

HOGYAN NÉZ KI A STRESSZEM?

CENTRS MARTA



2-10



beltéri



coaching & mentális
jóllét



40-80 perc

A csoport mérete befolyásolja
az időkeretet.



munka a testünkkel
& öngondoskodás

CÉL

- A saját stresszállapot jobb megértése
- A stressz céljának megértése

ELŐKÉSZÜLETEK

Készíts elő egy termet sok dologgal
- ceruzák, játékok, kártyák, társasok,
étel, papír - amelyekből a résztvevők
választhatnak. Rakj körbe székeket.

INTRO

Ez egy olyan gyakorlat, amelyben megbeszélhetitek
kinek mit jelent a stressz, hogyan érzünk a stresszel
kapcsolatban és miért van rá szükség.

ESZKÖZÖK

- Egy terem sok dologgal
- ceruzák, játékok, kártyák,
társasok, étel, papír -
amelyekből a résztvevők
választhatnak.

LÉPÉSEK

1. Kezdtetek el beszélgetni. A téma, hogy ki hogyan érzi a stresszt, hogyan stresszel, mióta van a stressz jelen az életében, ezzel hogyan van, és hogyan hat ez rá
2. Kérd meg a résztvevőket, hogy találjanak egy szimbólumot a stresszüknek - vagy a teremben, vagy azon kívül is lehet és hozzák magukkal. Mindenki bemutatja a stresszét és elmondja miért olyan, amilyen.
3. A résztvevők képzeljék el, hogy ez a terem reprezentálja az ÉLETÜKET. Helyezzék el a stresszüket valahova és aztán magukat is helyezték el térben a szimbólumhoz képest. Gondolják át, a stresszük és mások stresszei hogyan hatnak rájuk.
4. A stressz szimbólumok maradjanak a helyükön, a résztvevők üljenek körbe és osszák meg a gondolataikat a gyakorlattal kapcsolatosan. Kérdezd meg tőlük, hogyan érezték magukat, amikor az ÉLET bemutatásokat csinálták, és hogyan hatott rájuk a saját és a többi résztvevő stressze.
5. Tegyéek el a stressz szimbólumokat.

KIÉRTÉKELÉS

- Mi a stressz célja az életben? Lehet-e stresszmentes életet élni?
- Mikor volt hasznos a stressz és mikor jelentett kihívást?
- Hogyan lehet a stresszel kapcsolatos érzéseinket/ hozzáállásunkat megváltoztatni?

MEGJEGYZÉS

A gyakorlat részletekben is megcsinálható.

A gyakorlatot a következő lépéssel lehet kiegészíteni: A résztvevők képzeljék el, hogy stresszesek. Kérjék meg a résztvevők a saját stresszüket, hogy ígérjenek valamit a gazdájuknak: Például - " Én, a csoportvezető stressze, ígérem, hogy megvédem a gazdámat a rossz dolgoktól".

HOGYAN NÉZ KI A STRESSZEM?