



# IDŐTORTA

Kiegészítő pszichológia



egyéni



beltéri



rajzolás



30 perc

## CÉL

ÖNISMERET

- minőségi idő biztosítása

## BEVEZETÉS

Ez egy kognitív (észlelésen alapuló) rajzos eszköz, amely fejleszti önismeretünket, de a gyakorlat során arról is tanulunk, hogyan oszthatjuk be hatékonyan az időnket.

## ESZKÖZÖK

- A3 méretű papírlapok
- színes tollak, ceruzák, kréták vagy festékek

## ELŐKÉSZÜLETEK

Csendes terem, háttérzene.





## LÉPÉSEK

1. Rajzolj egy kört a papírodra, ez lesz a személyes "időtortád". Gondold át, hogy egy tipikus munkanapon, hogyan ütemezed a 24 órát (ezt a gyakorlatot elvégezheted egy hétre, egy hónapra vagy akár egy évre vetítve is). Milyen "szeletekből" áll a tortád? Oszd fel a tortát annyi szeletre, ahány különböző elfoglaltságod van. A szeleteket az elfoglaltságra szánt időnek megfelelően méretezd. Nevezd is meg az egyes szeleteket. Befejezésékképp színezd ki a rajzod és ha szükségesnek látod, adj még hozzá részleteket.

2. Nézd meg a rajzodat és hasonlítsd össze a szeleteket: Hogy mutat az elkészült torta?

Van minőségi idő? Olyan idő, amit kizárólag önmagadra fordítasz?

Idő a testedre (edzés, testápolás, kényeztetés)? Idő a szellemi megújulásodra? Töltesz időt a természetben? Töltesz időt játéokra vagy egyszerűen együttlétre (aminek nincs kimondottan célja)?

Miről árulkodik ez a torta, hogyan gazdálkods az időddel?

Mit kellene megváltoztatnod ezen a tortán, hogy teljesítsd a napi teendőket és emellett egészségesebb, valamint tudatosabb légy, hogy a saját jóllétedet is figyelembe véve tervezz?

3. Rajzolj egy új tortát, a lehetséges változtatásaidnak megfelelően!

4. Kóstolj bele" az új tortádba, próbáld ki a következő héten az új napirendedet!



## IDŐTORTA



## KIÉRTÉKEELÉS:

- Hogy érezted magad a gyakorlat során?
- Hogy "ízlik" az új tortád?
- Mit gondolsz, hogyan támogat téged ez a gyakorlat a kiegész-megelőzésben, az ellenálló-képességed fejlesztésében?

## MEGJEGYZÉSEK:

Annak tudatosítása, hogy jogod van minőségi időt szálni önmagadra munkanapjaidon (bármikor), ellenállóbbá tesz majd, hogy megbirkózz a mindennapi elvárásokkal.

