

# SCULPTURA UNOR SITUATII STRESANTE

CENTRS MARTA



Numărul  
participanților  
(min-max)  
6-25 de pers



indoors | outdoors



autoîngrijire



coaching și  
bunăstare mentală

## SCOPUL

- Să împărtășească experiențe cu situații stresante și posibile reacții.
- Să identifice strategii utile și mai puțin utile de a face față stresului.

## PREGĂTIRE

Alegeți un spațiu în care participanții au suficientă libertate pentru a se deplasa și a face expresii teatrale.

## MATERIALS

Flipchart sau alte hârtii și markere.

## INTRODUCERE

Activitatea este potrivită pentru un grup de participanți care provin dintr-o comunitate cu experiențe comune (în special mediu profesional, de exemplu, lucrătorii de tineret din centrele de tineret). Petreceți ceva timp înainte de activitate pentru a vă cunoaște reciproc mediul și pozițiile în muncă/viață. Când introduceți activitatea, setați contextul: vă veți concentra pe situații stresante la locul de muncă/un anumit domeniu sau situații stresante în general.

## PASI

1. Separați participanții în 3 (sau mai multe) grupuri. Invitați participanții să împărtășească în fiecare grup situații stresante de la locul de muncă (sau alte domenii, dacă este cazul), fiecare participant câte o situație.
2. Invitați primul grup să aleagă o situație comună și să o prezinte pentru restul participanților sub forma unei sculpturi. Este permis să-și folosească corpul, obiectele din cameră și expresiile faciale pentru a crea o „scenă înghețată” care să reprezinte ceea ce s-a întâmplat, cu toate acestea, nu trebuie făcute comentarii verbale. Restul participanților sunt invitați să ghicească ce s-a întâmplat și despre ce a fost vorba în situația prezentată.
3. Când situația este clară, se poate face o împărțire în grupul mare – discutând cât de des se întâmplă o astfel de situație, care sunt reacțiile și strategiile obișnuite pentru a face față stresului în aceste condiții. Facilitatorul enumeră toate strategiile menționate (de exemplu, țipete la persoanele implicate, respirație adâncă, luarea unei pauze, suprimarea emoțiilor, munca suplimentară, cererea de ajutor) pe un flipchart.
4. Când toate grupurile și-au prezentat situațiile și au fost discutate reacțiile, facilitatorul rezumă strategiile menționate care au fost colectate pe flipchart.

## SCULPTURA UNOR SITUAȚII STRESANTE

## REFLECȚIE

- A fost ușor/dificil să recunoști situațiile stresante reprezentate de ceilalți? Sunt ele comune și în viața ta?
- Cât de utile (și/sau sănătoase) sunt strategiile enumerate? Care ar putea fi alternativele?

## COMENTARII

Dacă participanții provin din aceeași organizație/circumstanțe, facilitatorul poate dezvolta reflecția pentru a discuta cultura organizațională referitoare la gestionarea situațiilor stresante.