

# KOMPENDIUM WIEDZY

**dotyczące szkolenia  
pt. „Ustawa o wspieraniu rodziny  
i systemie pieczy zastępczej. Wieloaspektowe  
wzmacnianie kompetencji  
kadry w podmiotach pieczy instytucjonalnej  
(budowanie autorytetu wśród  
wychowanków, odkrywanie zdolności dzieci,  
rozwiązywanie konfliktów,  
czynniki chroniące przeciw wypaleniu  
zawodowemu)”**

**Warszawa, 9-10.12.2024 r.**

Szkolenie jest finansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.  
Usługa jest wykonywana w ramach zadań realizowanych przez Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej.

Kompendium wiedzy dotyczące szkolenia pt. „Ustawa o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej. Wieloaspektowe wzmacnianie kompetencji kadry w podmiotach pieczy instytucjonalnej (budowanie autorytetu wśród wychowanków, odkrywanie zdolności dzieci, rozwiązywanie konfliktów, czynniki chroniące przeciw wypaleniu zawodowemu)” zostało opracowane przez r.pr Joannę Jańczy i Martę Michalską na podstawie treści zawartych w:

1. Ustawie z dnia 9 czerwca 2011 r. o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej
2. Ustawy z dnia 7 października 2022 r. o zmianie ustawy o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej oraz niektórych innych ustaw
3. Ustawy z dnia 25 lutego 1964 r. Kodeks rodzinny i opiekuńczy
4. Ustawy z dnia 17 listopada 1964 r. Kodeks postępowania cywilnego
5. Komentarza S. Nitecki [w:] A. Wilk, S. Nitecki, Wspieranie rodziny i system pieczy zastępczej. Komentarz, wyd. II, Warszawa 2024
6. A. Partyk, Kodeks rodzinny i opiekuńczy oraz Ustawa o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej są kluczowe w sprawach o przysposobienie, LEX/el. 2023
7. Orzeczeń WSA i NSA dostępnych w portalu Lex oraz portalu orzeczeń sądów administracyjnych <https://orzeczenia.nsa.gov.pl/cbo/query>

Spis treści:

1. Rejestry jako kontrola osób dopuszczanych do pieczy zastępczej i pracy z dziećmi
2. Zmiany dotyczące wymogów kwalifikacyjnych kadry zatrudnionej w placówkach
3. Powrót pełnoletniego wychowanka do dotychczasowej formy pieczy zastępczej
4. Rejestr danych związanych z pieczą zastępczą – art. 38d
5. Art. 45 -Terminy ważności zaświadczenia kwalifikacyjnego oraz zaskarżalność braku wydania zaświadczenia
6. Zmiany w zakresie długości okresu osobistej styczności w przypadku adopcji międzynarodowych
7. STRES – wstęp
8. Definicja stersu
9. Fazy i rodzaje stresu
10. Zależność między napięciem a efektywnością
11. Czy stres jest naszym przyjacielem czy wrogiem
12. Model zaufania Kena Blancharda – Fundament skutecznych relacji i współpracy
13. Obowiązek wydawania wstępnej oceny o kandydatach do przysposobienia dziecka oraz opinii kwalifikacyjnej pisemnie- pseudonimizacja w systemie
14. Zmiany w kodeksie rodzinnym i opiekuńczym oraz postępowania cywilnego
15. Popularny Słownik Języka Polskiego PWN, (opr.) E.Sobol, PWN, Warszawa 2001
16. Słownik Psychologiczny, (red.) W.Szewczuk, WP, Warszawa 1985

Szkolenie jest finansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.  
Usługa jest wykonywana w ramach zadań realizowanych przez Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej.

17. B. Aouil, Strategie i style radzenia sobie ze stresem w sytuacji kryzysowej, Warszawa 2005
18. J.F. Terelak, Psychologia stresu, Oficyna Wydawnicza Branta, Bydgoszcz 2001
19. K. McGonigal Siła stresu, wyd. Sensus, 2016
20. R. M. Sapolsky "Dlaczego Zebry Nie Maja Wrzodów. Nowe spojrzenie na stres" PWN 2010
21. K. Blanchard i C. Olmstead, *Trust Works! Four Keys to Building Lasting Relationships*, wyd. HarperCollins, 2013

### **Rejestry jako kontrola osób dopuszczanych do pieczy zastępczej i pracy z dziećmi**

Wprowadzono zakaz pełnienia określonych funkcji w związku z figurowaniem w bazie danych Rejestru Sprawców Przestępstw na Tle Seksualnym z dostępem tzw. ograniczonym do pracy z dziećmi. W art. 7b wskazano, iż rodziną wspierającą, kandydatem do pełnienia funkcji rodziny zastępczej, rodziną zastępczą, kandydatem do prowadzenia rodzinnego domu dziecka, osobą prowadzącą rodzinny dom dziecka, rodziną pomocową, kandydatem do przysposobienia dziecka, osobą podejmującą się wspierania działań wychowawczych, o której mowa w art. 96, kierownikiem, dyrektorem, osobą zatrudnioną, osobą świadczącą usługi lub wolontariuszem w jednostce organizacyjnej wspierania rodziny i systemu pieczy zastępczej, rodzinie zastępczej lub rodzinnym domu dziecka nie może być osoba, która figuruje w bazie danych Rejestru Sprawców Przestępstw na Tle Seksualnym z dostępem ograniczonym.

Informację o figurowaniu albo niefigurowaniu w bazie danych Rejestru Sprawców Przestępstw na Tle Seksualnym z dostępem ograniczonym sprawdza i potwierdza, w odniesieniu do:

- 1) osób tworzących rodziny wspierające i wolontariuszy w placówkach wsparcia dziennego - wójt lub upoważniony przez niego kierownik jednostki organizacyjnej gminy - w celu weryfikacji wymagań dotyczących osób tworzących rodziny wspierające i wolontariuszy w placówkach wsparcia dziennego;
- 2) kandydatów do pełnienia funkcji rodziny zastępczej lub prowadzenia rodzinnego domu dziecka, osób tworzących rodziny zastępcze, osób prowadzących rodzinne domy dziecka, osób tworzących rodziny pomocowe i wolontariuszy w rodzinie zastępczej lub rodzinnym domu dziecka - organizator rodzinnej pieczy zastępczej - w celu weryfikacji wymagań dotyczących kandydatów do pełnienia funkcji rodziny zastępczej lub prowadzenia rodzinnego domu dziecka, osób tworzących rodziny zastępcze, osób prowadzących rodzinne domy dziecka, osób tworzących rodziny pomocowe i wolontariuszy w rodzinie zastępczej lub rodzinnym domu dziecka;

Szkolenie jest finansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.  
Usługa jest wykonywana w ramach zadań realizowanych przez Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej.

- 3) kandydatów do przysposobienia dziecka - ośrodek adopcyjny - w celu weryfikacji wymagań dotyczących kandydatów do przysposobienia dziecka;
- 4) kierowników, dyrektorów lub innych osób zatrudnionych w jednostce organizacyjnej wspierania rodziny i systemu pieczy zastępczej, rodzinie zastępczej lub rodzinnym domu dziecka - pracodawca - w celu weryfikacji wymagań dotyczących kierowników, dyrektorów lub innych osób zatrudnionych w jednostce organizacyjnej wspierania rodziny i systemu pieczy zastępczej, rodzinie zastępczej lub rodzinnym domu dziecka;
- 5) osób świadczących usługi w jednostce organizacyjnej wspierania rodziny i systemu pieczy zastępczej, rodzinie zastępczej lub rodzinnym domu dziecka - zleceniodawca - w celu weryfikacji wymagań dotyczących osób świadczących usługi w jednostce organizacyjnej wspierania rodziny i systemu pieczy zastępczej, rodzinie zastępczej lub rodzinnym domu dziecka;
- 6) osób podejmujących się wspierania działań wychowawczych, o których mowa w art. 96, i wolontariuszy w placówce opiekuńczo-wychowawczej, regionalnej placówce opiekuńczo-terapeutycznej lub interwencyjnym ośrodku preadopcyjnym - dyrektor odpowiednio placówki opiekuńczo-wychowawczej, regionalnej placówki opiekuńczo-terapeutycznej albo interwencyjnego ośrodka preadopcyjnego - w celu weryfikacji wymagań dotyczących osób podejmujących się wspierania działań wychowawczych, o których mowa w art. 96, i wolontariuszy w placówce opiekuńczo-wychowawczej, regionalnej placówce opiekuńczo-terapeutycznej lub interwencyjnym ośrodku preadopcyjnym.

**Kto sprawdza?** Pracodawca.

**Pracownik:** nie może się nie zgodzić na weryfikację

### **Zmiany dotyczące wymogów kwalifikacyjnych kadry zatrudnionej w placówkach**

W art. 25 i art. 26 ustawy złagodzone dotychczasowe wymogi

dotyczące wykształcenia osób pracujących w placówce wsparcia dziennego na wymienionych wyżej stanowiskach

### **Powrót pełnoletniego wychowanka do dotychczasowej formy pieczy zastępczej**

Objęcie dziecka jedną z form pieczy zastępczej następuje na okres nie dłuższy niż do osiągnięcia pełnoletności. Jest wyjątek w art. 37 ust 4-5! W szczególnie uzasadnionych przypadkach osoba, która osiągnęła pełnoletność przebywając w pieczy zastępczej i po osiągnięciu pełnoletności opuściła dotychczasową rodzinę zastępczą, rodzinny dom dziecka, placówkę opiekuńczo-wychowawczą albo regionalną placówkę opiekuńczo-terapeutyczną, może jeden raz powrócić, o ile spełnia wymagania określone w ust. 2, do dotychczasowej rodziny zastępczej, rodzinnego domu dziecka, placówki opiekuńczo-

Szkolenie jest finansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.

Usługa jest wykonywana w ramach zadań realizowanych przez Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej.

wychowawczej albo regionalnej placówki opiekuńczo-terapeutycznej za zgodą odpowiednio starosty albo marszałka województwa oraz odpowiednio rodziny zastępczej, prowadzącego rodzinny dom dziecka, dyrektora placówki opiekuńczo-wychowawczej albo dyrektora regionalnej placówki opiekuńczo-terapeutycznej.

Osoba, której pobyt w rodzinnej pieczy zastępczej ustał w okresie 6 miesięcy przed osiągnięciem przez tę osobę pełnoletności na skutek śmierci osób tworzących rodzinę zastępczą lub osoby prowadzącej rodzinny dom dziecka może, o ile spełnia wymagania określone w ust. 2, jeden raz powrócić do rodziny zastępczej, rodzinnego domu dziecka, placówki opiekuńczo-wychowawczej albo regionalnej placówki opiekuńczo-terapeutycznej za zgodą odpowiednio starosty albo marszałka województwa oraz odpowiednio rodziny zastępczej, prowadzącego rodzinny dom dziecka, dyrektora placówki opiekuńczo-wychowawczej albo dyrektora regionalnej placówki opiekuńczo-terapeutycznej.

Konsekwencją powrotu wychowanka do pieczy zastępczej będzie konieczność dokonania zmiany w jego indywidualnym programie usamodzielnienia, dlatego wprowadzono odpowiednie zmiany w treści art. 145 ust. 6 i dodano art. 152a ustawy.

**UWAGA!** Do rodziny zastępczej może powrócić pełnoletni wychowanek, który ją opuścił przed wejściem w życie nowelizacji

### **Rejestr danych związanych z pieczą zastępczą – art. 38d**

Minister właściwy do spraw rodziny tworzy rejestr obejmujący:

- 1) wykaz dzieci umieszczonych w pieczy zastępczej, osób, które osiągnęły pełnoletność przebywając w pieczy zastępczej, o których mowa w art. 37 ust. 2-4 i 6, oraz osób opuszczających rodzinną pieczę zastępczą jako niepełnoletnie, o których mowa w art. 37 ust. 5 i 6, z podziałem na dzieci umieszczone lub przebywające w poszczególnych formach rodzinnej pieczy zastępczej oraz poszczególnych formach instytucjonalnej pieczy zastępczej oraz na osoby, o których mowa w art. 37 ust. 2-4 i 6, i osoby opuszczające rodzinną pieczę zastępczą jako niepełnoletnie, o których mowa w art. 37 ust. 5 i 6, przebywające w poszczególnych formach rodzinnej pieczy zastępczej i poszczególnych formach instytucjonalnej pieczy zastępczej;
- 2) wykaz osób posiadających pozytywną lub negatywną wstępną kwalifikację do pełnienia funkcji rodziny zastępczej lub prowadzenia rodzinnego domu dziecka;
- 3) wykaz kandydatów zakwalifikowanych do pełnienia funkcji rodziny zastępczej lub prowadzenia rodzinnego domu dziecka;
- 4) wykaz rodzin zastępczych z podziałem na rodziny zastępcze spokrewnione, niezawodowe i zawodowe;
- 5) wykaz rodzinnych domów dziecka;

Szkolenie jest finansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.

Usługa jest wykonywana w ramach zadań realizowanych przez Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej.

6) wykaz placówek opiekuńczo-wychowawczych, regionalnych placówek opiekuńczo-terapeutycznych oraz interwencyjnych ośrodków preadopcyjnych;

7) wykaz osób usamodzielnianych

Do prowadzenia rejestru danych związanych z pieczę zastępczą zobowiązany jest podmiot odpowiedzialny za daną formę opieki nad dzieckiem, czyli: starosta, organizator rodzinnej pieczy zastępczej, marszałek województwa i wojewoda za pomocą zapewnionego przez ministra właściwego do spraw rodziny systemu teleinformatycznego umożliwiającego prowadzenie tego rejestru, przekazywanie do niego danych, usuwanie z niego danych oraz udostępnianie z niego danych. Zgodnie z Obwieszczeniem zapewnienie spełnienia warunków przez system miało nastąpić 15 października 2024r.

Dostęp do danych w rejestrze obwarowany jest nie tylko ustawą o pieczy, ale i RODO.

Z uwagi na charakter danych, objęte są szczególną ochroną przed dostępem przez osoby nieupoważnione. Zabezpieczenia stosowane przez administratorów danych w celu ochrony danych osobowych polegają mają co najmniej na:

- 1) dopuszczeniu do przetwarzania danych osobowych wyłącznie osób posiadających pisemne upoważnienie wydane przez administratora danych;
- 2) pisemnym zobowiązaniu osób upoważnionych do przetwarzania danych osobowych do zachowania ich w tajemnicy

#### **Art. 45 - Terminy ważności zaświadczenia kwalifikacyjnego oraz zaskarżalność braku wydania zaświadczenia**

Na wniosek kandydata do pełnienia funkcji rodziny zastępczej zawodowej, rodziny zastępczej niezawodowej lub prowadzenia rodzinnego domu dziecka, posiadającego świadectwo ukończenia szkolenia, o którym mowa w art. 44 ust. 1, organizator rodzinnej pieczy zastępczej, który pozytywnie wstępnie zakwalifikował kandydata do pełnienia funkcji rodziny zastępczej zawodowej, rodziny zastępczej niezawodowej lub prowadzenia rodzinnego domu dziecka, wydaje zaświadczenie kwalifikacyjne zawierające potwierdzenie ukończenia tego szkolenia oraz spełnienia warunków. Zaświadczenie kwalifikacyjne jest ważne 2 lata od dnia jego wydania i stanowi podstawę wpisu do wykazu.

WAŻNE – przepis przejściowy art. 25 ustawy nowelizującej

#### **Zmiany w zakresie długości okresu osobistej styczności w przypadku adopcji międzynarodowych**

Szkolenie jest finansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.  
Usługa jest wykonywana w ramach zadań realizowanych przez Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej.

Okres minimum 14 dni obowiązkowej styczności jako minimalne i konieczne zabezpieczenie dobra dziecka. Indywidualnie, sąd ma uprawnienie do wyznaczenia dłuższego okresu osobistej styczności, chyba że sąd zdecyduje inaczej.

### **Obowiązek wydawania wstępnej oceny o kandydatach do przysposobienia dziecka oraz opinii kwalifikacyjnej pisemnie**

Wstępna ocena oraz opinia kwalifikacyjna kandydatów mają być sporządzane w systemie teleinformatycznym, o którym mowa w art. 155a ustawy o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej. System będzie umożliwiał wydruk wszystkich dokumentów z systemu. Po podpisaniu ich dokumenty te będą mogły być traktowane jako oryginalne. Po okresie przetwarzania obowiązkowa pseudonimizacji. Pseudonimizacji danych dziecka niezwłocznie po utracie przez dziecko kwalifikacji do przysposobienia. Podmiot ten przechowuje dane, w tym dane poddane pseudonimizacji, przez okres roku od dnia ukończenia przez daną osobę 18. roku życia. Dane usuwa się niezwłocznie po upływie okresów przechowywania.

### **Zmiany w kodeksie rodzinnym i opiekuńczym oraz postępowania cywilnego**

Zmiany dotyczą w szczególności:

- Zasad kierowania do pieczy
- Dostępu do rejestrów

Organizację, funkcjonowanie oraz finansowanie rodzin zastępczych, rodzinnych domów dziecka, placówek opiekuńczo-wychowawczych, regionalnych placówek opiekuńczo-terapeutycznych i interwencyjnych ośrodków preadopcyjnych oraz zasady określające kryteria wiekowe dzieci umieszczanych w tych placówkach i ośrodkach regulują przepisy o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej. Sąd, po umieszczeniu dziecka w pieczy zastępczej, informuje starostę powiatu zapewniającego temu dziecku pieczę zastępczą o przyczynach umieszczenia dziecka w pieczy zastępczej. Przed umieszczeniem dziecka u kandydata zakwalifikowanego do pełnienia funkcji rodziny zastępczej, kandydata zakwalifikowanego do prowadzenia rodzinnego domu dziecka, w rodzinie zastępczej lub rodzinnym domu dziecka sąd zasięga informacji z rejestru, o którym mowa w [art. 38d ust. 1](#) ustawy z dnia 9 czerwca 2011 r. o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej.

W przypadku konieczności uzyskania przez sąd informacji o kandydacie zakwalifikowanym do pełnienia funkcji rodziny zastępczej, kandydacie zakwalifikowanym do prowadzenia rodzinnego domu dziecka, rodzinie zastępczej lub prowadzącym rodzinny dom dziecka innych niż zawarte w rejestrze, o którym mowa w art. 38d ust. 1 ustawy z dnia 9 czerwca 2011 r. o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej, sąd może wystąpić o informacje odpowiednio do właściwego:

- 1) ośrodka pomocy społecznej;

Szkolenie jest finansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.

Usługa jest wykonywana w ramach zadań realizowanych przez Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej.

2) organizatora rodzinnej pieczy zastępczej.

Przed umieszczeniem dziecka w rodzinnej pieczy zastępczej na terenie powiatu innego niż powiat obowiązany do ponoszenia wydatków, o których mowa w art. 191 ust. 1 pkt 1 ustawy z dnia 9 czerwca 2011 r. o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej, sąd zasięga odpowiednio od:

1) starosty powiatu, na terenie którego funkcjonuje mogąca przyjąć dziecko rodzina zastępcza,

2) starosty, który zawarł z mogącą przyjąć dziecko rodziną zastępczą niezawodową umowę o pełnienie funkcji rodziny zastępczej zawodowej, chyba że porozumienie, o którym mowa w art. 54 ust. 3b ustawy z dnia 9 czerwca 2011 r. o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej, stanowi inaczej,

3) starosty powiatu, który organizuje rodzinny dom dziecka mogący przyjąć dziecko, chyba że porozumienie, o którym mowa w art. 60 ust. 3, stanowi inaczej

- informacji o liczbie umieszczonych w rodzinnej pieczy zastępczej dzieci, w stosunku do których powiat ten nie jest powiatem obowiązany do ponoszenia
- wydatków, o których mowa w art. 191 ust. 1 pkt 1 ustawy z dnia 9 czerwca 2011 r. o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej, oraz o ogólnej liczbie
- miejsc w rodzinnej pieczy zastępczej zapewnianej przez ten powiat.

W przypadku gdy z informacji, o której mowa w § 3, wynika, że liczba umieszczonych w rodzinnej pieczy zastępczej dzieci, na które powiat nie jest powiatem obowiązany do ponoszenia wydatków, o których mowa w art. 191 ust. 1 pkt 1 ustawy z dnia 9 czerwca 2011 r. o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej, przekroczyła 25% ogólnej liczby miejsc w rodzinnej pieczy zastępczej zapewnianych przez ten powiat, sąd może umieścić dziecko w rodzinnej pieczy zastępczej zapewnianej przez ten powiat tylko za jego zgodą oraz jeżeli przemawia za tym dobro dziecka.

## STRES

Stres – słowo, które wpisało się głęboko w tkankę naszej codzienności. To uczucie, które towarzyszy nam w różnych sferach życia, od pracy po życie prywatne, od pozytywnych wyzwań po trudne momenty. Stres jest nieodłącznym elementem bycia człowiekiem, ale jak wiele innych aspektów naszego istnienia, jest zjawiskiem złożonym, wielowymiarowym i wartym zgłębienia.

## Definicja stresu

Popularny Słownik Języka Polskiego PWN definiuje stres jako „stan mobilizacji sił organizmu będący reakcją na negatywne bodźce fizyczne i psychiczne, mogący doprowadzić do zaburzeń czynnościowych”.

Słownik Psychologiczny rozróżnia dwa rodzaje stresu:

**stres psychiczny** – wywołany przez silny bodziec zewnętrzny i wewnętrzny (stresor), wzrost napięcia emocjonalnego prowadzący do ogólnej mobilizacji sił organizmu, mogący przy długotrwałym działaniu doprowadzić do zaburzeń w funkcjonowaniu organizmu, wyczerpania i chorób psychosomatycznych;

**stres fizjologiczny** – całościowy zmian, którymi organizm odpowiada na różnorakie czynniki uszkodzające, jak zranienie, oziębienie, przegrzanie itp.

Stres zatem, zgodnie z różnymi teoriami i definicjami stres to kompleksowe zjawisko psychofizyczne, które ma swoje źródło w niezgodności między wymaganiami stawianymi jednostce a jej możliwościami i zasobami służącymi dostosowaniu się, kontrolowaniu lub przewidzenia tych wymagań. Wiąże się z oceną jednostki o konsekwencjach, jakie mogą wyniknąć z niemożności podołania tym wymaganiom.

## Fazy i rodzaje stresu

Hans Selye, kanadyjski fizjopatolog, wyróżnił dwa aspekty stresu: **fizjologiczny** (reakcja organizmu na bodźce) i **psychologiczny** (interpretacja bodźców przez jednostkę). Selye stworzył też model stresu z trzema głównymi fazami:

- **Alarm:** Pierwsza reakcja na stres, obejmująca pobudzenie organizmu (np. wzrost adrenaliny).
- **Odporność:** Organizm stara się adaptować, ale podtrzymany stres powoduje zmęczenie i napięcie.
- **Wyczerpanie:** Przeciążenie organizmu prowadzi do problemów zdrowotnych (np. chorób serca).

Lazarus i Folkman rozwijają model Selye, wprowadzając **fazę przystosowania**, w której organizm regeneruje się po stresie. Podkreślają znaczenie indywidualnej oceny stresorów oraz strategii radzenia sobie, takich jak relaksacja, terapia czy aktywność fizyczna.

## Zależność między napięciem a efektywnością

Jednym z kluczowych modeli wyjaśniających wpływ stresu na naszą wydajność jest krzywa Yerkesa-Dodsona. Zgodnie z tą koncepcją, istnieje optymalny poziom napięcia, który sprzyja efektywności działania.

Szkolenie jest finansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.  
Usługa jest wykonywana w ramach zadań realizowanych przez Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej.

- **NEUSTRES** (niski poziom napięcia) może prowadzić do apatii, braku motywacji i nudy.
- **EUSTRES** (optymalny poziom napięcia) jest motorem działania – pozwala osiągać najlepsze rezultaty.
- **DYSTRES** (wysoki poziom napięcia) powoduje przeciążenie, spadek koncentracji i wydajności.

### Czy stres jest naszym przyjacielem, czy wrogiem?

Kelly McGonigal, psycholożka i autorka książki *The Upside of Stress*, podkreśla, że to, jak postrzegamy stres, decyduje o jego wpływie na nasze zdrowie i samopoczucie. Jej badania wykazały, że ludzie, którzy postrzegają stres jako coś korzystnego, rzadziej doświadczają negatywnych skutków zdrowotnych związanych z napięciem.

Kluczowym elementem jest zmiana sposobu myślenia. Zamiast unikać stresu, warto go zaakceptować jako naturalną część życia i narzędzie wspierające rozwój. Stres może być naszym sprzymierzeńcem – motywując nas do działania, pomagając nam adaptować się do zmian i budując naszą odporność psychiczną.

### Jak zaprzyjaźnić się ze stresem?

1. **Zmiana narracji:** Zamiast postrzegać stres jako zagrożenie, spróbuj widzieć w nim wyzwanie.
2. **Praktyka uważności:** Świadome podejście do swoich emocji i ciała pozwala lepiej zarządzać reakcjami stresowymi.
3. **Poszukiwanie sensu:** Stres to często reakcja na coś dla nas ważnego. Zastanów się, dlaczego dana sytuacja wywołuje napięcie.

Podsumowując, stres sam w sobie nie jest ani dobry, ani zły – to nasza interpretacja decyduje o jego wpływie na nas. Nauka postrzegania stresu w pozytywny sposób i korzystania z niego jako z narzędzia do rozwoju pozwala przekształcić codzienne napięcia w motor do działania i osiągania sukcesów. Więc zamiast unikać stresu, spróbuj uczynić go swoim sprzymierzeńcem!

### Model zaufania Kena Blancharda – Fundament skutecznych relacji i współpracy

Zaufanie jest podstawą każdej efektywnej relacji – zarówno w życiu zawodowym, jak i osobistym. Ken Blanchard, uznany autor i ekspert w dziedzinie przywództwa, zaproponował model zaufania oparty na czterech kluczowych elementach, określanych akronimem **ABCD**: **Ability** (kompetencje), **Believability** (wiarygodność), **Connection** (więź/relacje) oraz **Dependability** (niezawodność).

Szkolenie jest finansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.  
Usługa jest wykonywana w ramach zadań realizowanych przez Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej.

1. **A – Ability (Kompetencje):** Umiejętności, wiedza i gotowość do dzielenia się nimi z innymi.
2. **B – Believability (Wiarygodność):** Uczciwość, przyznawanie się do błędów i transparentność.
3. **C – Connection (Więź/Relacje):** Budowanie autentycznych relacji i zaangażowanie w potrzeby innych.
4. **D – Dependability (Niezawodność):** Konsekwencja, dotrzymanie słowa i zarządzanie oczekiwaniami.

### Jak wdrożyć model zaufania w praktyce?

Aby stosować model ABCD w codziennym życiu lub pracy, warto pamiętać o kilku zasadach:

- **Regularna autorefleksja:** Sprawdzaj, czy twoje działania są spójne z wartościami, które reprezentujesz.
- **Rozwijanie kompetencji:** Bądź otwarty na naukę i dzielenie się wiedzą z innymi.
- **Transparentność:** Mów otwarcie o swoich zamiarach, sukcesach i błędach.
- **Empatia:** Buduj relacje oparte na trosce, słuchaniu i zrozumieniu.
- **Dotrzymanie zobowiązań:** Zawsze staraj się realizować to, co obiecałeś – nawet w małych sprawach.

### Zaufanie jako fundament sukcesu

Model zaufania Kena Blancharda to skuteczne narzędzie, które pozwala budować relacje oparte na szacunku, współpracy i wzajemnym wsparciu. Wdrożenie zasad ABCD może pomóc liderom, zespołom i każdemu z nas w osiągnięciu sukcesów w życiu zawodowym i osobistym. Zaufanie to proces, który wymaga czasu, konsekwencji i wysiłku, ale efekty są tego warte – bo tam, gdzie jest zaufanie, jest też przestrzeń na rozwój, innowacje i trwałe relacje.