

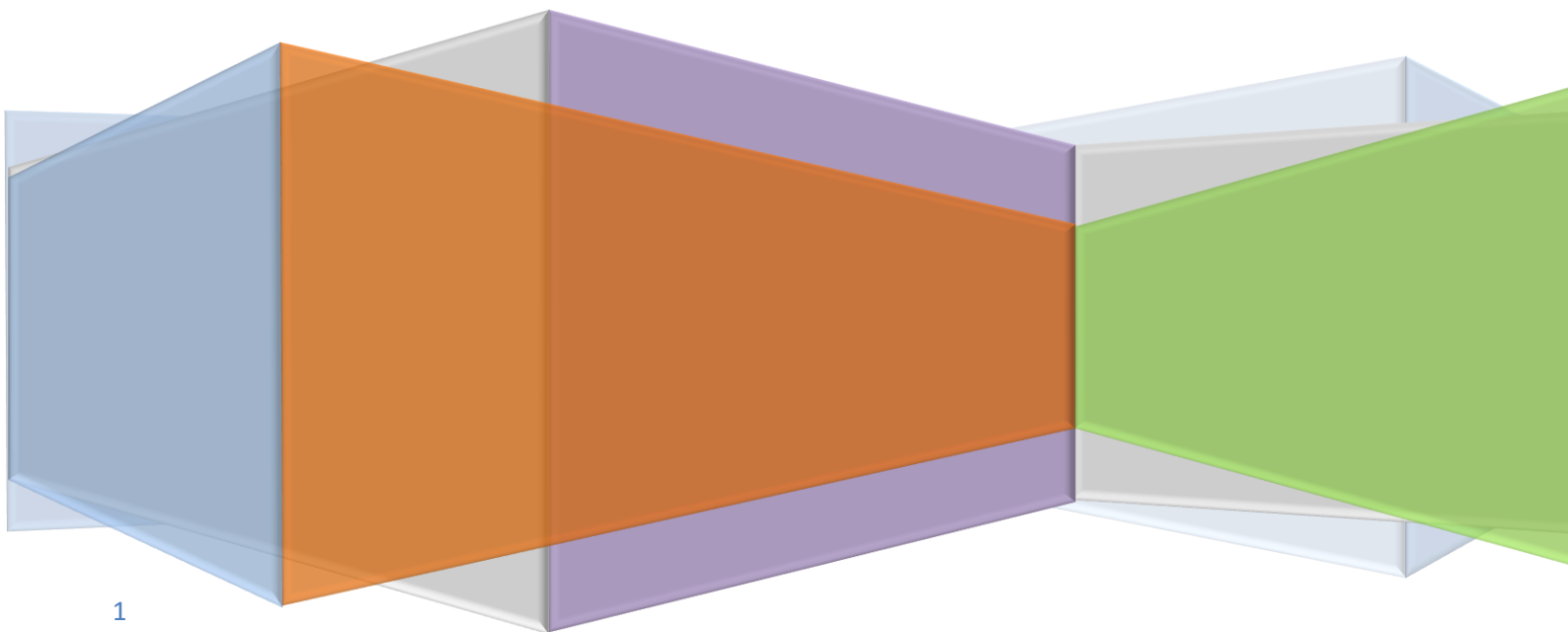


IO2. Naloga 2.2

Delajte počasneje, delajte bolje

Orodje za usposabljanje

Stres in pomanjkanje sprostitve



1



IME ORODJA: Pozitiven odnos in kognitivno preoblikovanje

ORGANIZACIJA IN DRŽAVA: Orange Hill, Poljska

Na spletu V živo

Pregled (Kaj se boste naučili?):

Udeleženci:

- se bodo naučili, kako podrobno analizirati slabe situacije, ki so se jim zgodile in določiti njihove vzroke,
- se bodo naučili, kako se distancirati od slabih stvari, ki so se jim zgodile ter kako oceniti te negativne situacije brez vpletanja nepotrebnih čustev,
- se bodo naučili prepoznati, katere vedenjske lastnosti so jim pomagale premostiti težke trenutke ter kako shajati s stresom, povezanim s temi težkimi trenutki,
- se bodo naučili, kako priti do zaključkov za prihodnost na podlagi tega, kako so se soočili s težkimi, stresnimi situacijami.

Cilj:

Udeleženci izvedejo to vajo, da se naučijo, kako se distancirati od slabih situacij, ki so se jim zgodile v življenju. Vaja jim bo pomagala, da se bodo začeli bolj zavedati svojih odzivov na negativne situacije in da bodo lahko retrospektivno presodili, ali je bilo njihovo vedenje pravilno (ali je vodilo do rešitve konflikta oziroma stresne situacije). Zahvaljujoč tej vaji, bodo znali uporabiti ustrezna vedenja v prihodnosti, ali se izogniti napačnim vedenjem odzivom, ki ne omogočajo rešitve slabe situacije.

Gradiva:

Delovni list "Pozitiven odnos in kognitivno preoblikovanje", pisalo, zvezek.

Čas:

Približno 15 – 20 minut za individualno delo in približno 20 minut, da izvajalec razpravlja o rezultatih individualnega dela.

Ciljna skupina:

Vaja ima zelo univerzalne značilnosti. Vajo se lahko uporabi za različne ciljne skupine.



Navodila za moderatorje

Moderator udeležencem pojasni namen vaje ter vprašanja, na katera morajo odgovoriti. Potem vsak udeleženec dela individualno. Ko udeleženci končajo z delom, moderator določi prostovoljce, ki predstavijo rezultate svojega dela pred skupino. Moderator se z udeleženci pogovori o teh rezultatih.

Naloge in postopek

Izvajalec prosi udeležence, da:

- pozorno preberejo spodnja vprašanja,
- sledijo usmeritvam in odgovorijo na spodnja vprašanja, ki se nanašajo na izbrano negativno situacijo,
- delijo rezultate individualnega dela s skupino.

OPTIMIZEM IN KOGNITIVNO PREOBLIKOVANJE

- 1. Naštejte slabe stvari ali situacije, ki so se vam zgodile. Izberite eno izmed teh. Naj gre za stvar ali situacijo, ki se je že končala.**
- 2. Opišite situacijo. Zapišite, kaj točno se je zgodilo.**
- 3. Kako ste se počutili, ko se je situacija odvijala?**
- 4. Kaj ste menili o sebi ali o osebi, ki je sprožila situacijo?**
- 5. Kako ste se soočili s situacijo? Zapišite, kaj točno se je zgodilo.**
- 6. Kdo vas je takrat podpiral?**
- 7. Kdo ali kaj vam je pomagalo med situacijo (tudi če se je zgodilo nenamenoma)?**
- 8. Katere osebnostne lastnosti so vam pomagale premagati ta težki trenutek?**
- 9. Kaj vas je situacija naučila?**

Spletna implementacija

Vaja se lahko izvede online z uporabo ZOOM-a, MS Teams, Google Meet-a ali druge platforme. Pomembno je vedeti, da gre za individualno vajo, ki se nanaša na posameznikove izkušnje.

Povezava z večino

- Stres in pomanjkanje sprostitev.
- Načini, kako shajati s stresom in kako imeti optimističen odnos do negativnih situacij.



Zaključek in ocena

Vaja se izvaja individualno in se lahko nanaša na zelo osebne izkušnje udeležencev. Ko razpravljate o rezultatih vaje, je pomembno, da k zgodbam pristopite na empatičen način. Izognite se obsojanju ljudi, osredotočite se samo na predstavljene probleme in načine, kako jih rešiti. Izvajalec lahko podpre razpravo s teorijo o tem, kako shajati s stresom ter kako na situacijo pogledati iz razdalje.





Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union



Slow, Necessary And Improves the Level

www.slow-work.eu

