



TORTUL TIMPULUI

Psihologia prevenției sindromului de Burnout



individual



indoor



30 min.



desenare

SCOP

AUTOCUNOAȘTRE

- conștientizarea și gestionarea timpului pentru sine și a timpului de calitate

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 implică desenul și care ajută la creșterea autocunoașterii - este o activitate de organizare a timpului, un exercițiu în cadrul căruia te poți gândi la felul în care îți folosești timpul pe parcursul unei zile.



PASI

1. Desenează un cerc pe o foaie de hârtie. Acest cerc reprezintă timpul tău pe parcursul unei zile obișnuite, deci este tortul timpului tău.

Gândește-te cum îți organizezi cele 24 de ore dintr-o zi tipică de lucru (puteți face acest exercițiu și pentru o săptămână, o lună sau un an)? Ce 'felii' are tortul tău? Împarte tortul în felii în funcție de timpul petrecut pentru diferite activități și notează aceste activități pe feliile tortului. Termină-ți desenul cu tortul, adăugând culori și ce mai crezi tu că este necesar.

2. Privește desenul și compară feliile:

- Cât de mari sunt acestea? Cum arată tortul final?
- Ai o parte dedicată timpului de calitate în tortul tău?
- Ai și timp în care să fii singur/ă?
- Timp pentru corpul tău, mintea ta?
- Timp în care să te conectezi cu natura?
- Timp pentru joacă? Timp în care să fii alături de ceilalți?
- Ce dezvăluie tortul tău despre modul în care îți gestionezi timpul?
- Ce ai avea nevoie să se schimbe pe tortul tău pentru a-ți îndeplini toate nevoile zilnice și pentru a fi mai orientat către a fi sănătos și a avea o stare de bine?

3. Desenează un nou tort al timpului cu schimbările pe care le-ai ales și care pot fi implementate imediat.



4. 'Gustă' din noul tău tort, încercând să respecti noul program propus timp de o săptămână.

TORTUL TAMPULUI

REFLECȚIE

- Cum a fost experiența acestui exercițiu pentru tine?
- Ce gust are noua ta prăjitură?
- În ce fel poate sprijini prăjitura ta dezvoltarea rezilienței în tine?

OBSERVAȚII

Acordându-ți dreptul de a avea timp de calitate în orice zi de lucru și îți vei dezvolta reziliența de a face față cerințelor.

