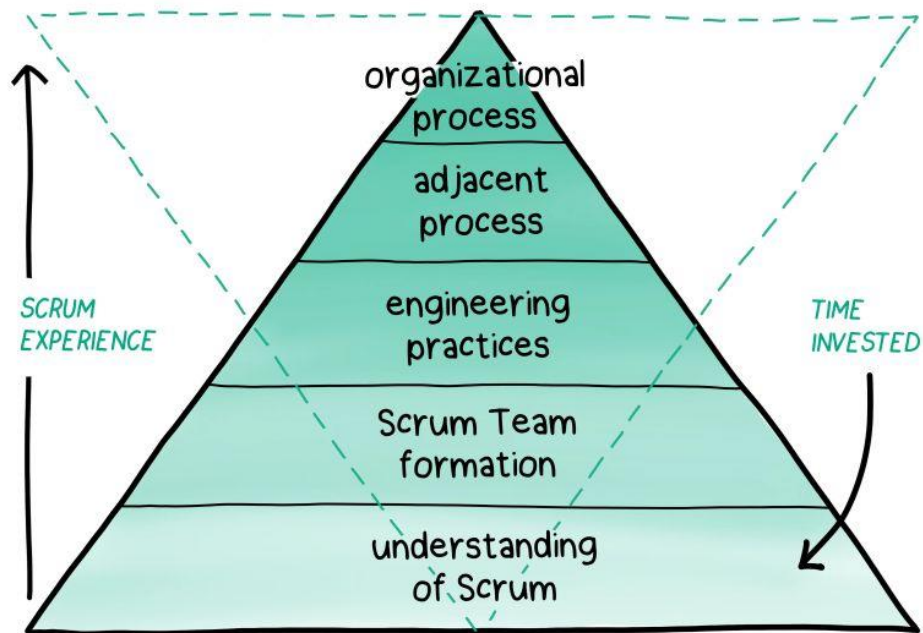
10. boi się negatywnego oceniania przez developerów

Dev

KONSEKWENCJE 1/2



KONSEKWENCJE 2/2



AS SCRUM TEAMS BECOME MORE EXPERIENCED
WITH SCRUM, THE PYRAMID FLIPS

model by dominik maximini


Created by Thies Schükken for the Zombie Scrum Survival Guide
by Christiaan Verwijs, Johannes Schaffau & Barry Oosterveld
zombiescrum.org

70%

— — —

badanych twierdzi, że często lub zawsze **potrafi radzić sobie z lękiem**

#SOA1 U mnie działa:

— — —

- znajdź zaufanych ludzi - wentyl
- przychodź na meetupy :)
- działaj małymi krokami - doświadczaj
- rozwijaj się - często boimy się rzeczy nieznanych np. spróbuj podstaw programowania
- zmniejsz stawkę ryzyka - zbuduj finansową poduszkę bezpieczeństwa

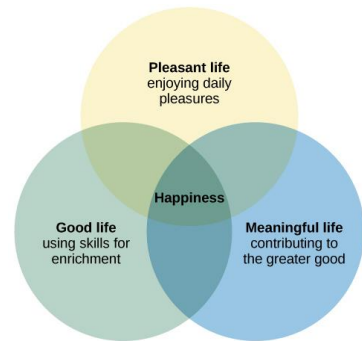
29%



badanych twierdzi, że **lęk** związany z pracą, ma często lub zawsze **wpływ na ich życie prywatne**

Co **mogę** z tym robić?

— — —



1. Stwórz sobie balans między pracą, a życiem prywatnym
2. Ćwicz techniki relaksacyjne i praktykuj uważność
3. Przeprowadź analizę ryzyka. Spisz na kartce, co dokładnie Cię niepokoi i jakie są możliwe scenariusze. Następnie, dla każdego z nich, postaraj się znaleźć realne rozwiązania.
4. Utrzymuj kontakt z przyjaciółmi i rodziną
5. Zadbaj o swoje potrzeby: regularny sen, zdrowa dieta i regularna aktywność fizyczna to podstawy dobrego samopoczucia.

NIE BÓJ SIĘ BAĆ

Oswoić lęk

— — —

1. Nie wypieraj
2. Nazwij swój lęk
3. Przeżyj emocje
4. Nie unikaj
5. Oddychaj
6. Bądź uważna (a), nie oceniaj lęku
7. Poszukaj wsparcia



Zmiana katastrofizowania (CBT)

— — —

1. Przywołaj sytuację której się boisz
2. Napisz myśli, które Ci towarzyszą
3. Pomyśl czy te myśli są dla Ciebie wspierające
4. Obok katastroficznych myśli napisz ich przeciwieństwa
5. Zastanów się teraz, która z nich jest bardziej prawdopodobna?
6. Może istnieje bardziej prawdopodobny scenariusz (ani optymistyczny, ani pesymistyczny)?



Zmiana perspektywy czasowej (CBT)

— — —



1. Wybierz jeden konkretny lęk, z którym chcesz pracować.
2. Zastanów się, jakie myśli i obawy pojawiają się w związku lękiem. Opisz te myśli na kartce.
3. Pomyśl, jakie będzie Twoje życie za rok lub pięć lat. Opiszcie swoje życie w tej przyszłości na kartce.
4. Porównaj swoje obecne myśli i obawy z tym, jakie będzie Twoje życie za rok lub pięć lat. Czy Twoje obawy są nadal ważne? Czy są one na tyle istotne, aby wpłynęły na Twoją przyszłość?

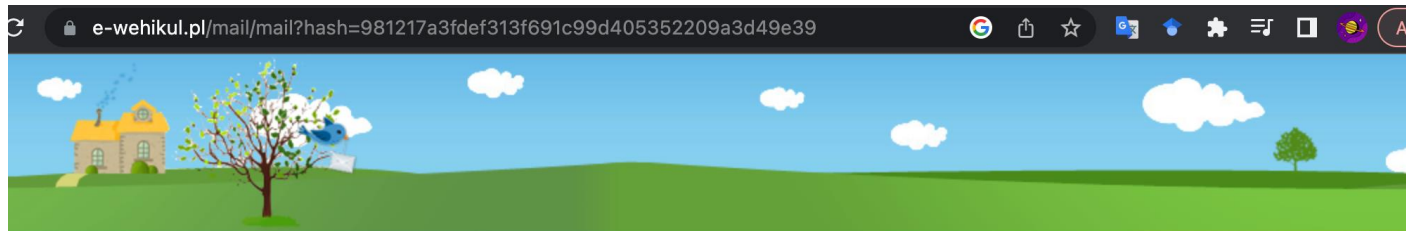
(Zimbardo, P.G., Johnson, R.L., & McCann, V. (2013). Psychology: Core concepts. Pearson)

List do siebie (CBT)



- Wybierz spokojne miejsce i czas, aby napisać list do siebie.
- Określ temat listu - skup się na tym, co sprawia Ci obecnie najwięcej lęku i niepokoju. Możesz na przykład napisać o swoim strachu przed nową pracą, trudnym egzaminem, kłopotach w związku itp.
- Piszę list - zacznij pisać, wyrażając swoje emocje i obawy. Nie martw się o styl pisania, ortografię ani gramatykę. Po prostu zapisz swoje myśli.
- Odczekaj kilka godzin lub dni - po zakończeniu pisania listu odłóż go na kilka godzin lub dni. To pozwoli oderwać się od emocji, a także spojrzeć na nie w bardziej obiektywny sposób.
- Przeczytaj list ponownie - po odczekaniu, przeczytaj list jeszcze raz, starając się spojrzeć na swoje emocje z innej perspektywy. Pomyśl, co możesz zrobić, aby przezwyciężyć swoje lęki i obawy.

@ List do siebie (CBT)



Odbiorca e-maila * ⓘ

Nadawca ⓘ

Nadawca e-maila * ⓘ

Temat * ⓘ

Planowana data wysłania ⓘ

ZA MIESIĄC

ZA 3 MIESIĄCE

ZA ROK

ZA 3 LATA

Będąc zalogowanym w serwisie e-wehikul.pl i posiadając punkty możesz wysłać maile bez loga ewehikul zaznaczając pole "Ukryj logo e-wehikul.pl".

ⓘ

Treść * ⓘ

HTML Akapit Rodzaj czcionk Rozmiar czcionk

B *I* U ABC

hej,

pozdrawiam
Ja z przeszłości

Ścieżka: p

DZIENNIK DOŚWIADCZEŃ (CBT)

— — —



1. Wybierz odpowiedni czas i miejsce na prowadzenie dziennika. (codziennie wieczorem lub rano).
2. Zadaj sobie kilka pytań, które pomogą Ci zidentyfikować źródła swojego lęku. Na przykład: Co mnie dzisiaj niepokoiło? Czy pojawiły się jakieś myśli lub obawy, które wpłynęły na moje samopoczucie? Co mogło spowodować mój lęk?
3. Zanotuj swoje odpowiedzi na te pytania w dzienniku doświadczeń. Możesz zapisywać swoje myśli i obserwacje na temat swojego lęku, a także informacje na temat tego, co robisz, aby sobie z nim poradzić. Możesz także opisywać swoje postępy w radzeniu sobie z lękiem i odkrywać, co działa, a co nie działa.
4. Bądź szczery w swoich wpisach i nie oceniaj swoich myśli lub uczuć. Pamiętaj, że dziennik doświadczeń to narzędzie, które ma pomóc Ci zrozumieć swoje emocje, a nie oceniać je.
5. Przeglądaj swoje wpisy regularnie, aby śledzić swoje postępy i odkrywać wzorce w swoim zachowaniu i myśleniu. To pomoże Ci lepiej zrozumieć swoje lęki i pozwoli Ci na lepsze radzenie sobie z nimi.

E-DZIENNIK DOŚWIADCZEŃ

Google Play Gry Aplikacje Filmy Książki Dla dzieci



Daylio - Dziennik, Pamiętnik

Habitics

Zawiera reklamy · Zakupy w aplikacji

4,7 ★
372 tys. opinie

10 mln+
Pobrania

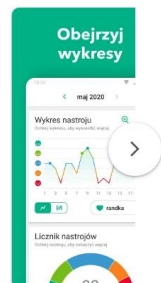
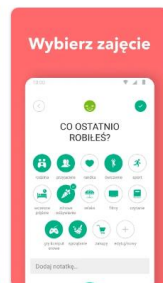
Dla wszystkich

Więcej urządzeń

Ta aplikacja jest dostępna dla Twojego urządzenia

Korzystaj za darmo. Z subskrypcją Google Play Pass możesz też korzystać z wielu innych pozycji bez reklam i zakupów w aplikacji. Wypróbuj za darmo przez 1 miesiąc. [Więcej informacji](#)

Możesz udostępnić to swojej rodzinie. [Więcej informacji](#) o Bibliotece rodzinnej



Kontakt z deweloperem

Aplikacje do wypróbowania



Balance: Meditation & Sleep
Elevate Labs
4,8 ★



Rootd - Ulga Od Lęku i Paniki
Simply Rooted Media
4,6 ★

5...4...3...2...1...

— — —



- Polega na skupieniu uwagi na pięciu zmysłach
- Następnie kroki polegają na zidentyfikowaniu w sposób świadomy pięciu rzeczy, które można zobaczyć, cztery rzeczy, które można dotknąć, trzy rzeczy, które można usłyszeć, dwa rzeczy, które można poczuć zapachem, oraz jednej rzeczy, którą można smakować.

**ODWAGA TO PANOWANIE NAD STRACHEM, A NIE BRAK
STRACHU**

Mark Twain