



FOCUL MEU INTERIOR

Psihologia prevenției sindromului de Burnout



individual



indoor



30 min.



desenare/mișcare

SCOP

AUTO CUNOAȘTRE

- conștientizarea propriei energii

MATERIALE

- hârtie albă A3
- pixuri colorate, creioane colorate, creioane cerate sau acuarele

PREGĂTIRE

- o cameră liniștită
- muzică de fundal

INTRODUCERE

Acesta este un instrument cognitiv care implica desenul și care ajută la autocunoaștere. În cadrul acestei activități, ești invitat să te gândești la focul tău interior, la energia ta și la instrumentele/metodele tale de prevenire a sindromului de Burnout.



PASI

1. Așezat sau în picioare, cu ochii închiși:

- respiră adânc de 3 ori
- începe să te gândești la "focul" tău interior (cel care arde în interiorul tău și îți dă energie în viața de zi cu zi), vizualizându-l ca pe un foc adevărat: forma, mărimea, mișcările lui
- apoi, reproduce mișcările focului cu ajutorul corpului tău, întruchipându-l și simțindu-l
- după un timp, lasă-l să se oprească natural, respiră adânc de 3 ori și deschide ochii

2. Având această experiență ca bază, desenează-ți "focul" interior pe o foaie. Observă-ți desenul:

- Cum arată focul?
- Cât de mare este focul tău?
- Își schimbă mărimea?

3. Gândește-te la foc: De ce are nevoie un foc pentru a arde? Vom folosi aceste elemente legate de ardere ca simboluri pentru a-ți sprijini autoreflexia, în care:

- oxigenul reprezintă mediul în care trăiești
- scânteia reprezintă experiențele captivante
- lemnul reprezintă stilul tău de viață sănătos
- temperatura potrivită reprezintă controlul tău asupra nivelului tău de energie
- termometrul cu care măsori temperatura este autocunoașterea



4. Privește din nou desenul focului tău interior, amintește-ți experiența pe care ai trăit-o legat de foc la început și reflectă asupra următoarelor aspecte:

- Ce lucruri/ aspecte din viața ta oferă scânteie pentru focul tău interior?
- De ce fel de mediu ai nevoie pentru a-ți aprinde focul?
- Cum ai grijă de corpul tău?
- Cum îți poți controla focul interior?
- Ai putea schimba/ dorești să schimbi ceva?

REFLECȚIE

- Cum te-ai simțit în timpul activității?
- Ce idei/ concluzii/ perspective ai obținut din aceasta activitate?
- În ce fel îți sprijină dezvoltarea rezilienței acest exercițiu?



OBSERVAȚII

În prevenirea sindromului de Burnout este crucial să fii conștient unde te afli în întreținerea focului tău interior, pentru a putea opri procesul epuizării profesionale înainte ca acest lucru să devină prea greu.