



A RODA DE PREVENÇÃO DO ESGOTAMENTO

Psicologia de Prevenção do Esgotamento



individual



interior



escrita



30 min

PROPÓSITO

AUTOCONHECIMENTO

- consciência das áreas da vida que afectam o processo de esgotamento

PREPARAÇÃO

- sala silenciosa

INTRO

A roda de prevenção do esgotamento é sobre investir a tua atenção e ações o mais equilibradamente possível de acordo com o que é mais importante. Imagina que te sentas no "carrinho de prevenção do esgotamento", que se move através de rodas, que quando divididas por partes, cada uma vai representar uma das áreas que previne o esgotamento.

MATERIAIS

- marcadores, lápis de cor, lápis de cera, pastéis, caneta
- "roda de prevenção do esgotamento" impressa ou desenhada numa folha A4



PASSOS

1. Com a folha da "roda prevenção do esgotamento" (ver a imagem) marca a linha do círculo com o número que atribuis a cada parte, de acordo com o teu nível de satisfação nessa área da vida, considera que o centro representa 0 pontos, enquanto que a borda representa 10 pontos, sendo 1 pouco e 10 muito.

2. **Observa** a silhueta da roda quando terminares de marcar e colorir as tuas partes, que representam onde estás agora. Para que as rodas consigam rodar suavemente é preciso cuidar de todas as áreas, elas têm altura similar e a roda não fica bloqueada. Olha para a tua roda: • Que áreas tu podes mudar para suavizar o movimento da roda? • Que plano de ação podes formular para mudar uma ou mais dessas áreas? • Que apoio precisas para atingir esses objectivos? Como poderias ter esse apoio?

3. **Escreve** o teu plano de ação, incluindo: o apoio de que precisas, a forma de o ter e as pessoas que te podem ajudar com ele.

REFLEXÃO

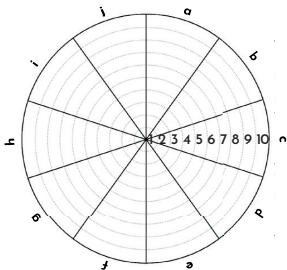
- Como foi a experiência deste exercício?
- De que forma, esta atividade contribui para desenvolver a resiliência?



COMENTÁRIOS

Se sentires que precisas de ajuda no teu processo de mudança, por favor, procura um psicólogo, life coach.

A RODA DA PREVENÇÃO DO "BURNOUT":



- a- comunicar as suas necessidades e pedir ajuda
- b- planos de recarregamento, os seus objetivos SMART, planear o futuro
- c- mudanças de hábitos
- d- estilo de vida saudável, cuidar de si
- e- resolução de conflitos, solução de problemas
- f- recarregamento e gestão de energia
- g- ser capaz de dizer "não", gerir os seus limites
- h- acalmar-se, gestão de stress
- i- relacionamentos cooperativos
- j- sucessos pessoais, desempenho equilibrado

! ! ! A RODA DE PREVENÇÃO DO ESGOTAMENTO ! ! !