



IL MIO FUOCO INTERIORE

Kiégésmegelőzés pszichológiája



Individuale



Da svolgere all'interno



30 minuti



Disegno | Movimento



SCOPO

- CONOSCENZA DI SÈ
- Consapevolezza della propria energia

INTRODUZIONE

Questo è uno strumento cognitivo che ha lo scopo di sviluppare l'autoconoscenza.

L'invito è di pensare al proprio fuoco interiore, la propria energia, i propri strumenti di prevenzione del burnout.

MATERIALI

- Fogli di carta bianca A3
- Pennarelli, colori a matita, colori a cera o pittura

PREPARAZIONE

- Un luogo silenzioso
- Musica di sottofondo



SVOLGIMENTO

1. Assumere una posizione in piedi o seduti e chiudere gli occhi:

- Respirare profondamente 3 volte
- Iniziare a pensare al proprio "fuoco interiore" (quello che vi dà energia nella vita di tutti i giorni) visualizzatelo come un "fuoco" reale, ha una forma, una dimensione, ha un movimento.
- Quindi riproducete i movimenti del fuoco con il vostro corpo, incorporateli e sentiteli.
- Fermatevi quando sentite di aver esplorato ogni possibilità in modo naturale, respirate profondamente 3 volte e aprite gli occhi.

2. Usando come base questa esperienza vissuta, disegnatelo il vostro " fuoco interno" su un foglio. Osservate il disegno.

- Com'è?
- Ha cambiato misura?

3. Pensate: di cosa ha bisogno un fuoco per ardere? Immaginate quegli elementi necessari a far bruciare il vostro fuoco interiore, come dei simboli, ad esempio:

- ossigeno rappresenta l'ambiente in cui vivete
- scintille rappresentano le esperienze entusiasmanti
- legno rappresenta un sano stile di vita
- la temperatura rappresenta il controllo del vostro livello di energia
- termometro rappresenta la vostra autoconoscenza.

Guardate il vostro disegno, ricordate la vostra esperienza e riflettete:

- Nella vita, cosa vi dà quella scintilla necessaria al vostro fuoco?
- Di che tipo di ambiente hai bisogno per far brillare il tuo fuoco?
- Come ti prendi cura del tuo corpo?
- Come puoi controllare il tuo fuoco?
- Vorresti cambiare qualcosa?

RIFLESSIONI:

- Com'è stata l'esperienza fatta in questo esercizio?
- Quali sono le tue opinioni riguardo questa attività?
- In che modo, questa esperienza potrà supportare la tua resilienza?



COMMENTI:

Nella prevenzione del Burnout è cruciale avere la consapevolezza di come e dove sia il proprio fuoco interiore, per mantenerlo e in caso intervenire.

IL MIO FUOCO INTERIORE

