

AZ ÖNGONDOSKODÁS BANKJA

CENTRS MARTA



nincs résztvevői korlát
lehet egyéni, páros, csoportos
gyakorlat



beltéri



munka a testünkkel
& öngondoskodás



25-30 perc



coaching & mentális
jóllét

CÉL

- Öngondoskodási stratégiák összegyűjtése
- Öngondoskodásra szánt idő kialakítása

ELŐKÉSZÜLETEK

Készítsd elő az alapanyagokat az „öngondoskodási bankok” kialakításához. Borítékok helyett bármilyen más tárolóeszköz is használható.

ESZKÖZÖK

- Boríték (1/ résztvevő)
- Kisméretű színes papírdarabok
- Íróeszközök

INTRO

Az öngondoskodás nem lehet olyasmi, ami akkor történik, amikor “van rá idő”, mert így rendszerint nem jut rá idő. Az öngondoskodásnak ugyanolyan értéke van, mint bármilyen más tevékenységnek (munka, társasági élet), és mint minden más feladat esetében ezt is tervezni kell, hogy más feladatért cserébe ne ezt áldozzuk fel. A facilitátor úgy foglalkozhatja össze a tevékenységet, hogy hangsúlyozza annak szükségességét, hogy a napirendünkben időt kell szákitanunk az öngondoskodásra, és nem szabad a véletlenre bízni.

LÉPÉSEK

1. Adj minden résztvevőnek egy borítékot. A résztvevők ráírhatják a nevüket, ráírhatják, hogy „öngondoskodási bank”, vagy más módon díszíthetik.

2. Kérd meg a résztvevőket, hogy írják fel egy papírra az öngondoskodás minden olyan formáját, amelyet előnyben részesítenek, és ami eszükbe jut. A felírt tevékenységek száma nem korlátozott, de lejegyzett módszerek/tevékenységek/dolgok legyenek reálisak, és olyanok, amelyeket szeretnek és szívesen csinálnak.

3. Amikor a résztvevők kimerítették a lehetséges ötleteket, kérjük meg őket, hogy gondolják át a heti programjukat, és határozzanak meg egy konkrét napszakot, amelyet az öngondoskodásra használnak. Ez lehet 5 perc vagy 2 óra, de legyen nagyon konkrét és kivitelezhető. A résztvevők használhatják heti tervezőjüket, digitális naptárukat vagy egyszerűen egy papírlapot.

4. A résztvevők osszák meg a csoporttal az öngondoskodási bankjukban szereplő tevékenységeket (a résztvevők számától és a rendelkezésre álló időtől függően a facilitátor 1-3 stratégiára korlátozhatja), és mutassák be a tevékenységek gyakorlására vonatkozó tervüket.

AZ ÖNGONDOSKODÁS BAKJA

KIÉRTÉKELÉS

- Mennyire volt nehéz/ könnyű előhívni az öngondoskodás formáit?
- Milyen gyakran gondoskods magadról az általad preferált módon? Ez hogyan hat rád, hogyan érzed magad? Elégedett vagy a gyakorisággal? Miért?

MEGJEGYZÉS

Ha a csoport a tevékenység után is kapcsolatban marad, vagy hosszabb ideig együtt lesz, arra hívhatjuk őket, hogy keressenek egy társat, akikkel támogatják egymást és emlékeztetik egymást az öngondoskodás iránti elkötelezettségükre. Ezenkívül egy közös „öngondoskodási bank” is létrehozható egy flipcharton, és a csoport találkozási helyén egy jól látható helyére tehető. A facilitátor felírja ide az összes résztvevő által említett stratégiát.