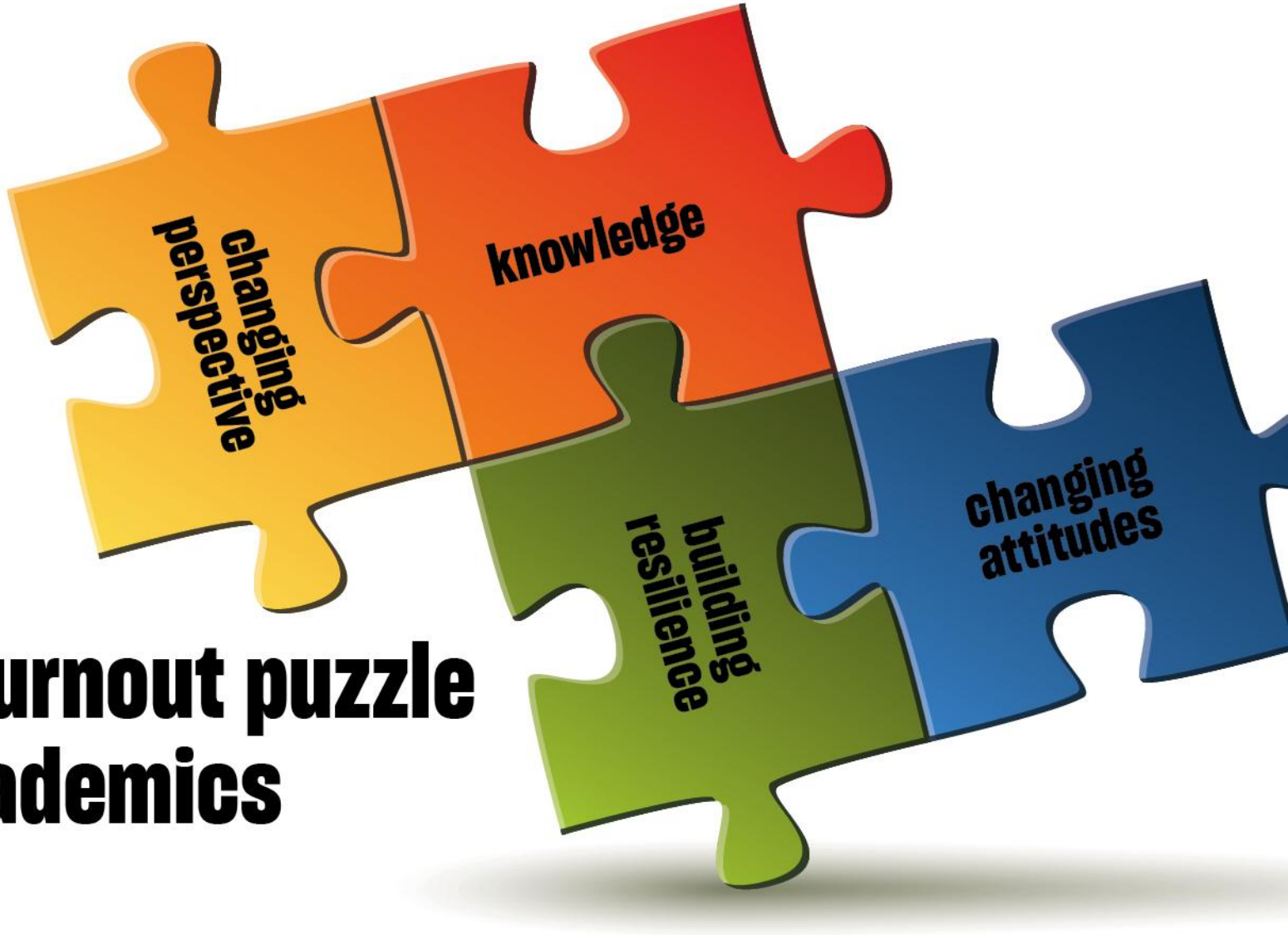
Funded by the European Union
Dobre Kadry Centrum badawczo-szkoleniowe Sp. z o.o.
UNIVERSITY of NICOSIA
BUEM 20 YEARS 2004 2024
UCZELNIA KORCZAKA



Anti-burnout puzzle for academics

Funded by the European Union

Dobre Kadry

UNIVERSITY of NICOSIA

BUEM 20 YEARS 2004 2024

UCZELNIA KORCZAKA

Anti-burnout puzzle for academics

Tytuł: Stoicyzm w pracy

Autor: Dr. Epaminondas Epaminonda

Wprowadzenie do stoicyzmu

Ponadczasowe zasady kierujące przemyślanym, odpornym życiem

Anti-burnout puzzle for academics

Czym jest stoicyzm?

Anti-burnout puzzle for academics

Początki i założyciel

Stoicyzm narodził się w starożytnej Grecji około 300 roku p.n.e. i został stworzony przez Zenona z Kition.

Podstawowe cnoty

Filozofia ta uczy cnót takich jak mądrość, odwaga, sprawiedliwość i umiarkowanie jako najwyższego dobra.

Praktyczne wskazówki

Stoicyzm kładzie nacisk na samokontrolę, racjonalność i skupienie się na tym, co jest pod naszą kontrolą w etycznym życiu.

Współczesne znaczenie

Stoicyzm jest aktualny dziś w odniesieniu do radzenia sobie ze stresem, podejmowania decyzji etycznych i znajdowania osobistego spełnienia.

Dlaczego współcześnie odnosić się do stoicyzmu?

Ponadczasowe wskazówki dla współczesnego życia

Stoicyzm oferuje trwałą mądrość pozwalającą radzić sobie ze stresem i podejmować etyczne decyzje w dzisiejszym złożonym świecie.

Znaczenie we współczesnych karierach

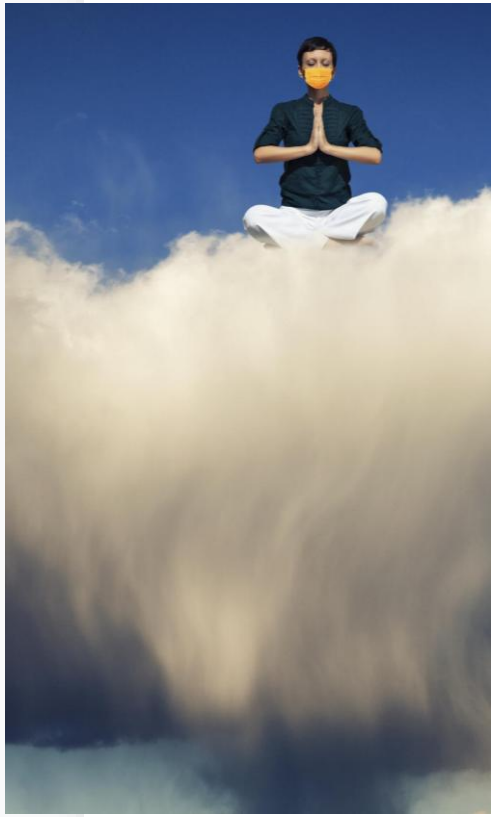
Stoicyzm rozwija odporność emocjonalną i jasność myślenia, które są niezbędne do osiągnięcia sukcesu w zawodach wymagających pracy pod dużą presją.

Korzenie nowoczesnych podejść terapeutycznych

Wiele technik terapii poznawczo-behawioralnej opiera się na stoickiej filozofii przeformułowywania myśli i skupiania się na działaniach, które można kontrolować

Codzienna integracja stoicyzmu

Włączenie praktyk stoickich pomaga w codziennym kultywowaniu zrównoważonego, celowego i odpornego stylu życia.



Anti-burnout puzzle for academics

Początki w starożytnych Atenach

Podstawy stoicyzmu

Stoicyzm został stworzony około 300 roku p.n.e. Zenona z Kition po przełomowym doświadczeniu, jakim było dla niego rozbicie statku.

Podstawy filozoficzne

Wczesni stoicy kładli nacisk na cnotę jako najwyższe dobro, przedkładając charakter moralny nad bogactwo i status społeczny.

Życie zgodne z naturą i rozumem

Stoicyzm uczy życia w harmonii z naturą i rozumem, promując etyczne zachowanie i odporność emocjonalną.

Dziedzictwo i wpływy

Stoicyzm wpłynął na myśl hellenistyczną i rzymską, kształtując tradycje intelektualne przez wieki.

Anti-burnout puzzle for academics

Główny myśliciel: Zenon

Twórca stoicyzmu

Zenon założył szkołę stoicką po tym, jak zainspirowany naukami Sokratesa zwrócił się ku filozofii.

Życie w zgodzie z naturą

Podkreślał życie w harmonii z naturą jako podstawową zasadę stoicyzmu.

Cnota i spokój wewnętrzny

Zenon nauczał, że cnota jest jedynym prawdziwym dobrem, a wydarzenia zewnętrzne nie powinny zakłócać wewnętrznego spokoju.

Dziedzictwo racjonalności

Jego zasady racjonalności, etyki i dyscypliny emocjonalnej ukształtowały przyszłą filozofię stoicką.

Anti-burnout puzzle for academics

Kluczowy myśliciel: Epiktet

Kontekst i rozwój

Epiktet urodził się w niewoli, ale stał się bardzo szanowanym stoickim filozofem i nauczycielem.

Filozofia wewnętrznej wolności

Nauczał, że wewnętrzną wolność osiąga się poprzez racjonalne wybory i samodyscyplinę pomimo zewnętrznych wydarzeń.

Kontrola nad osądami

Według Epikteta, podczas gdy wydarzenia są niekontrolowane, nasze osądy i reakcje są w pełni w naszej mocy.

Praktyczna mądrość stoicka

Jego " Encheiridion" jest praktycznym przewodnikiem po stosowaniu zasad stoickich, takich jak uczciwość, odporność i refleksja.

Anti-burnout puzzle for academics

Kluczowy myśliciel: Seneka

Stosowana filozofia stoicka

Seneka zastosował zasady stoickie, aby poradzić sobie z polityczną złożonością i wyzwaniami etycznymi w rzymskich rządach.

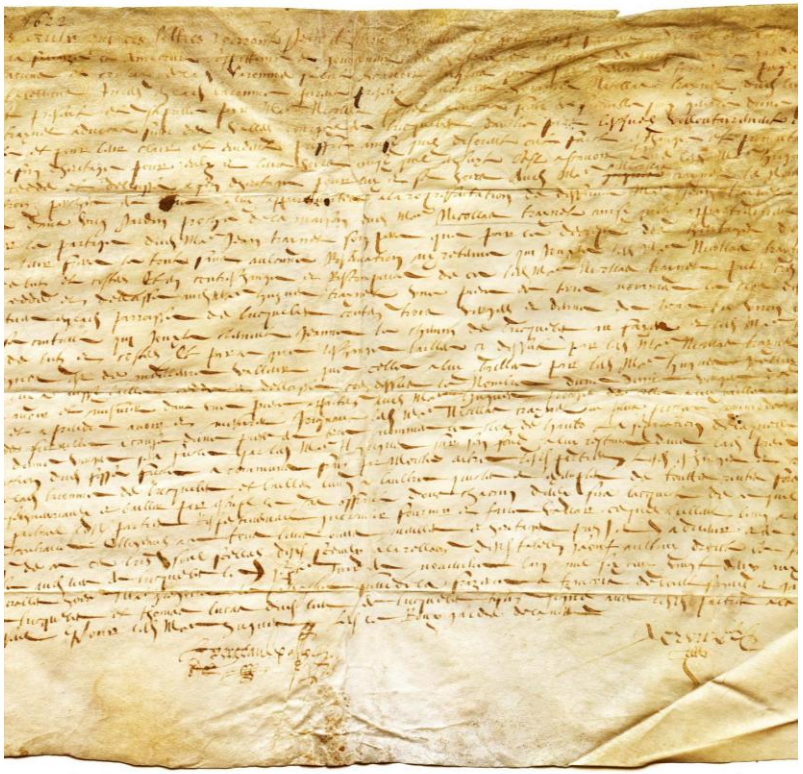
Tematy w pismach

Jego listy i eseje badają gniew, krótkość życia, hojność i dążenie do mądrości poprzez stoicyzm.

Etyczne życie i przywództwo

Seneka opowiadał się za kontrolą emocjonalną, etycznym życiem i praktycznym sprawowaniem rządów w zgodzie z ideałami stoicyzmu.

Anti-burnout puzzle for academics



Kluczowy myśliciel: Marek Aureliusz

Stoickie pisma filozoficzne

Marek Aureliusz jest autorem dzieła "Rozmyślania", które odzwierciedlają jego oddanie zasadom stoickim i osobistą refleksję.

Przywództwo z pokorą

Równoważył ogromną władzę z pokorą, obowiązkiem i racjonalnym przywództwem, kierując się stoicyzmem.

Etyczna odpowiedzialność i rozwój

Jego refleksje oferują wgląd w etykę, odporność i rozwój osobisty w obliczu wyzwań związanych z przywództwem.

Anti-burnout puzzle for academics

Trwały wpływ stoicyzmu

Wpływ historyczny

Stoicyzm wpłynął na wczesne chrześcijaństwo i renesansowy humanizm, kształtując myśl filozoficzną i etyczną na przestrzeni wieków.

Wpływowe osobistości

Przywódcy tacy jak Mandela i Stockdale stosowali stoicką odporność w obliczu przeciwności losu, demonstrując jej praktyczną moc.

Nowoczesna terapia psychologiczna

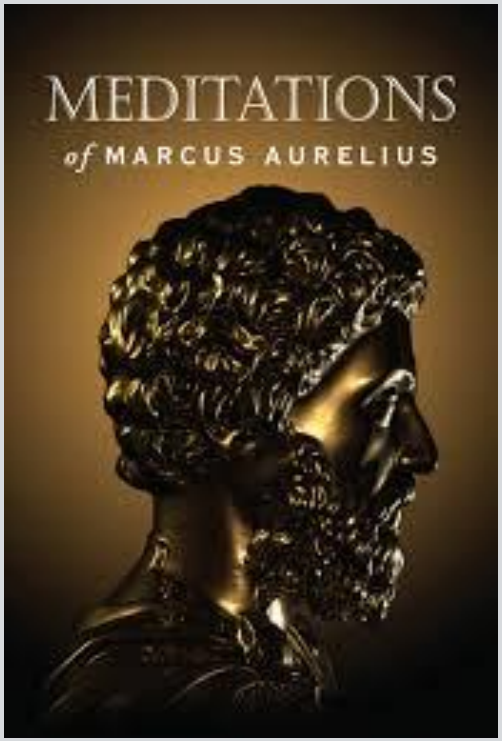
Zasady stoickie stanowią podstawę terapii takich jak CBT (terapia poznawczo-behawioralna), które pomagają radzić sobie z emocjami i zdrowiem psychicznym.

Rozwój etyczny i osobisty

Skupienie stoicyzmu na cnocie, kontroli i akceptacji oferuje praktyczne narzędzia do rozwoju osobistego i etycznego życia.

Anti-burnout puzzle for academics

Podstawowe zasady stoickie



Anti-burnout puzzle for academics

Dychotomia kontroli

Koncepcja kontroli

Dychotomia kontroli odróżnia to, co jest pod naszym wpływem, od tego, co jest poza nim.

Skupianie się na działaniach wewnętrznych

Jednostki są zachęcane do skupienia się na swoich osądach, pragnieniach i działaniach, które mogą kontrolować.

Akceptacja zdarzeń zewnętrznych

Akceptowanie wydarzeń, zdrowia i reputacji jako pozostających poza kontrolą zmniejsza niepokój i sprzyja spokojowi.

Odporność emocjonalna

Stosowanie tej koncepcji rozwija odporność emocjonalną i racjonalne podejmowanie decyzji w warunkach niepewności.

Anti-burnout puzzle for academics

Dodanie trychotomii

Trychotomia kontroli

Trychotomia dodaje środkową kategorię dla rzeczy, na które możemy mieć wpływ, ale nie możemy w pełni kontrolować, udoskonalając filozofię stoicką.

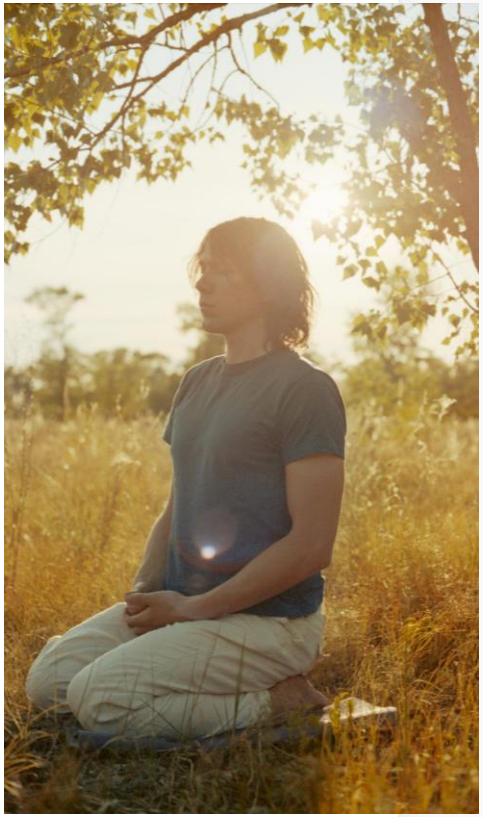
Efektywna alokacja nakładu pracy

Skupienie się na obszarach, w których istnieje efekt dźwigni, pomaga jednostkom efektywniej alokować wysiłek i unikać marnowania energii.

Regulacja emocjonalna

Rozpoznanie strefy wpływu zmniejsza ruminacje (obsesyjne myśli) i sprzyja podejmowaniu strategicznych działań, poprawiając regulację emocji.

Anti-burnout puzzle for academics



Cnota jako jedyne dobro

Cnota jako prawdziwe dobro

Stoicyzm naucza, że cnota jest jedynym prawdziwym dobrem, wykraczającym poza rzeczy zewnętrzne, takie jak bogactwo i status.

Szczęście dzięki cnocie

Szczęście wynika z cnotliwego życia, a nie z dążenia do zewnętrznych nagród lub rezultatów.

Odporność i uczciwość

Stawianie na pierwszym miejscu cnoty pomaga zachować uczciwość i wewnętrzny spokój nawet podczas wyzwań.

Koncentracja na etycznym życiu

Cnota stoicka zachęca do zaangażowania w rozwój osobisty i etyczne zachowanie niezależnie od okoliczności.

Anti-burnout puzzle for academics

Cztery cnoty kardynalne

Mądrość

Mądrość wiąże się z trafną percepcją i zdrowym osądem, kierowaniem się etycznymi i przemyślanymi decyzjami.

Sprawiedliwość

Sprawiedliwość kładzie nacisk na uczciwość, rzetelność i szacunek, promując harmonię społeczną i etyczne zachowanie.

Odwaga

Odwaga pozwala stawiać czoła przeciwnościom losu i mówić władzy prawdę z siłą i determinacją.

Umiar

Umiar zapewnia zrównoważone wykorzystanie zasobów i regulację emocjonalną, co pozwala prowadzić pełne życie.

Anti-burnout puzzle for academics

Amor Fati i Memento Mori

Akceptacja losu

Amor Fati zachęca do przyjmowania wszystkich wydarzeń życiowych jako koniecznych i znaczących, w tym trudności.

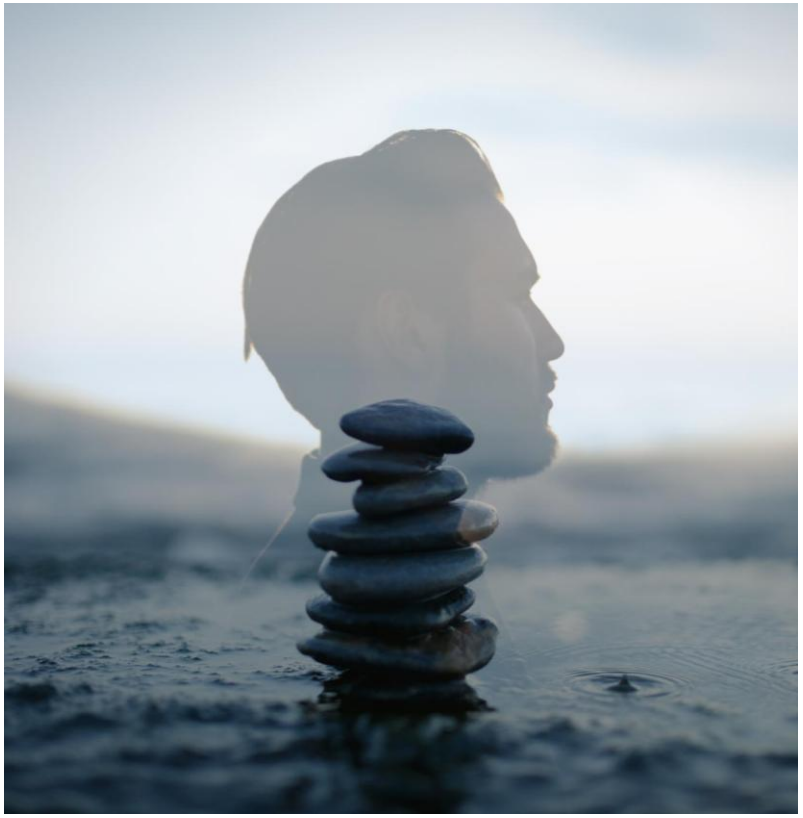
Przypomnienie o śmiertelności

Memento Mori służy jako przypomnienie o śmiertelności, pomagając wyostrzyć priorytety i zmniejszyć strach.

Rozwijanie odporności

Internalizacja tych pojęć sprzyja wdzięczności, odporności i głębszemu docenianiu życia.

Anti-burnout puzzle for academics



Negative Visualization

Concept of Negative Visualization

This technique involves imagining the loss of valued life aspects to build appreciation and emotional resilience.

Psychological Benefits

Research shows it reduces anxiety and increases satisfaction by managing expectations and emotions.

Practical Application

Practicing this exercise helps individuals respond calmly to challenges and cultivate mindfulness.

Anti-burnout puzzle for academics

Codzienne praktyki stoickie

Ustawianie porannej intencji

Ustalanie intencji o poranku pomaga sprecyzować codzienne priorytety i dostosować działania do podstawowych wartości.

Kontrole w ciągu dnia

Przeglądy w ciągu dnia promują racjonalne podejmowanie decyzji i świadomość emocjonalną w ciągu dnia.

Wieczorna refleksja i prowadzenie dziennika

Wieczorne prowadzenie dziennika sprzyja samoświadomości, wdzięczności i ciągłemu rozwojowi osobistemu.

Anti-burnout puzzle for academics

Anti-burnout puzzle for academics

UWAGI KOŃCOWE
ANALIZA SPOSTRZEŻEŃ I EFEKTÓW