

DOBROBIT

Aktivnost 1: "Napunite" se i opustite

Aktivnosti za promicanje osobnih, društvenih vještina i vještina učenja za odrasle

Opis inicijativa uključenih u ovaj priručnik.

Naslov/ime	Učenje iskustvom
LifeComp vještine	<input type="checkbox"/> Samoregulacija <input type="checkbox"/> Fleksibilnost <input checked="" type="checkbox"/> Dobrobit <input type="checkbox"/> Empatija <input type="checkbox"/> Komunikacija <input type="checkbox"/> Suradnja <input type="checkbox"/> Način razmišljanja o rastu <input type="checkbox"/> Kritičko razmišljanje <input type="checkbox"/> Upravljanje učenjem
Trajanje ¹	45 minuta
Vrsta aktivnosti	Samostalna i grupna refleksija i rasprava
Kratki opis	Ova aktivnost pomaže odraslima da promisle o uzrocima stresa i kako se nositi sa stresom. Aktivnost podupire grupu odraslih da prepoznaju što im pomaže da se opuste i prakticiraju brigu o sebi, kao i razmjenu ideja o aktivnostima samonjege.
Ciljevi	<ul style="list-style-type: none"> ● Prepoznati uzroke stresa ● Prepoznati vrijednost brige o sebi s aktivnostima/hobijima kojima se već bave u suočavanju sa stresom ● Dobiti nove ideje o aktivnostima za opuštanje ● Isprobati nove aktivnosti koje će u brizi o sebi i opuštanju
Resursi ²	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 voditelj ● 1 mala soba sa stolicama u krugu ● Projektor ili veliko platno ako je moguće ● Ispisane slike ako zaslon nije dostupan
Savjeti za voditelja ³	Upotrijebite vlastitu kreativnost i inicijativu kako biste unaprijedili ove aktivnosti. Razmislite o videozapisima koje biste mogli pogledati prije ili tijekom sata. Razmislite kako uključiti kretanje u nastavu. Aktivnosti su osmišljene tako da budu jednostavne i lake za korištenje, Prilagodite ih svom kontekstu kako želite.
Korak po korak	1. Voditelj objašnjava grupi da će razgovarati o brizi o sebi i opuštanju

¹Može biti kontinuirano.

²Materijali i resursi potrebni za provedbu, uključujući financijske, ljudske resurse i prostor. U slučaju da je potreban radni list, upotrijebite sljedeći dokument da ga pripremite.

³Što osoba treba znati za provedbu aktivnosti.

	<p>2. Pokazuje skupini Grafikon 1 (dostupan na radnom listu Materijal za voditelja) i postavlja sljedeća pitanja</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Opišite uzroke stresa koje vidite na ovoj slici ● Osjećate li se ikada ovako? ● Koji su drugi uzroci stresa? <p>3. VOditelj pokazuje skupini Grafikon 2 (dostupan na radnom listu Materijal za voditelja)</p> <p>4. Od učenika se traži da dodaju post-it ceduljicu (fizičku ili online) aktivnosti koju bi najviše voljeli raditi</p> <p>5. Voditelj potiče raspravu postavljanjem sljedećih pitanja:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Koje su neke od stvari koje već radite da biste se opustili? ● Koliko često se bavite ovom aktivnošću? ● Možete li se sjetiti nekih novih aktivnosti kojima biste se mogli opustiti? ● Koja je razlika nakon što radite nešto što smatrate opuštajućim? ● Volite li se više opušati sami ili s drugim ljudima? ● Možete li se sjetiti jedne aktivnosti koju biste mogli raditi svaki dan, 10 minuta kao način opuštanja? <p>6. Nakon rasprave, voditelj traži od sudionika da razmisle o tome što će učiniti drugačije nakon današnjeg sata</p> <p>7. Voditelj traži od sudionika da identificiraju jednu novu aktivnost koju će pokušati obaviti sljedećih tjedan ili dva</p>
Pitanja	Idite po prostoriji i zamolite svakoga da jednom riječju ili kratkom frazom opiše svoje iskustvo u razredu
Reference	Aktivnost prilagođena prema: Self-care and relaxation Resources Jigsaw Schools Hub Elm Adult education increases mental well-being - Elm (elmmagazine.eu)



Napunite i opustite se - Što vam najbolje odgovara?

Radni list - Dobrobit

Grafika 1



Grafika 2

