

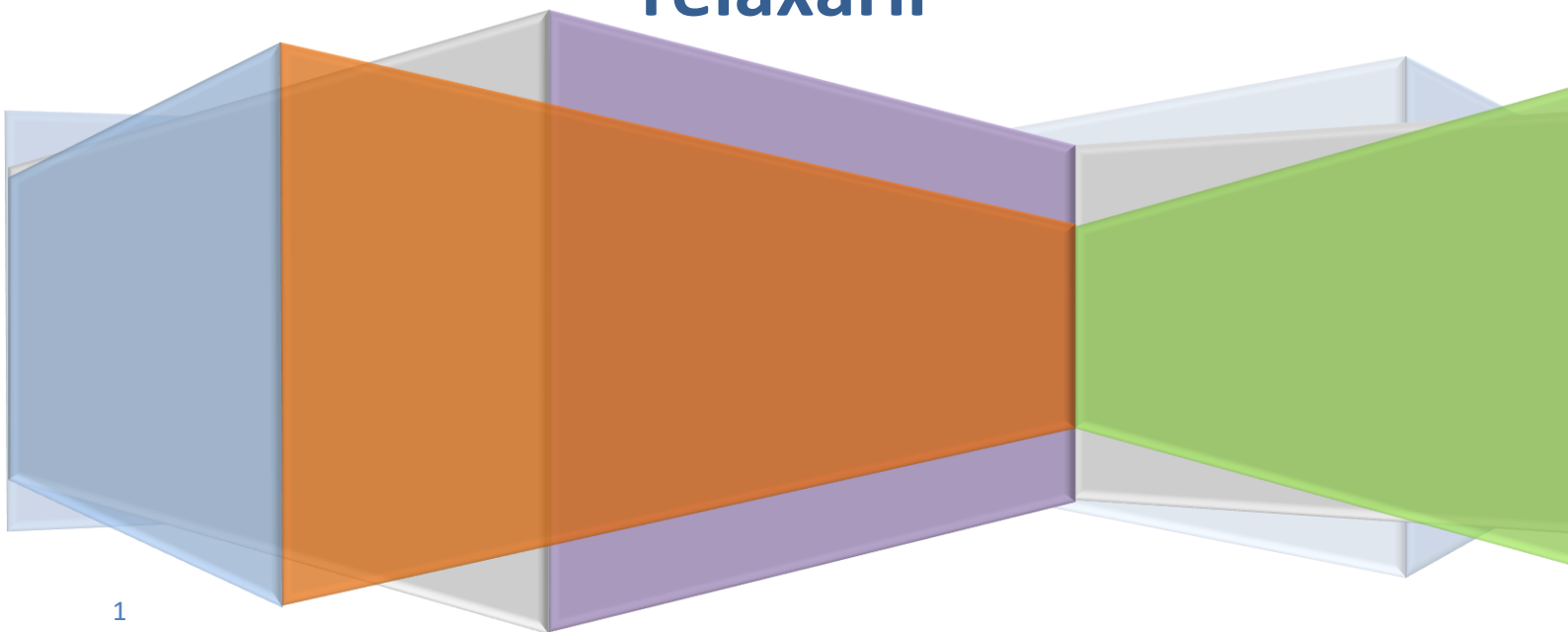


IO2. Sarcina 2.2

Lucrați lent, lucrați mai bine

Trusa de instrumente pentru formare

**Denumirea abilității: Stresul și lipsa
relaxării**



1



DENUMIREA INSTRUMENTULUI: „Un minut de meditație”

ORGANIZAȚIA ȘI ȚARA: Orange Hill Polonia

Online Față în față

Individual

Prezentare generală (Ce voi învăța?):

Prin implementarea acestui exercițiu, participanții vor:

- învăța să recunoască amintirile și gândurile disruptive pe măsură ce apar. Puteți învăța să vă observați gândurile negative pe măsură ce apar, lăsați-le să stea doar un moment, apoi urmăriți-le dispărând
- meditația face ca mintea să fie mai clară și persoana începe să vadă lumea în mod deschis și conștient
- învăța cum să elimine tiparele de gândire negative, și în felul acesta pot fi mai conștienți de propriul comportament
- aduce mai multă bucurie, împlinire și relaxare în viețile lor
- înceta să acționeze sub influența impulsurilor și să reacționeze în mod repetat la stimulii care apar
- învăța răbdarea, deschiderea mentală și perseverența și gestionarea stresului

Obiectiv (Pentru ce voi învăța acest lucru?):

Sporindu-și nivelul de conștientizare, este posibil să rupă anumite modalități inconștiente de gândire și de comportament care împiedică oamenii să se bucure pe deplin de viață. Mare parte din comportamentul nostru, inclusiv faptul de a ne critica pe noi înșine și pe alții, provine din modalitățile obișnuite de gândire și de acțiune. Pe măsură ce renunțăm la unele dintre aceste obiceiuri, tiparele de gândire negativă vor dispărea treptat, și apoi veți deveni mai alerți, mai conștienți și mai relaxați. Este relativ ușor și direct să întrerupem obiceiurile negative. Este suficient, spre exemplu, să nu se așezăm întotdeauna la același loc la masă sau să mergem la muncă într-un mod complet diferit într-o anumită zi. Astfel de activități zilnice, combinate cu o scurtă meditație, vor aduce mai multă bucurie, împlinire și relaxare în viața voastră.

Materiale:

O instrucțiune pas cu pas pentru o meditație de un minut. Ar trebui să meditați într-un loc liniștit, de exemplu în casa voastră. Ar trebui să stați drepti pe scaun.



Timp:

Meditația durează aproximativ 1-5 minute. Durata recomandată pentru practicarea meditației este de aproximativ 8 săptămâni

Grupul țintă:

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

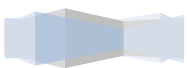
Instrucțiuni pentru facilitatori

Acest exercițiu este bazat pe Terapia cognitivă bazată pe conștientizare (MBCT) dezvoltată pe baza descoperirilor științifice ale lui Jon Kabat-Zinn. Pe baza cercetării științifice, s-a descoperit faptul că MBCT este la fel de eficientă ca medicamentele antidepresive, și în plus utilizarea acestei metode nu are efecte secundare nici contraindicații. Rolul formatorului / facilitatorului este acela de a furniza participanților o scurtă introducere privind felul în care realizăm în mod individual o meditație de un minut. Formatorul ar trebui să explice participanților ce condiții ar trebui să își creeze pentru a medita, cum vor beneficia de pe urma meditației, și cum se pot relaxa și pot gestiona stresul din viață. Meditația ne concentrează întreaga atenție pe felul în care respirația intră și iese din corp.

Sarcini și procedură

Instrucțiune:

1. Așezați-vă confortabil pe un scaun cu spătarul drept. Dacă este posibil, îndepărtați puțin spatele de spătar, astfel încât să se sprijine pe coloana vertebrală. Îndreptați-vă spatele. Puteți pune picioarele pe podea. Închideți ochii sau îndreptați-i în jos.
2. Concentrați-vă pe respirație: pe felul în care aerul intră și iese din corpul vostru. Rămâneți în contact cu simțurile voastre, simțiți cum respirați. Urmăriți-vă respirația fără a vă aștepta la evenimente excepționale. Nu este nevoie să vă schimbați în niciun fel modul în care respirați.
3. După un timp, gândurile voastre pot începe să se miște în direcții diferite. Când observați acest lucru, readuceți-le înapoi la respirație. Nu vă lăsați distrași. A deveni conștient de rătăcirea propriilor gânduri și a-ți restabili atenția fără a te critica este principiul de bază al meditației de tip mindfulness.
4. Minte voastră poate deveni foarte calmă sau nu. Senzația de liniște absolută, chiar dacă se produce, poate fi foarte trecătoare. Dacă vă înfurie sau vă irită, realizați că acest sentiment de furie poate fi și el trecător. Orice se întâmplă, lăsați lucrurile să fie așa cum sunt.
5. După un minut, deschideți ochii și uitați-vă din nou la încăperea în care vă aflați.





Adaptarea la implementarea online

Exercițiul poate fi efectuat individual, dar instrucțiunea pentru participanți poate fi realizată în timpul formării sau online. Formatorul, facilitatorul poate fi și moderatorul acestui exercițiu și vă poate furniza instrucțiuni pas cu pas privind ceea ce ar trebui să faceți.

Conectarea cu abilitatea

- Stresul și lipsa relaxării
- Antrenamentul de mindfulness și eliminarea stimulilor negativi

Concluzie și evaluare

Antrenamentul de mindfulness ar trebui efectuat zilnic timp de cel puțin 8 săptămâni. Veți putea evalua voi înșivă dacă vă puteți calma și concentra numai pe propria respirație. Evaluarea rezultatelor acestui exercițiu este foarte individuală și subiectivă. Studiile psihologice arată că oamenii care meditează cu regularitate sunt mai fericiți și mai mulțumiți decât ceilalți. Emoțiile pozitive sunt legate de o viață mai lungă și mai fericită.

Beneficiile utilizării regulate a meditației de un minut:

1. Anxietatea și depresia sunt mai puțin intense datorită meditației regulate.
2. Memoria, timpul de reacție la stimuli și starea fizică și mintală sunt îmbunătățite.
3. Pot fi construite relații mai bune și mai de durată.
4. Scade stresul.
5. Presiunea sangvină scade.
6. Scăpați de durere.
7. Meditația ajută în lupta împotriva dependențelor.
8. Funcționarea sistemului imunitar se îmbunătățește.



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

