Tréningové aktivity pre zdravotníckych pracovníkov na zlepšenie prístupu a kvality zdravotníckych služieb pre migrantov a etnické menšiny, vrátane Rómov

MEM-TP

***Modul 3: Profesionálne zručnosti***

***Tréningová časť: Intrapersonálny rozvoj zručnosťí***

***Aktivita 5: Konfrontácia náročných situácií a emócií (“Re-thinking”)***



© Európska únia, 2015

Pre akúkoľvek reprodukciu textovej a multimediálnej informácie, ktoré nie sú pod © Európskej únie, je potrebné vyžiadať si povolenie priamo od držiteľov autorských práv.

© Ilustrácie obálky: Observatorio de la Infancia de Andalucía, Escuela Andaluza de Salud Pública. Junta de Andalucía.



**Migrants & Ethnic Minorities Training Packages**



Financované Európskou úniou v rámci programu EÚ v oblasti zdravia (2008-2013), v rámci zmluvy o poskytovaní služieb s Výkonnou agentúrou pre spotrebiteľov, zdravie, poľnohospodárstvo a potraviny konajúcej v rámci mandátu od Európskej komisie. Obsah tejto správy reprezentuje názory Andalúzskej školy verejného zdravotníctva (Andalusian School of Public Health- EASP) a je jeho výhradnou zodpovednosťou; v žiadnom prípade neodráža názory Európskej komisie a / alebo Výkonnej agentúry pre spotrebiteľov, zdravie, poľnohospodárstvo a potraviny, alebo akéhokoľvek iného orgánu v Európskej únii. Európska komisia a / alebo Výkonná agentúra pre spotrebiteľov, zdravie, poľnohospodárstvo a potraviny nezaručujú presnosť údajov uvedených v tejto správe, a neprijímajú zodpovednosť za akékoľvek využitie tretími stranami.

**Modul 3: Profesionálne zručnosti**

**Tréningová časť: Intrapersonálny rozvoj zručnosťí**

**Aktivita 5: Konfrontácia náročných situácií a emócií (“Re-thinking”)**

Trvanie: 30 minút

Táto aktivita sa skladá z individuálnej práce a skupinovej diskusie po skončení úlohy číslo2.

Úloha 1. Zvoľte si náročnú situáciu z práce, ktorej účastníkmi boli migrant alebo príslušníci etnických minorít. Popíšte ju a vysvetlite ako ste ju vyriešili, predovšetkým Vaše emócie. Môžete využiť priloženú šablónu.

|  |
| --- |
| Popis náročnej situácie: |
| Opakuje sa takáto situácia často? Áno \_ Nie\_  Ako často sa to stáva?  \_\_ Raz za deň  \_\_ Raz za týždeň  \_\_ Viac ako raz za týždeň  \_\_ Raz za mesiac  \_\_ Iné |
| Prečo je táto situácia náročná? Vysvetlite ju identifikovaním troch charakteristických bodov podľa Vás:  1.  2.  3. |

|  |
| --- |
| Ako ste túto situáciu vyriešili? Aké stratégie ste použili? |
| Ako ste sa potom cítili? |
| Ako sa potom podľa Vás cítil pacient? |

Cieľ 2. Analyzujte situáciu a potom znovu zvážte svoje myšlienky a pocity. Zapíšte ich do nasledujúcej tabuľky.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Náročná situácia** | **Emócie**  **(môžete využiť možnosti na nasledujúcej strane)** | **Čo si myslíte (popíšte)** | **Nové Čo si myslíte (re-think), popíšte** | **Nové emócie**  **(môžete využiť možnosti na nasledujúcej strane)** |
|  |  | **“** | **“** |  |

**Príklady pocitov a emócií**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Opustenie | Obdiv | Náklonnosť |
| Agresivita | Hnev | Úzkosť |
| Nepríjemnosť | Úzkosť | Apatia |
| Arogancia | Horkosť | Nuda |
| Kľud | Pozor | Zázrak |
| Znepokojenie | Dôvera | Zmätok |
| Zvedavosť | Rozhodnosť | Rozkoš |
| Depresia | Zúfalstvo | Oddelenie |
| Rozhodnutie | Sklamanie | Odrádzanie |
| Rozčarovanie | Znechutenie | Neľúbosť |
| Nedôvera | Viera | Hrôza |
| Eufória | Rozpaky | Emocionálna únava |
| Emocionálna relaxácia | Emocionálne napätie | Prázdnota |
| Energia | Nadšenie | Závisť |
| Úcta | Eufória | Vzrušenie |
| Vyčerpanie | Okúzlenie | Starch |
| Prezradiť city | Byť schopný | Pocit dominancie |
| Pocit šťastia | Pocit zranenia | Sebakontrola |
| Zdesenie | Frustrácia | Plnosť |
| Zúrivosť | Smútok | Vina |
| Šťastie | Šťastie | Nenávisť |
| Bezmocnosť | Nádej | Nepriateľstvo |
| Poníženie | Netrpezlivosť | Nepríjemnosť |
| Nerozhodnosť | Neistota | Inšpirácia |
| Nestabilita | Záujem | Podráždenie |
| Žrialivosť | Radosť | Láska |
| Motivácia | Nostalgia | Optimizmus |
| Bolesť | Panika | Vášeň |
| Trpezlivosť | Mier | Zmätok |
| Pesimizmus | Škoda | Kľud |
| Tlak | Pýcha | Zlosť |
| Vzdor | Ľútosť | Odmietnutie |
| Pomsta | Zodpovednosť | Roztrživosť |
| Zabezpečenie | Smútok | Spokojnosť |
| Bezpečnosť | Hamba | Plachosť |
| Lenivosť | Samota | Zármutok |
| Prekavapenie | Plačlivosť | Pokušenie |
| Ohrozenie | Plachosť | Nepokoj |
| Nešťastie | Nepokoj | Márnosť |
| Vitalita | teplo | slabosť |
| Únava |  |  |