

STAREA DE BINE

Activitatea 1: Reîncărcați-vă și relaxați-vă

Activități de promovare a abilităților personale, sociale și de a învăța să înveți ale adulților

Descrierea inițiativelor cuprinse în acest manual.

Titlu/Denumire	Învățarea prin experiență
Competența de viață (LifeComp Skill) abordată	<input type="checkbox"/> Autocontrol <input type="checkbox"/> Flexibilitate <input checked="" type="checkbox"/> Stare de bine <input type="checkbox"/> Empatie <input type="checkbox"/> Comunicare <input type="checkbox"/> Colaborare <input type="checkbox"/> Mentalitate de creștere <input type="checkbox"/> Gândirea critică <input type="checkbox"/> Gestionarea învățării
Durata¹	45 minute
Tipul de activitate	Reflecție individuală și de grup, discuții
Scurtă descriere	Această activitate îi ajută pe adulți să reflecteze asupra cauzelor stresului și asupra modului în care fac față stresului. Activitatea sprijină un grup de adulți să identifice ceea ce îi ajută să se relaxeze și să practice auto-îngrijirea, precum și să împărtășească idei despre activitățile de auto-îngrijire.
Obiective	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Recunoașterea cauzelor care produc stresul ➤ Recunoașterea valorilor auto-îngrijirii cu activități/hobbi-uri pe care deja le practicați pentru a face față stresului ➤ Obținerea de idei noi despre activități care pot fi făcute pentru a vă relaxa ➤ Încercarea unor activități noi care vă vor ajuta la îngrijire și relaxare
Setting²	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 facilitator ➤ 1 cameră mică cu scaune așezate în cerc ➤ Proiector sau ecran mare, dacă este posibil ➤ Imagini imprimate dacă nu este disponibil niciun ecran
Sfaturi pentru facilitatori³	Folosiți-vă creativitatea și inițiativa pentru a îmbunătăți aceste activități. Gândiți-vă la videoclipurile pe care le puteți viziona înainte sau în timpul activității. Luați în considerare cum să includeți mișcarea în clasă. Activitățile sunt concepute pentru a fi simple și ușor de utilizat, adaptați-le contextului după cum doriți.
Pas cu pas	1. Facilitatorul explică grupului că vor discuta despre autoîngrijire și relaxare.

¹Se poate desfășura continuu.

²Materiale și resurse necesare implementării activității, inclusiv resurse financiare, umane și spații. În cazul în care este nevoie de o fișă de lucru, vă rugăm să utilizați următorul document pentru a o pregăti.

³Ce trebuie să știe o persoană pentru a implementa activitatea.

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Facilitatorul prezintă grupului Graficul 1 (disponibil în Materialul - Fișa de lucru a facilitatorului), și va pune următoarele întrebări: <ul style="list-style-type: none"> • Puteți descrie cauzele stresului pe care le vedeți în această imagine? • V-ați simțit vreodată astfel? • Cu ce alte cauze de stres v-ați confruntat? 3. Facilitatorul prezintă grupului Graficul 2 (disponibil în Materialul - Fișa de lucru a facilitatorului). 4. Cursanții sunt rugați să adauge un post-it (fizic sau online) la activitatea pe care le-ar plăcea cel mai mult să o facă. 5. Facilitatorul încurajează discuția punând următoarele întrebări: <ul style="list-style-type: none"> • Puteți enumera câteva lucruri/activități pe care le faceți deja pentru a vă putea relaxa? • Cât de des ajungeți să faceți aceste activități? • Vă puteți gândi la câteva activități noi pe care le-ați putea încerca pentru a vă relaxa? • Ce diferență simțiți după ce faceți ceva care vi se pare relaxant? • Preferați să vă relaxați singur sau în împreună cu alte persoane? • Vă puteți gândi la o activitate pe care ați putea-o face în fiecare zi, timp de 10 minute, ca o modalitate de relaxare? 6. După discuție, facilitatorul le cere participanților să se gândească la ce vor face diferit după ora de azi. 7. Facilitatorul le cere participanților să identifice o activitate nouă pe care vor încerca să o facă în săptămâna viitoare sau în următoarele două săptămâni.
Debriefing	Mergeți prin clasă și rugați-i pe toți să descrie într-un cuvânt sau o frază scurtă experiența avută în clasă,.
Referințe	<p>Activitate adaptată după: Self-care and relaxation Resources Jigsaw Schools Hub</p> <p>Elm Adult education increases mental well-being - Elm (elmmagazine.eu)</p>



Reîncărcați-vă și relaxați-vă - Ce funcționează cel mai bine pentru dumneavoastră?

Fișa de lucru - Stare de bine

Graficul 1



Graficul 2

