Stresszes helyzetek szobrai

CENTRS MARTA

6-25

benti | kinti tevékenység

30 perc

coaching & mentális jóllét

munka a testünkkel & öngondoskodás

Cél

- Stresszes helyzetekkel és az arra adott reakciókkal kapcsolatos tapasztalatok megosztása
- Hasznos és kevésbé hasznos stresszkezelési stratégiák megosztása

Előkészületek

Válassz olyan helyet, ahol a résztvevőknek van elég terük a mozgáshoz, színházi improvizációhoz.

Eszközök

Flipchart vagy más papír és filcek

Intro

A tevékenység közös háttérrel rendelkező résztvevők csoportja - különösen közös szakmai háttérrel rendelkező résztvevők, pl. ifjúsági munkások vagy ifjúsági központok dolgozói - számára alkalmas. A tevékenység előtt töltsenek egy kis időt egymás hátterének és munkahelyi/életbeli helyzetének megismerésével. A tevékenység felvezetésekor döntsétek el hogy a gyakorlat fókusza munkahelyi/ speciális területhez kapcsolódó stressz lesz vagy stresszes helyzetek általában.

Lépések

1. A résztvevőket bontsuk 3 vagy több csoportba. A résztvevők osszanak meg egymással stresszes munkahelyi - vagy más, releváns kontextusú - helyzeteket. Minden résztvevő egy esetet hozzon.

2. Az első csoport mutasson be egy megosztott esetet a többi résztvevőnek szoborként. Használhatják a testüket, a teremben lévő tárgyakat, arckifejezésüket, hogy egy "fagyott jelenetet" bemutassanak, szóbeli kiegészítésre azonban nincs lehetőség. A többi résztvevő találja ki, hogy mi történt és miről szólt az adott helyzet.

3. Miután kitalálták a helyzetet, kezdődhet egy nagykörös megosztás arról, hogy milyen gyakran fordul elő ilyen helyzet, mik a jellemző reakciók és stratégiák az ilyen típusú stresszhelyzet kezelésére. A facilitátor a flipcharton rögzíti az összes említett stratégiát (pl. emberekkel való kiabálás, mély levegővétel, szünet kérése, érzelmek elnyomása, túlmunka, segítség kérése).

4. Amikor minden csoport bemutatta a saját esetét, és a rájuk adott reakciókat is megbeszélték, a facilitátor összefoglalja a flipcharton rögzített stratégiákat.

Kiértékelés

- Könnyű/nehéz volt a többiek által bemutatott stresszes helyzetek azonosítása? Ezek előfordulnak a te életedben?
- Mennyire hasznosak (és/vagy egészségesek) a felsorolt stratégiák?

Megjegyzés

Ha a résztvevők ugyanabból a szervezetből/környezetből érkeznek, a facilitátor tovább mehet és kitérhetnek a szervezet stresszes helyzetek kezelésével kapcsolatos kultúrájára is.