

# SCUTUL DE REZILIENTĂ

De Audicia Lynne Morley/RSMT/E®  
www.alivearts.org



Outdoor



4 ore

Numărul de  
participanți  
2-20



Exprimare artistică/desen/gândire

## SCOP

DEZVOLTAREA RESURSELOR PENTRU REZILIENTĂ

- Conectare cu natura
- Trăirea resurselor comune pentru rezistență

## PREGĂTIRE

Participanții ar trebui să se simtă confortabil în natură, să fie sănătoși psihic și fizic, responsabili și cu spirit creativ. Să fie deschiși să exploreze, să împărtășească și să descopere atât activitățile personale, cât și cele de grup.

## MATERIALE

- Bloc de desen
- Hârtie A3
- Creioane
- Caiete
- Stilouri sau pixuri
- Rucsac cu apă, snacks și haine calde
- Fluier și tobă

## INTRO

Aceasta este o activitate de explorare a naturii și implicare profundă cu elementele sale pentru a reflecta și a atrage resurse din ea, a vedea cum vă pot sprijini în construirea rezilienței și, în cele din urmă, schimbul descoperirilor dvs. cu a celorlalți.

## PASI

Facilitatorul duce grupul într-o zonă sigură în mijlocul naturii. Odată ce în perimetrul delimitat de facilitator grupul începe să descopere zona:

1. (20 min) Fiecare participant caută locul de care se simte atras cutreierând mediul înconjurător și relaxându-se. Sarcini: Găsiți un loc stabil în care să vă simțiți confortabil, unde să vă simțiți în siguranță și bine. Acesta este hotspotul personal sau baza dvs.
2. (15 min) Îndreptați-vă atenția către elementele naturale care vă înconjoară în hotspotul personal. Observați zona pe care ați ales-o și elementele situate aici Aer, Pământ, Apă, Lemn, Foc. Creați un desen al hotspotului personal care surprinde o parte din calitatea prezentă aici, cum vă face să vă simțiți acest loc, calitatea sau atmosfera.
3. (40 min) Apoi se acordă timp pentru aprofundarea explorării cu un element care se simte cel mai hrănitor sau cel mai atrăgător pentru tine: folosește-ți toate simțurile, angajează-te pe deplin în aventura descoperirii, lasă elementul să te învețe totul despre sine și chiar să-ți imaginezi că poți deveni acel element și cum se simte elementul în corpul, inima și mintea ta?
4. (15 min) Apoi, scrieți într-un jurnal despre ce calități ați descoperit în acest element. Cum te-ar putea ajuta aceste calități în legătură cu tema rezilienței?
5. (30 min) Creați un scut personal de reziliență elementară care conține toate resursele pe care elementul le dă/ofere sau ceea ce vă imaginați că ar putea fi o resursă pentru dvs. atunci când lucrați pentru a vă sprijini încrederea de sine.
6. (15 min) Adunați-vă în perechi/triouri pentru a împărtăși reciproc scutul dvs. de reziliență și experiența voastră.
7. (30 min) Apoi, creați un scut de reziliență elementară de grup care conține o resursă din scutul personal al fiecărui participant și scrieți despre acesta pe scut pentru a recolta experiența ca grup.
8. (60 min) Facilitatorul adună participanții într-un cerc pentru a împărtăși și a reflecta asupra experienței și a resurselor. Fiecare participant împărtășește cel puțin o resursă.

## SCUTUL DE REZILIENȚĂ



## REFLECȚIE

Cum te-ai simțit în timpul activității?

Ce element personal sau de grup ai găsit ca resursă în timpul activității?

Ce te-au învățat elementele în legătură cu reziliența?

## OBSERVAȚII

Timpii pot fi modificați/adaptați nevoilor facilitatorului și grupului. Este bine să scurtați timpii în cazul în care vă întâlniți pentru prima dată cu grupul.