



A KIÉGÉS-MEGELŐZÉS KEREKE

Kiegészmegelőzés pszichológiája



egyéni



beltéri



30 perc



írás

CÉL

ÖNISMERET

• tudatosság, hogy az életünk mely területei vannak hatással a kiegész folyamatára

BEVEZETÉS

A kiegész-megelőzés kereke abban támogat minket, hogy figyelmünket és tevékenységünket, amennyire csak lehetséges egyformán ráirányítsuk életünk fontos területeire. Képzeljük el, hogy a kiegész megelőzés szekerén ülünk, amely kerekeken gurul. Ezek a kerekek cikkekre vannak osztva,

ESZKÖZÖK

- színes tollak, filcek, ceruzák vagy kréták, tollak
- "A kiegész-megelőzés kereke" - kinyomtatva vagy megrajzolva egy A4 méretű papírlapra

ELŐKÉSZÜLETEK

Csendes terem.

LÉPÉSEK

1. Nézd meg a kiégés-megelőzés kerekét (ld. az alábbi ábrát) és az egyes területekhez rendelj egy számot 1-10-ig terjedő skálán, aszerint, hogy mennyire vagy jelen pillanatban elégedett az adott területtel az életedben. A kör közepe 0, míg a kör külső határa 10 értékkel bír. Az 1 azt jelenti egyáltalán nem vagy elégedett, a 10 pedig, hogy nagyon elégedett vagy.

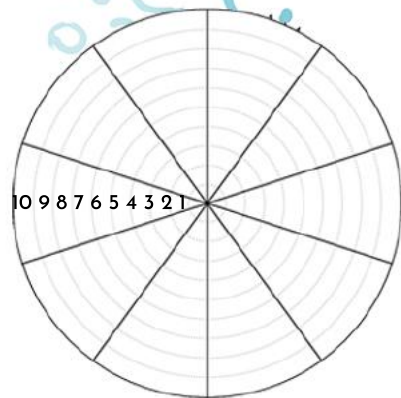
2. Figyeld meg a kerék sziluettjét, mikor befejezted a jelölést és színezést minden körcikken. A kép azt mutatja meg, hol tartasz most éppen. Ahhoz, hogy a kerék simán és egyenletesen tudjon körbefordulni, szükséges, hogy az életed minden területének figyelmet szentelj. Szóval a rajzra vetítve, az egyes körcikkek hasonló magasságban legyenek annak érdekében, hogy ne akadjon el a kerék. Nézd meg alaposan a kerekedet: Melyek azok a területek, amelyeken változtatni tudnál, hogy egyenletesebbé tedd a kerék "gurulását"?

Milyen akciótérvet tudnál kidolgozni, hogy egy-két területen változtatni tudj? Milyen támogatásra lenne szükség, hogy megvalósítsd ezeket a célokat, változtatásokat? Hogyan kaphatod meg ezt a támogatást?

3. Írd meg az akciótérvedet, beleértve azt is, milyen támogatásra van szükséged. Írd le azt is, milyen módon tudod ezt a támogatást megkapni, és kik azok az emberek, akik segíteni tudnak neked ebben.

A kerék elemei:

- Igényeid, szükségleteid kommunikálása, segítségkérés
- együttműködő kapcsolatok
- konfliktus-kezelés, probléma-megoldás
- szokásokon való változtatás
- egészséges életmód, önmagammal való törődés
- feltöltődés, az energiámmal való tudatos gazdálkodás
- önmagam megnyugtatósa, stressz-kezelés
- személyes sikerek, kiegyensúlyozott teljesítmény
- személyes SMART célok, jövőtervezés
- képesség "nem" mondani, határait tudatosítása



KIÉRTÉKELÉS:

- Hogy érezted magad a gyakorlat során?
- Mit gondolsz, hogyan támogat téged ez a gyakorlat a kiégés-megelőzésben, az ellenálló-képességed fejlesztésében?



MEGJEGYZÉSEK:

Ha úgy érzed, professzionális támogatásra van szükséged a kitűzött változások megvalósításához, fordulj bizalommal pszichológushoz, tanácsadóhoz vagy life coach-hoz (életvezetési tanácsadóhoz).

A KIÉGÉS-MEGELŐZÉS KEREKE