

VÁLJUNK STRESSZMENTESÍTŐ SZAKEMBERRÉ

Résztevők: Lehetőleg a csoport összes tagja

Idő: 35 perc

Eszközök: Ez a leírás és egy találkozóhely

MIÉRT CSINÁLJUK?

A stressz elkerülhetetlen része a közös munkának olyan témákban, amelyek mindannyiunk számára fontosak, mint például az Átalakulás. Mindannyian másképp viseljük a stresszt, ezért nagyon hasznos, ha megértjük, ki hogyan reagál rá. Ezáltal megérthetjük, hogy kinek hogyan tudunk segíteni a stressz kezelésében pozitív módon ahelyett, hogy egymáson töltenénk ki haragunkat.

HOGYAN CSINÁLJUK?

Ez egy nagyszerű gyakorlat egy olyan csoportban, amely kiváló készségeket kíván kialakítani az együttműködésben. A különbözőségeinket láthatóvá és normálisabbá teszi. Erősíti azt az elképzelést, hogy azért vagyunk itt, hogy törődjünk egymással, és segítsük egymást ahelyett, hogy hibáztatnánk vagy megnehezítenénk életünket.

Gyakorlat: A stressz megértése - a sajátunk és a másiké

Fedezzük fel az alábbi kérdéseket 2 vagy 3 csoportban, ügyelve arra, hogy mindenki egyenlő időt beszélhessen (összesen legfeljebb 25 percig a csoportok méretétől függően). Alkalmazzuk az értő figyelem módszerét, amely lehetővé teszi, hogy egyszerre csak egy személy beszéljen, míg a többiek megszakítás és észrevételek nélkül hallgatják végig.

1. Milyen fajta dolgok feszélyeznek - bosszantanak vagy idegesítenek? (3 perc fejenként)
2. Mit csinálsz, amikor stresszelsz? Például egyesek csendben vannak, néhányan rémültek vagy kiabálnak, vagy járnak egyet, vagy sírnak. (2 perc fejenként)
3. Hogyan segíthetnek mások, ha stresszelsz? Például hagyjanak békén, kérdezzék meg, mi a baj, mondjanak egy viccet .. (3 perc fejenként)

Menjünk körbe az egész csoporton, mindenkinek van egy perce, hogy megossza a válaszai rövid változatát (10 perc)

FOLYT.
KÖV.

GYAKORLAT



ÁTALAKULÓ
KÖZÖSSÉGEK



Transition
Network.org

Töltsünk pár percet együtt, hogy elgondolkodjunk azon, milyen volt ezt a feladatot megcsinálni, és mit tanultunk, ami hasznos lehet a stressz kezelésében a jövőben.

Ez a dokumentum innen tölthető le:

<http://kozossegek.atalakulo.hu/valjunk-stresszmentesito-szakemberre-gyakorlat>

További információk az Egészséges csoportokról itt található:

<http://kozossegek.atalakulo.hu/egeszseges-csoportok>

Az eredeti angol nyelvű leírás innen tölthető le:

<https://transitionnetwork.org/resources/become-stress-busting-experts-inner-transition-activity/>

Ez a dokumentum a Nevezd meg, így add tovább licenz szerint lett létrehozva:

<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

nka

Nemzeti Kulturális Alap



VÉDEGYLET

Ezt a dokumentumot a Nemzeti Kulturális Alap támogatásával készítette a Védegyelet Egyesület Átalakuló Közösségek munkacsoportja.

ITT A
VÉGE