

CUM ARATĂ STRESUL MEU?

CENTRS MARTA



Numărul
participanților
(min-max)
2-10



indoors



coaching și
bunăstare mentală



40-80 min
Mărimea grupului afectează
durata activității.



autoîngrijire

SCOPUL

- Să înțelegi și să afli mai multe despre percepția ta personală și starea actuală de stres.
- Să înțelegi scopul stresului tău.

PREGĂTIRE

- Pregătește o cameră cu multe obiecte din care pot alege participanții.
- Pune scaunele în cerc.

INTRODUCERE

Acesta este o activitate care ne permite să discutăm despre stres, ce înseamnă pentru noi, ce simțim legat de stresul nostru și de ce avem nevoie de el.

MATERIALE

Cameră cu multe lucruri - creioane, cărți de joc, jucării, mâncare, hârtie - lucruri din care participanții vor putea alege.

PASI

1. Începeți cu o discuție. În cerc fiecare participant împărtășește când și cum simt ei stresul, de când este stresul prezent în viața lor, ce simt legat de stresul lor și cum sunt afectați de stres.
2. Fiecare participant trebuie să găsească un simbol al stresului său în cameră sau afară și să-l aducă cu ei. Toată lumea trebuie să-și prezinte stresul și să spună de ce arată așa stresul lor.
3. Participanții sunt rugați să-și imagineze că sala unde se află acum este VIAȚA. Participanții trebuie să pună simbolul stresului lor undeva în sală și după aceea să se poziționeze și ei în relație cu acel obiect. Rugați participanții să se gândească despre cum simt despre stresul lor și despre stresul altora.
4. Invitați-i pe toți înapoi în cerc, dar să lăsați simbolurile stresului unde au fost plasate. Reflectați asupra exercițiului. Întrebați cum s-au simțit făcând reprezentarea VIAȚĂ, și cum i-a afectat stresul lor și stresul altora.
5. Rugați-i să pună simbolurile alese la locul lor.

CUM ARATĂ STRESUL MEU?

REFLECTI

- Care este scopul stresului în viață? Poate fi viața trăită fără stres?
- Când ți-a fost de ajutor stresul sau când ți-a creat dificultăți?
- Cum putem schimba sentimentul/atitudinea noastră față de stres?

OBSERVAȚII

Exercițiul poate fi folosit și parțial.

Activitatea poate avea și un pas extra: Participanții sunt invitați să-și închipuie că sunt stresați. Poți ruga stresul participanților să facă o promisiune către umanul lor. De exemplu - "Eu, stresul liderului de grup, promit că voi proteja umanul de lucrurile rele".