

COMO É O MEU STRESS?

CENTRS MARTA



Nº of pax 2-10



interior



coaching e
bem-estar mental



40-80 min

A dimensão do grupo afeta a
duração da tarefa.



consciência
corporal e
autocuidado

PROPÓSITO

- Compreender e aprender mais sobre a percepção pessoal e o estado atual de stress.
- Compreender o papel do stress.

PREPARAÇÃO

Preparar/escolher uma sala com muitos objetos que os participantes possam escolher.
Criar um círculo de almofadas ou cadeiras.

INTRODUÇÃO

Esta é uma atividade que nos permite discutir o que o stress significa para nós, como nos sentimos em relação ao nosso stress e porque precisamos dele.

MATERIAIS

Escolher um espaço com muitas coisas - lápis, brinquedos, cartões, jogos, comida, papel - coisas entre as quais os participantes possam encontrar possibilidades de escolha.



PASSOS

1. O facilitador começa por convidar os participantes para se juntarem em círculo para uma conversa. Pede a todos que partilhem como sentem o stress, há quanto tempo existe stress nas suas vidas, como se sentem acerca do seu stress e como é que o seu stress os afeta.
2. De seguida, explica aos participantes que precisam de encontrar na sala, ou fora dela, um objeto que simboliza/representa o seu stress e trazê-lo com eles. Em círculo, de novo, todos apresentam o seu stress e dizem porque é que o seu stress tem esse aspeto.
3. O facilitador pede a todos que imaginem que esta sala representa a VIDA e convida os participantes a colocarem o seu stress algures na sala e depois que se coloquem numa posição na sala em relação com esse objecto. Pede-lhes que pensem em: como os seus stress e o dos outros os fazem sentir?
4. O facilitador pede a todos os participantes para se juntarem num círculo, mas que deixem os símbolos de stress onde eles estão, e convida-os a refletirem sobre o exercício. Pergunta-lhes como se sentiram enquanto faziam a representação da VIDA, e como é que o seu stress e o dos outros os afetou.
5. Para terminar, o facilitador pede que todos voltem a guardar os símbolos de stress.



COMO É O MEU STRESS?

REFLEXÃO

- Qual é o propósito do stress na vida? Pode a vida ser vivida sem stress?
- Em que situações o teu stress tem sido útil para ti/ou criado desafios?
- Como é que podes mudar os teus sentimentos/atitudes em relação ao stress?

COMENTÁRIOS

Varição 1: Podem ser utilizadas apenas algumas partes deste exercício.

Varição 2: A atividade pode ter um seguimento com um passo extra: convidar todos a imaginar que são o seu próprio "stress". O facilitador pede aos participantes que falem em nome do seu stress e que, em nome dele, façam uma promessa ao seu humano. Por exemplo - „Eu, o stress do (nome da pessoa), prometo que irei proteger o meu humano de coisas más”, etc.