

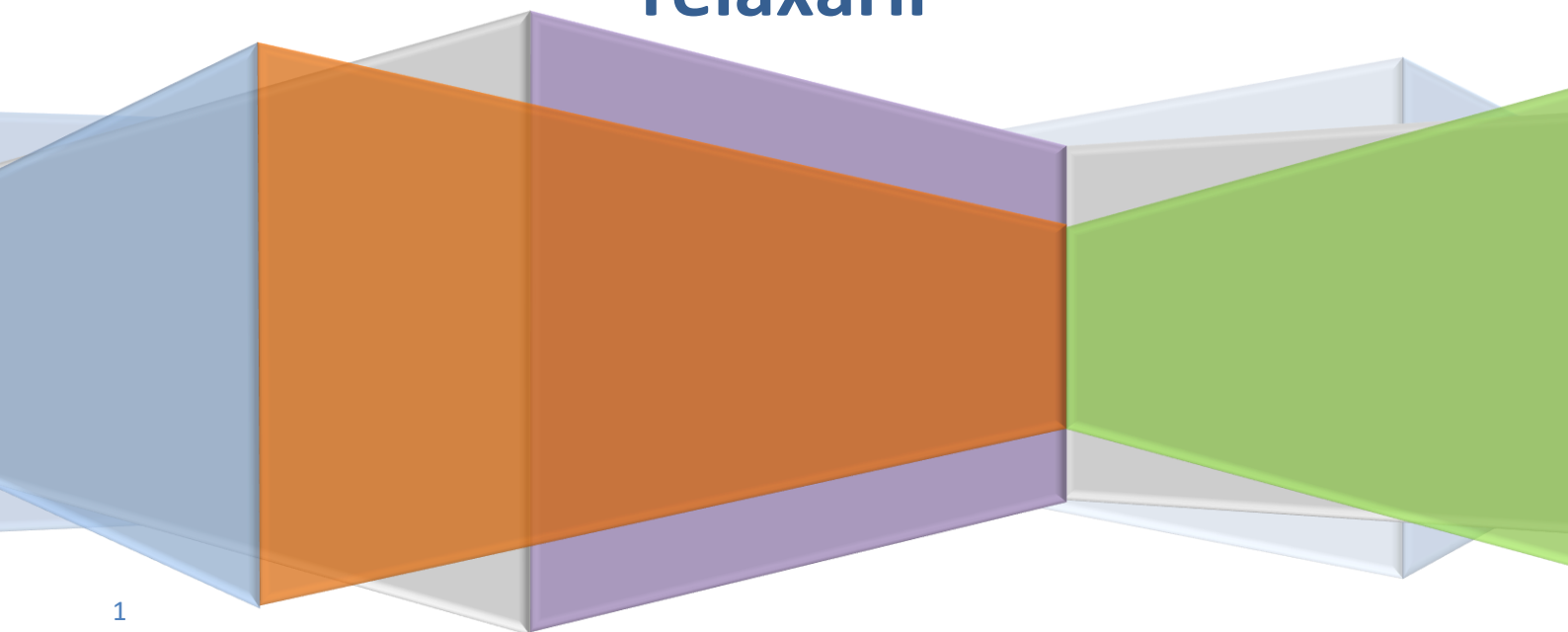


IO2. Sarcina 2.2

Lucrați lent, lucrați mai bine

Trusa de instrumente pentru formare

**Denumirea abilității: Stresul și lipsa
relaxării**



1



DENUMIREA INSTRUMENTULUI: „OPTIMISMUL (RECADRAREA)”

ORGANIZAȚIA ȘI ȚARA: Orange Hill Polonia

Online Față în față

Prezentare generală (Ce voi învăța?):

Prin implementarea acestui exercițiu, participanții vor:

- învăța să analizeze în profunzime detaliile situațiilor negative și să arate cauzele acestora
- se distanțeze de lucrurile rele care li s-au întâmplat și vor fi în măsură să se distanțeze de această situație și să o evalueze fără emoții inutile
- învăța să identifice care trăsături de caracter/de comportament îi ajută să depășească aceste momente dificile și să facă față stresului asociat lor
- învăța să tragă concluzii pentru viitor din felul în care au făcut față acestor situații dificile, stresante

Obiectiv (Pentru ce voi învăța acest lucru?):

Participanții efectuează acest exercițiu în special pentru a învăța să se distanțeze de situațiile negative care li s-au întâmplat. Prin acest exercițiu, ei vor deveni conștienți de reacțiile lor la aceste situații negative și vor fi în măsură să judece retrospectiv dacă comportamentul lor a fost corect (a condus la rezolvarea conflictului / situației stresante). Prin acest exercițiu, vor fi în măsură să aplice aceste comportamente dovedite prin analogie în viitor, sau să evite comportamentele / reacțiile greșite dacă acestea nu au condus la rezolvarea unei situații negative.

Materiale:

Conținutul fișei intitulate „OPTIMISMUL (RECADRAREA)”, pix, caiet

Timp:

Aproximativ 15 - 20 de minute pentru activitatea individuală și aproximativ 20 de minute pentru ca formatorul să discute rezultatele activității individuale

Grupul țintă:

Exercițiul are un caracter foarte universal. Exercițiul poate fi utilizat pentru diferite grupuri țintă.



Instrucțiuni pentru facilitatori

Formatorul / facilitatorul explică participanților la formare scopul și întrebările la care vor trebui să răspundă în formular. Apoi fiecare participant lucrează individual. După finalizarea activității, formatorul / facilitatorul cere voluntarilor să prezinte întregului grup rezultatele muncii lor. Formatorul / facilitatorul se referă la aceste prezentări și le discută.

Sarcini și procedură

Formatorul /facilitatorul cere participanților să:

- citească cu atenție întrebările următoare
- urmeze instrucțiunile și să răspundă la întrebările următoare legate de situația negativă descrisă
- împărtășească rezultatele activității individuale în cadrul grupului

OPTIMISMUL (RECADRAREA)

- 1. Enumerați lucrurile sau situațiile negative care vi s-au întâmplat vouă. Alegeți una dintre ele. Asigurați-vă că cea pe care ați ales-o este încheiată**
- 2. Descrieți situația. Scrieți exact ce s-a întâmplat.**
- 3. Ce ați simțit atunci când s-a întâmplat?**
- 4. Ce ați crezut despre voi înșivă sau despre persoana care a declanșat situația respectivă?**
- 5. Ce ați făcut pentru a face față situației? Scrieți exact ce măsuri ați luat.**
- 6. Cine v-a sprijinit la momentul respectiv?**
- 7. Ce sau cine v-a ajutat pe parcursul situației respective (chiar dacă ea s-a petrecut fără intenție sau din întâmplare)**
- 8. Care dintre trăsăturile voastre de caracter v-a ajutat să depășiți acest moment dificil?**
- 9. Ce ați învățat din această situație?**

Adaptarea la implementarea online

Acest exercițiu poate fi efectuat online utilizând ZOOM, MS Teams, Google Meet sau alt instrument de comunicare. Trebuie reamintit faptul că acest exercițiu este unul individual și este legat de experiențele indivizilor.

3

Conectarea cu abilitatea

- Stresul și lipsa relaxării



- Modalități de a face față stresului și de a crea o atitudine optimistă față de situațiile negative

Concluzie și evaluare

Acest exercițiu este efectuat în mod individual și poate implica experiențele foarte personale ale participanților la formare. Când discutați rezultatele acestui exercițiu, poveștile prezentate trebuie abordate în mod empatic. Nu ar trebui să judecați oamenii, ci să vă referiți exclusiv la problemele prezentate și la modalitățile de rezolvare a acestora. Formatorul / facilitatorul poate susține discuția din cadrul exercițiului cu aspecte teoretice privind modul de a face față stresului și de a lua distanță față de realitatea înconjurătoare.

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

snail

Slow, Necessary
And Improves
the Level

www.slow-work.eu

IRL ROM ESP PLN ESP ROU

I&F
Instruction & Formation
LEARNING FOR LIVING

CPIP
Certificate of Professional
Institutional Practice

IN DEPCIE

ORANGE HILL

GrowthCoop
empowering people

Asociația de
Lămură UNIVERSITATEA VELENJE