

# BANCA DE AUTOÎNGRIJIRE

CENTRS MARTA



Numărul  
participanților  
(min-max)  
nu este limitat,  
poate fi realizat indivi-  
dual sau în grup  
or guided in a group



indoors | outdoors



25-30 min



autoîngrijire



coaching și  
bunăstare mentală

## SCOPUL

- Colectarea unui set de strategii pentru autoîngrijire.
- Planificarea unor momente de autoîngrijire periodice.

## PREGĂTIRE

Pregătiți materiale pentru crearea "bănci de autoîngrijire". În loc de plicuri, pot fi folosite și alte recipiente.

## INTRODUCERE

Autoîngrijirea nu ar trebui să fie ceva care se întâmplă numai „când avem timp”, deoarece în acest caz acel moment de obicei nu vine niciodată. Autoîngrijirea are valoare egală cu orice altă activitate (de muncă sau socială) și, ca orice altă sarcină, poate fi și ar trebui să fie planificată în programul nostru, astfel încât să nu o sacrificăm pentru alte sarcini. Facilitatorul poate rezuma activitatea subliniind nevoia de a economisi timp din programul nostru pentru autoîngrijire.

## MATERIALE

- Plicuri (1 pentru fiecare participant)
- Mici bucăți de hârtii colorate
- Ustensile pentru scris

## PASI

- 1.** Dați fiecărui participant câte un plic. Participanții își pot scrie numele pe el, pot scrie pe el „bancă de autoîngrijire” sau o pot decora într-un alt mod.
- 2.** Invitați fiecare participant să scrie pe bucăți de hârtie toate formele de autoîngrijire pe care le preferă și pe care și le amintește. Numărul nu este limitat, dar metodele/activitățile/lucrurile pe care participanții și le notează ar trebui să fie realiste și pe care le place și preferă să le facă.
- 3.** Când participanții au epuizat ideile posibile, invitați-i să se gândească la programul lor săptămânal și să stabilească o anumită oră din zi pe care o vor folosi pentru auto-îngrijire. Poate dura 5 minute sau 2 ore, dar ar trebui să fie foarte specific și ușor de gestionat. Participanții își pot folosi agendele, calendarele digitale sau pur și simplu o coală de hârtie.
- 4.** Participanții sunt invitați să împărtășească grupului conținutul băncii lor de autoîngrijire (în funcție de numărul de participanți și de timpul disponibil, facilitatorul poate stabili limite, de ex. 1-3 strategii) și să își prezinte planul pentru practicarea acelor activități.

## BANCA DE AUTOÎNGRIJIRE

## REFLECȚIE

- Cât de ușor/difil a fost să-ți amintești formele de autoîngrijire pe care le practici?
- Cât de des practici formele preferate de autoîngrijire? Cum te simți în urma acestor activități? Ești mulțumit de frecvența lor? De ce?

## OBSERVAȚII

Dacă grupul de participanți va rămâne în contact după activitate sau va fi împreună pentru o perioadă mai îndelungată, ei pot fi invitați să găsească câte o pereche, și să se sprijine reciproc în a-și reaminti de angajamentul lor de autoîngrijire.

În plus, o „bancă de autoîngrijire” comună poate fi, de asemenea, creată pe un flipchart și plasată într-un loc vizibil unde se întâlnește grupul.