



Co-funded by
the European Union

Numărul proiectului: 2021-1-RO01-KA220-ADU-000033794

SHAPING LIFE

Stil de Viață Sănătos
Program de Intervenție
pentru Adulți



Metodologie

21 de exerciții pentru a face față Anxietății

SEMNELE ANXIETĂȚII

MECANISMUL DE LŪPTĂ, FUGĂ SAU ÎNGHEȚ

CERCUL VICIOS AL GÂNDIRII ÎN SITUAȚII DE STRES

ADEVĂR ȘI MITURI DESPRE ANXIETATE

DATE DESPRE ANXIETATE

SFATURI PENTRU RUMINARE

CEL MAI BUN REZULTAT POSIBIL

PUNEȚI SUB SEMNUL ÎNTREBĂRII GÂNDUL

"EȘEC=CATASTROFĂ"

PUNEȚI SUB SEMNUL ÎNTREBĂRII GÂNDUL "EȘECUL=NU

VEȚI REUȘI NICIODATĂ"

PUNEȚI LA ÎNDOIALĂ GÂNDUL CĂ "EȘECUL ESTE

DOAR PENTRU RATAȚI"

IDENTIFICAȚI CÂND RUMINAȚI

REDUCEREA AUTOCRITICII

TRECEREA DE LA ATENȚIA PE PERFORMANȚĂ LA

CONCENTRAREA PE MĂiestRIE

EXERSAȚI TOLERAREA INCERTITUDINII

ÎNGRIJIRE PERSONALĂ/SPEMS

RESPIRAȚIE PROFUNDĂ

MINDFULNESS - ALIMENTAȚIA CONȘTIENȚĂ

MINDFULNESS - CONȘTIENȚIZARE DESCHISĂ

RELAXARE MUSCULARĂ PROGRESIVĂ

TIMP DE ÎNGRIJORARE

ÎNREGISTRAREA GÂNDURILOR

21 exerciții pentru a face față depresiei

CE ȘTII DESPRE DEPRESIE?

TEMPERATURA EMOȚIONALĂ

PIESA PUZZLE A CONȚEXTULUI

PERSPECTIVE DIFERITE

EVALUAREA CONȚEXTULUI DE VIAȚĂ

STAREA ACTIVITĂȚILOR ZILNICE

SCHIMBĂ-ȚI POVEȘTEA, SCHIMBĂ-ȚI VIAȚA

GÂNDURI ALTERNATIVE

AȘTEPTĂRI ZILNICE

21 exerciții pentru a face față depresiei

GAȘCA TIGRILOR

ÎMBLÂNZEȘTE-ȚI TIGRII DIN TINE

CE ARE SĂ SPUNĂ LIPSA TA DE SPERANȚĂ?

CALENDAR DIY CU ACTIVITĂȚI

PORTRETUL CRITICULUI INTERIOR

AMINTIRILE PLĂCUTE

COMPORTAMENTE

ÎNFRUNTAREA MONȘTRILOR TĂI

TIPURI DE PRIETENI

SCRISOARE CĂTRE MINE ÎNSUMI

FRUMOASA VIAȚĂ SEMNIFICATIVĂ

NOUL EU

21 exerciții de prevenire a burnout-ului

ASCULTÂNDU-TE PE TINE ÎNSUȚI.

NE ASCULTĂM PE NOI ÎNȘINE ȘI RESPIRĂM.

RELAXARE MUSCULARĂ PROGRESIVĂ

IDENTIFICAREA EMOȚIILOR TALE

DESCOPERIREA PILONILOR MOTIVAȚIEI NOASTRE.

STABIȚI-VĂ CELE MAI BUNE PRIORITĂȚI.

UN MEDIU CONFORTABIL.

ARTA DE A NU FACE NIMIC.

MINDFULNESS CU CELE 5 SIMȚURI ALE TALE.

CUNOAȘTEREA MATRICEI EISENHOWER.

BORCANUL TAMPULUI.

DESCOPERIREA HOȚILOR NOȘTRI DE TAMP.

TAMPUL ÎNMULȚIT CU 3.

CEI 3 „A” AI MANAGEMENTULUI STRESULUI.

EXERCIȚIU DE REZILIENȚĂ

PROPRIILE TALE 3 PLICURI.

ÎMPREUNĂ PUTEM REZOLVA TOTUL.

CONFRUNTAREA ȘI REZOLVAREA PROBLEMELOR

ÎMPREUNĂ.

JOC DE ROL PRIVIND DELEGAREA.

RECUNOȘȚINȚĂ PENTRU A PREVENI EPUIZAREA.

RECUNOȘȚINȚĂ ȘI RELAXARE.

H.1. EMOTIONEAZĂ-ȚI TAMPUL – ORGANIZEAZĂ-ȚI

EMOȚIILE ȘI TAMPUL.

H.2. MUZICĂ PENTRU EMOȚIILE TALE.

 **21 de exerciții pentru a-ți Planifica Cariera**

SETEAZĂ-ȚI OBIECTIVE S.M.A.R.T

ACRONIMUL TĂU

PUNCTELE FORTE

MECI

LINIA MEA DE SALVARE

VALORILE TALE FUNDAMENTALE

CE ÎMI PLACE ȘI CE NU-MI PLACE

JOBUL IDEAL

INSPIRAȚIA MEA

VIS LUNG PREȚUIT

PERSONALIZAȚI-VĂ SPAȚIUL DE LUCRU

ÎNVINGE-ȚI TEMERILE

FĂ-ȚI MOTTO-UL!

PREZINTĂ-TE ÎNTR- UN CV

LUCREAZĂ LA ABILITĂȚILE TALE SOFT

EXPLOREAZĂ-ȚI PUNCTELE SLABE ȘI TRANSFORMĂ-LE ÎN

PUNCTE FORTE

ECHILIBRUL DINTRE VIAȚA PROFESIONALĂ ȘI VIAȚA
PRIVATĂ

PRIORITIZEAZĂ-ȚI VIAȚA

ÎNCEPEȚI CU SFĂRȘITUL ÎN MINTE

ELEVATOR PITCH

REȚEAUA MEA

 **25 Exerciții pentru familii**

TOATE TIPURILE DE FAMILII

PORTRET DE FAMILIE

PORTRETUL FAMILIEI MELE

ARBORELE GENEALOGIC

FAMILIA MEA MĂ IUBEȘTE

FĂ PLANURI PENTRU DISTRAȚIE

BINGO PENTRU FAMILIE

DESPRE SARCINILE CASNICE

CHESTIONAR PENTRU NEVOILE FAMILIEI

E NEVOIE DE UN SAT

CÂT DE BINE ÎȚI CUNOȘTI COPIII

ÎN SPATELE EVIDENTULUI

LUCRURI RELE PE CARE LE (POT) SPUNE PĂRINȚII .

CÂND COPIII SE POARTĂ URÂT

 **25 Exerciții pentru familii**

FII ÎN CONTROL

DESPRE MINE

CE TE STRESEAZĂ PE TINE

SUNT UN PĂRINTE MÂNDRU

CHESTIONAR: CREDINȚE ȘI ACȚIUNI ÎN PARENTING

STILURI PARENTALE (JOC DE ROL)

EFECTE STILURI PARENTALE

CODUL CULORILOR (PENTRU GESTIONAREA
CONFLICTELOR)

JOC DE CĂRȚI (SFATURI PENTRU O EDUCAȚIE FACILĂ)

BINGO PENTRU A FACE FAȚĂ STRESULUI

LISTA MEA PENTRU GRIJA FAȚĂ DE



Metodologie

Metodologia „Shaping Life: Innovative pathways for a healthy lifestyle in adult education” a fost creată cu scopul de a oferi un cadru adecvat pentru dezvoltarea unor abilități de viață utile în găsirea echilibrului și a unui stil de viață sănătos al adulților.

Subiectele abordate în cadrul acestei metodologii au fost gândite în așa fel încât să răspundă nevoilor adulților și totodată au fost identificate ca și problematice în momentul în care a fost conceput acest proiect – perioada post-pandemie.

Aceste subiecte sunt:

- Anxietatea
- Depresia
- Burnout
- Parenting
- Planificarea carierei

Metodologia folosită pentru abordarea celor 5 teme este grupul de suport, în cadrul căruia un facilitator – specialist în educația adulților (psiholog, psihoterapeut, consilier de dezvoltare personală, coach, facilitator, mentor etc.) ghidează procesul de dezvoltare personală într-un mod suportiv, non-directiv și colaborativ, pentru a facilita rezolvarea problemelor întâlnite de adulți în cele 5 domenii ale vieții.

Grupul de suport, ca metodologie, are câteva caracteristici esențiale, de care am ținut cont la proiectarea activităților. Un grup de sprijin sau un grup de sprijin social este un grup de oameni care sunt conduși de un profesionist și se unesc cu scopul de a depăși sau de a face față unei probleme comune. Cu conducerea profesionistului, ei împărtășesc ajutor, confort, încurajare, sfaturi și îndrumare pentru a-și înfrunța împreună provocările.

Liderul grupului este în general instruit să le ofere sprijin. Grupurile de suport pot ajuta participanții în mai multe moduri prin:

- Arătând că nu sunt singuri
- Oferirea de sprijin emoțional și social
- Ajutându-i să-și dezvolte noi abilități și să se adapteze la situația lor
- Permițându-le să împărtășească informații despre situația lor și despre cum se simt
- Discutarea lucrurilor precum simptome, tratament și efecte secundare
- Oferă sfaturi și un loc pentru a învăța de la alții
- Îmbunătățirea motivației

Modul în care aceste principii au fost implementate în proiectul „Shaping Life: Innovative pathways for a healthy lifestyle in adult education” a cuprins mai multe etape:

Etapa 1. Crearea exercițiilor pentru întâlnirile grupului de sprijin. Pentru fiecare dintre cele 5 subiecte, echipa de proiect a creat 21 de exerciții de dezvoltare personală, fiecare conținând obiective, descriere, întrebări pentru debriefing, materiale necesare, timpul necesar și anexe facilitatorului, în vederea implementării activității.

Etapa 2. Instruirea facilitatorilor a fost realizată de echipa de proiect, pentru a explica atât conținutul și cadrul teoretic, cât și exercițiile și modalitatea de implementare a acestora. Instruirea unui grup de 10 facilitatori poate fi organizată în 3 zile lucrătoare, iar modelele de curriculum de formare pentru facilitatorii grupurilor de sprijin sunt disponibile pe site-ul proiectului.

Etapa 3. Implementarea activităților a avut și mai multe părți:

- Selecția participanților la grupurile de sprijin - un grup de sprijin eficient are un număr relativ mic de participanți (între 8 și 12 participanți), iar aceștia sunt menținuți pe tot parcursul programului. Exercițiile din acest set de instrumente sunt adaptate pentru un număr mediu de 10 persoane, dar în funcție de numărul de participanți, facilitatorul își poate crea propriul cadru de întâlnire.
- Evaluarea stilului de viață și a bunăstării actuale, precum și a zonelor problematice ale vieții, pentru participanții unui grup. În cadrul proiectului a fost elaborat un chestionar în acest sens, care se regăsește în Anexe
- Stabilirea întâlnirilor grupului de suport și a subiectelor abordate. În funcție de rezultatele chestionarului aplicat, facilitatorul decide proporția în care include cele 5 subiecte în exercițiile grupului de suport. Se pot alege 2, 3 sau chiar toate cele 5 subiecte, în funcție de necesități, într-o proporție diferită. Prezentul set de instrumente este sub forma unei colecții de exerciții, fiecare subiect având exerciții inițiale (evaluare, primul contact cu concepte specifice), intervenție (exerciții care stimulează schimbarea) și evaluare finală sau urmărire (exerciții de monitorizare a progresului și proiecția viitoare a noului stil de viață și schimbările începute în acest proces). Facilitatorul poate stabili un număr de întâlniri și frecvența acestora, în funcție de nevoile grupului. În faza de testare au fost stabilite diferite setări în fiecare țară, dar frecvența recomandată este la o distanță de 1-2 săptămâni pentru grupurile cu nevoi urgente sau chiar o dată pe lună, pentru grupurile concentrate în principal pe zona dezvoltării personale. Între întâlnirile fizice (sau online, după caz) se poate stabili un grup de comunicare cu participanții, în care facilitatorul poate motiva schimbarea, atașează diferite materiale și participanții, la rândul lor, dacă simt nevoia, împărtășesc aspecte diferite.



Metodologie

- Desfășurarea ședințelor grupului de suport - facilitatorul, în funcție de temele stabilite, de durata ședințelor și de frecvența acestora, precum și de nevoile grupului, stabilește exercițiile pe care le face, precum și cele pe care le oferă ca temă între ședințe. (unele exerciții pot fi făcute și individual, astfel încât participanții să le poată face între întâlniri). Este important ca în cadrul sesiunilor de lucru să fie luate în considerare principiile de bază (menționate anterior) ale grupului de suport, specificul fiind crearea unui spațiu sigur pentru împărtășire și lăsarea timpului suficient pentru această etapă. Astfel, se recomandă maxim 3-4 exerciții/întâlnire, în funcție de timpul necesar implementării acestora.
- Evaluarea finală și feedback-ul de la participanți se realizează cu două instrumente - reaplicarea chestionarului de evaluare a stilului de viață (facilitatorul analizând, chiar și împreună cu participanții, diferențele față de aplicarea inițială) și chestionarul de măsurare a impactului (care poate fi aplicat după 2 -3 luni, astfel încât să se măsoare impactul pe termen mediu al programului).

Etapa 4. Evaluarea impactului – este o etapă realizată de facilitator și are ca scop principal măsurarea impactului pe care activitățile desfășurate l-au avut asupra participanților. Se poate realiza analizând toate chestionarele aplicate, precum și din fișele de observație în timpul sesiunilor. Astfel, după desfășurarea tuturor sesiunilor cu un grup, facilitatorul poate realiza un raport, care să conțină subiectele abordate, exercițiile implementate, observațiile privind adaptarea acestor exerciții la grupa respectivă, materialele folosite pe lângă cele prezente în trusa de instrumente, impactul obținut și bineînțeles, nu în ultimul rând, impactul asupra lui, atât profesional, cât și personal. În cadrul fiecărui exercițiu descris în trusa de instrumente, facilitatorii au un spațiu dedicat acestor note.



21 de exerciții pentru a face față Anxietății

A.I. Ce este anxietatea?

Exercițiul 1

Exercițiul 2

Exercițiul 4

Exercițiul 5

A.II. Conștientizarea anxietății și schimbarea

Exercițiul 3

Exercițiul 9

Exercițiul 12

Exercițiul 6

Exercițiul 10

Exercițiul 13

Exercițiul 7

Exercițiul 11

Exercițiul 14

Exercițiul 8

A.III. Instrumente de coping

Exercițiul 15

Exercițiul 19

Exercițiul 16

Exercițiul 20

Exercițiul 17

Exercițiul 21

Exercițiul 18



GRUP ȚINTĂ

Adulți



OBIECTIVE

Autoevaluarea semnelor de anxietate



NUMĂR PARTICIPANȚI

Individual/orice număr



TIMP

3-5 minute

1

SEMNELE ANXIETĂȚII

Orice participant va reflecta asupra următoarelor semne particulare pentru a identifica unele semne de anxietate:

Îți sună cunoscut ceva din toate acestea?

- Te gândești prea mult înainte de a acționa.
- Sunteți predispus să faceți predicții negative.
- Vă faceți griji pentru ce se poate întâmpla mai rău.
- Acceptați foarte greu feedback-ul negativ.
- Ești autocritic.
- Orice lucru mai puțin decât o performanță extraordinară este considerat un eșec.

Dacă da, nu ești singur și probabil că suferi de un anumit grad de anxietate.

Sfaturi pentru facilitatori

Crearea unei atmosfere adecvate pentru a fi discutate unele probleme personale



DEBRIEFING/REFLECȚIE

În cadrul ședinței se va face distincția între frică și anxietate și modul în care anxietatea devine un blocaj în viața obișnuită.



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

Recomandări pentru spațiu

- Scaunele sunt aranjate în cerc.

PROPUNERI DE VARIAȚIE/ ADAPTĂRI

NOTE

MATERIALE/ANEXE:

- Diapositive Powerpoint/canva sau poate fi în format hârtie

BIBLIOGRAFIE





GRUP ȚINTĂ

Adulți



OBIECTIVE



NUMĂR PARTICIPANȚI

10-20, dar în grupuri de 3-5



TIMP

20 minute

2

MECANISMUL DE LUPTĂ, FUGĂ SAU ÎNGHEȚ

Mai întâi, participanții vor viziona un scurt videoclip care descrie diferențele dintre cele trei tipuri de mecanisme de supraviețuire.

În al doilea rând, ei vor discuta și vor clasifica principalele caracteristici ale fiecărui tip de mecanism de supraviețuire.

[The Fight Flight Freeze Response - YouTube](#)



Materiale/ anexe

- Videoproiector / afișaj interactiv
- Foi de flipchart și markere

Aranjarea spațiului

Aranjament în cerc pentru început, apoi participanții se vor grupa în 3-4, în funcție de numărul total.

Sfaturi pentru facilitatori

Întreaga desfășurare a exercițiului va fi dezvăluită participanților pentru a le atrage atenția asupra informațiilor din clipul video.



DEBRIEFING/REFLECȚIE

Accentul va fi pus pe modalitatea în care se construiește anxietatea pe tipuri de mecanisme de supraviețuire.



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

Recomandări pentru spațiu

- Aranjament în cerc pentru început, apoi participanții se vor grupa în 3-4, în funcție de numărul total.

PROPUNERI DE VARIAȚIE/ ADAPTĂRI

NOTE

MATERIALE/ANEXE:

- Videoproiector / afișaj interactiv
- Foi de flipchart și markere

BIBLIOGRAFIE





GRUP ȚINTĂ

Adulți



NUMĂR PARTICIPANȚI

10-30



OBIECTIVE

Identificarea circularității cercului vicios de gândire al anxietății și a convingerilor de bază



TIMP

10-15 minute

3

CERCUL VICIOS AL GÂNDIRII ÎN SITUAȚII DE STRES

Participanții trebuie să ordoneze afirmațiile scrise pe bucăți de hârtie pentru a înțelege structura cercului vicios al anxietății:

De exemplu:

- Își simt inima bătând și respirația lor devine mai rapidă.
- În mod automat, ei cred că "este panică - dacă nu mă pot descurca?".
- Prezumția lor subiacentă îi face să creadă că "ar trebui să am capacitatea de a mă descurca".
- Convingerea lor de bază îi face să creadă că "nu sunt bun de nimic, nu mă descurc, trebuie să mă retrag".
- Apoi părăsesc locul faptei, deoarece consideră că nu pot face față panicii.
- Acest lucru le întărește convingerea că sunt inutili, iar cercul este pregătit pentru o nouă rotire data viitoare.

În a doua parte a exercițiului, participanții vor trebui să aprofundeze înțelegerea convingerilor personale, exemplificând câteva afirmații care corespund tipurilor solicitate.

Credințele de bază nefavorabile sunt adesea legate de realizare, reputație, control sau încredere.

Realizarea

„Trebuie să fac orice complet, altfel sunt un eșec.”

Acceptabilitate

„Toată lumea trebuie să fie mulțumită de mine, altfel nu sunt suficient de bună.”

Încredere

„Dacă am încredere, voi fi rănit”

Control

"dacă cer ajutor sunt slab" sau "dacă mă simt neliniștit, pierd controlul".

Sfaturi pentru facilitatori

Crearea unei atmosfere adecvate pentru a fi discutate unele probleme personale



DEBRIEFING/REFLECȚIE

Participanții vor trebui să își folosească creativitatea și spiritul de observație pentru a identifica declarații personale sau de altă natură pentru a conștientiza deciziile luate pe fondul unei stări de anxietate.



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

Recomandări pentru acest spațiu:

- Aranjament în microgrupuri

PROPUNERI DE VARIAȚIE/ ADAPTĂRI

NOTE

MATERIALE/ANEXE:

- Hârtii scrise, flipchart, pixuri.

BIBLIOGRAFIE





GRUP ȚINTĂ

Adulți



OBIECTIVE

Să fie capabili să argumenteze diferitele perspective asupra anxietății



NUMĂR PARTICIPANȚI

10-30



TIMP

20-30 minute

4

ADEVĂR ȘI MITURI DESPRE ANXIETATE

Participanții vor fi împărțiți în grupuri de 4-5 persoane și, după un antrenament prealabil, vor trebui să argumenteze în fața celorlalți afirmația despre anxietate pe care au primit-o.

Exemple de declarații:

Mit?

Anxietatea este normală

Mit?

Anxietatea este periculoasă

Myth

Anxietatea conduce la probleme grave de sănătate

Mit?

Anxietatea poate fi o problemă

Mit?

Anxietatea trebuie vindecată pentru a putea fi fericit

Mit?

Anxietatea face parte din viața de zi cu zi

Sfaturi pentru facilitatori

Crearea unei atmosfere adecvate pentru a fi discutate unele probleme personale



DEBRIEFING/REFLECȚIE

Este extrem de util ca structurarea discursului să se facă prin efort de echipă și auto-reflecție personală, pentru că astfel se clarifică în mintea participanților conceptul și implicațiile anxietății.



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

Recomandări pentru spațiu:

- Aranjament de microgrup

PROPUNERI DE VARIAȚIE/ ADAPTĂRI

NOTE

MATERIALE/ANEXE:

- Pot fi folosite ca suporturi vizuale foi de flipchart, pixuri.

BIBLIOGRAFIE





GRUP ȚINTĂ

Adulți



NUMĂR PARTICIPANȚI

10-30



OBIECTIVE

Conștientizarea faptelor/realităților din
perspectiva funcționalității corpului



TIMP

15 minute

5

DATE DESPRE ANXIETATE

Participanții vor fi împărțiți în grupuri de 4-5 persoane, vor crea individual și creativ fișe cu fapte legate de anxietate / atac de panică pe care le vor interpreta cât mai expresiv, pe rând, în grupul din care fac parte.

Exemple de fapte:

Fapt

Atacurile de panică nu pot provoca niciun rău real

Fapt

Nu poți muri din cauza unui atac de panică

Fapt

Nu vei leșina în timpul unui atac de panică

Fapt

Nu există niciun pericol.

Fapt

Nu există riscul de a face un atac de cord.

Fapt

Nu este nimic de care să îți fie rușine.

Fapt

Acest lucru nu va dura la nesfârșit și se va termina în curând.

Sfaturi pentru facilitatori

Crearea unei atmosfere adecvate pentru a fi discutate unele probleme personale



DEBRIEFING/REFLECȚIE

Aceste afirmații vor servi drept ancore permanente la care persoanele care se confruntă cu anxietate pot avea acces continuu și vor începe să facă parte din realitatea lor actuală.



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

Recomandări pentru spațiu:

- Aranjament de microgrup

PROPUNERI DE VARIAȚIE/ ADAPTĂRI

NOTE

MATERIALE/ANEXE:

- Bucăți de hârtie, foi de flipchart, pixuri.

BIBLIOGRAFIE





GRUP ȚINTĂ

Adulți



NUMĂR PARTICIPANȚI

10-30



OBIECTIVE

Înțelegerea procesului de ruminație și
exersarea unor sfaturi pentru a-l opri



TIMP

20 minute

6

SFATURI PENTRU RUMINARE

În grupuri de 4 sau 5 persoane, fiecare participant va primi un sfat pentru a întrerupe procesul de ruminație și va trebui să îl prezinte în propriile cuvinte colegilor de echipă.

- 1. Utilizați procese demonstrate pentru a limita sau a preveni gândirea excesivă.** În mod surprinzător, printre tehnicile cele foarte simple au devenit cele mai bune. Distrageți-vă. Optați pentru a devia mintea către o altă persoană, captivantă și intensă, sau pozitivă și interesantă. În schimb, câțiva oameni găsesc că imaginându-și un semn de oprire și vorbind despre ei înșiși în gând, sau cu voce tare, "cuvântul, "încetează!" ori de câte ori ajung să rumineze.
- 2. Nu mai încercați să atingeți perfecțiunea.** Descoperiți că puteți râde de probleme și de greșeli, așteptați-vă la greșeli umane și găsiți absurdul și comicul din ele de când apar. Asumați că stilul de viață al oamenilor este foarte încărcat și că există cel mai probabil explicații alternative pentru ceea ce ar putea fi considerat ca fiind o jignire sau un joc de putere. Realizați că aproape de fiecare dată nu este vorba despre dumneavoastră, deși așa ar putea să pară.
- 3. Evitați activările.** Stai departe sau chiar limitează-ți timpul cât mai mult posibil de situațiile sau persoanele care de obicei te fac să crezi că nedorit și îți provoacă o gândire excesivă. Identificați cine și exact ce oameni sunt și modul în care sunteți în măsură să vă diminueți experiența tuturor acelor surse.
- 4. Regăsiți starea de "flux" din propria viață,** în timp ce faceți sport, se cântă la pian, se scrie, se aleargă sau se merge pe bicicletă, în care pur și simplu deveniți absorbit astfel încât să vă cufundați în ceea ce faceți. Programează-ți timp pentru a obține toate acele sarcini care fac posibilă starea de flux în viața ta în fiecare săptămână, în fiecare zi, dacă este posibil.
- 5. Exersează, exersează, exersează, exersează!** În cele din urmă, decideți-vă asupra câtorva dintre aceste strategii și practicați, practicați, practicați. Cercetările demonstrează că este nevoie de foarte mult exercițiu pentru a "cabla" un obicei nou-nouț, așa că fiți blânzi cu voi înșivă și continuați să folosiți strategiile voastre noi și să vă redirecționați ideile odată ce vă captați manieră de a avea o gândire excesivă. Cu exercițiu și timp, ar trebui să faci față la ce este mai provocator, într-o formă mai eficientă.

Sfaturi pentru facilitatori

Crearea unei atmosfere adecvate pentru a fi discutate unele probleme personale



DEBRIEFING/REFLECȚIE

Prezentarea către alții este o modalitate de a interioriza un proces și de a-l fixa în memoria de termen lung.



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

Recomandări pentru spațiu:

- Aranjament de microgrup

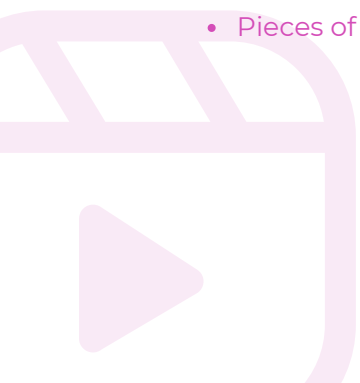
PROPUNERI DE VARIAȚIE/ ADAPTĂRI

NOTE

MATERIALE/ANEXE:

- Pieces of paper with tips

BIBLIOGRAFIE





GRUP ȚINTĂ

Adulți



OBIECTIVE

Transforming negative prediction
with alternative thinking



NUMĂR PARTICIPANȚI

10-30



TIMP

25-30 minute

7

CEL MAI BUN REZULTAT POSIBIL

Participanții vor lucra în perechi la o serie de situații cu potențial anxios, generând rezultate care implică frică/eșec și altele care reprezintă alternative posibile.

Ori de câte ori te simți anxios, folosește acest sentiment ca indiciu pentru a exersa articularea predicției negative și a unei alternative. Încercați să vă determinați să vă gândiți la cel mai bun rezultat posibil, în loc să vă gândiți la cel mai rău. Nu trebuie să-ți elimini complet frica; trebuie doar să luați în considerare diferitele posibilități una lângă alta, într-un mod egal.

Pentru o acțiune pe care ați dori să o întreprindeți, încercați să articulezi atât rezultatul negativ de temut, cât și un rezultat posibil alternativ în orice situație și să devină o rutină naturală. Dacă exersezi mult această abilitate, va începe să devină un obicei.

● Rezultatul temut

.....

● Rezultat alternativ

.....

Sfaturi pentru facilitatori

Crearea unei atmosfere adecvate pentru a fi discutate unele probleme personale



DEBRIEFING/REFLECȚIE

Când încercați să vă schimbați gândurile, este esențial să alegeți un gând nou pe care doriți să-l întăriți. Gândiți-vă la schimbarea unui gând ca și cum ai încerca să schimbi un obicei: atunci când schimbi un obicei, nu rupi un obicei prost, ci construiești și întărești unul nou. Când exersați să întrețineți gânduri noi, în cele din urmă acele gânduri noi vor începe să devină automate. În situațiile care înainte declanșau gândurile tale vechi, acum va fi declanșat și noul gând.



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

Situațiile potențiale pot fi generate și de către participanți

Recomandări pentru spațiu

- Aranjament de lucru în perechi

PROPUNERI DE VARIAȚIE/ ADAPTĂRI

Situațiile potențiale pot fi generate și de către participanți.

NOTE

MATERIALE/ANEXE:

- Bucăți de hârtie cu situații potențiale

BIBLIOGRAFIE





GRUP ȚINTĂ

Adulți



NUMĂR PARTICIPANȚI

10-30



OBIECTIVE

Distincția între situațiile care implică eșecul și catastrofa



TIMP

15-20 minute

8

PUNEȚI SUB SEMNUL ÎNTREBĂRII GÂNDUL "EȘEC=CATASTROFĂ"

Uneori, atunci când prezici că vei avea un rezultat negativ, această prezicere se adevărește. Cu toate acestea, în realitate, marea majoritate a eșecurilor nu sunt catastrofe. Atunci când eșecul ar putea avea ca rezultat o catastrofă reală (de exemplu, investiții 100.000 de dolari), acesta este un motiv întemeiat pentru a proceda cu multă prudență. Cu toate acestea, veți avea mai mult succes dacă puteți face distincția între aceste situații ca eșecuri și greșelile non-critice.

Experiment:

Gândește-te la ceva pe care mintea ta anxioasă îl etichetează în prezent ca fiind "o catastrofă". Printre exemplele posibile se numără faptul că vi s-ar putea să primiți un nu, să obțineți feedback negativ, performanțe mai puțin bune decât cele excepționale sau investirea unor sume mici de bani fără a obține un randament. Acolo unde în prezent catastrofalizați eșecul, încercați să generați un gând alternativ pe care ați dori să îl consolidați.

De exemplu:

VECHI gânduri: "Încercarea de a face X și regretul ar fi un dezastru."

Gând NOU: "Încercarea de a face X și regretul ar fi supărător, dar tolerabil."

Sfaturi pentru facilitatori

Crearea unei atmosfere adecvate pentru a fi discutate unele probleme personale



DEBRIEFING/REFLECȚIE



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

Recomandări pentru spațiu

- Aranjamente în cerc

PROPUNERI DE VARIAȚIE/ ADAPTĂRI

NOTE

MATERIALE/ANEXE:

- Hârtie, pixuri

BIBLIOGRAFIE





GRUP ȚINTĂ

Adulți



NUMĂR PARTICIPANȚI

10-30



OBIECTIVE

Dezvoltarea unei mentalități de creștere personală pentru a aborda anxietatea



TIMP

15-20 minute

9

PUNEȚI SUB SEMNUL ÎNTREBĂRII GÂNDUL "EȘECUL=NU VEȚI REUȘI NICIODATĂ"

Participanții vor reflecta mai întâi individual asupra unei situații în care au reușit, deși inițial a fost un eșec. Apoi, în perechi, vor împărtăși situația și lecția învățată.

Încercați următoarele exerciții de gândire pentru a începe să vă îndreptați spre o mentalitate de creștere.

1. Ați avut în trecut experiențe în care ați ajuns să reușiți chiar după un eșec inițial? Enumerați una.
2. Identificați un domeniu în care aveți o mentalitate fixă. Ar trebui să fie o abilitate/capacitate pe care o considerați importantă pentru succesul voastră, în care vă considerați că nu sunteți atât de bun pe cât ați dori să fiți și în care considerați că acea abilitate/capacitate este fixă.
3. Identificați o nouă mentalitate de creștere pe care ați dori să o consolidați. De exemplu, vechea voastră mentalitate fixă ar putea fi "Nu sunt bun la negocieri". Noua voastră mentalitate ar putea fi "Mă pot îmbunătăți la negociere prin exersarea într-un mod care se potrivește bine cu temperamentul și valorile mele".

Gând VECHI

.....

Gând

.....

Sfaturi pentru facilitatori

Crearea unei atmosfere adecvate pentru a fi discutate unele probleme personale



DEBRIEFING/REFLECȚIE

Anxietatea are tendința de a-i face pe oameni să gândească în termeni dihotomici, de tipul "ori una, ori alta". Un exemplu comun este acela de a vedea succesul și eșecul ca fiind singurele două puncte finale potențiale, în loc să vadă o cale în zigzag spre succes care este presărată cu eșecuri pe parcurs. Depășirea ezitării excesive înseamnă să înveți să vezi eșecul ca parte a drumului către un eventual succes. Pentru a dezvolta o mai mare toleranță la eșec, veți avea nevoie de ceea ce se numește o mentalitate de creștere.

O mentalitate de creștere înseamnă că sunteți convins că vă puteți îmbunătăți capacitățile prin intermediul tipurilor corecte de practică. Alternativa la o mentalitate de creștere se numește mentalitate fixă. Dacă aveți o mentalitate fixă, credeți că capacitățile voastră sunt fixe. Oamenii care au o mentalitate fixă sunt excesiv de speriați de eșec, deoarece cred că nu se pot îmbunătăți. Există o mulțime de cercetări care arată că persoanele care au o mentalitate de creștere realizează mai multe decât cele care au o mentalitate fixă. Vestea bună: Oamenii pot trece cu succes de la mentalitatea fixă la cea de creștere.



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

Recomandări pentru spațiu

- Aranjamente în cerc, apoi în perechi.

PROPUNERI DE VARIAȚIE/ ADAPTĂRI

NOTE

MATERIALE/ANEXE:

- Sarcinile exercițiilor pot fi expuse pe flipchart sau pe prezentări Powerpoint / afișaj interactiv.

BIBLIOGRAFIE





GRUP ȚINTĂ

Adulți



OBIECTIVE

Relativizarea concepției de eșec și evitarea generalizării asupra întregii ființe



NUMĂR PARTICIPANȚI

10-30



TIMP

15-20 minute

10

PUNEȚI LA ÎNDOIALĂ GÂNDUL CĂ "EȘECUL ESTE DOAR PENTRU RATAȚI"

Participanții se vor gândi la o persoană de mare succes pe care o admiră. Poate fi oricine, de la o personalitate cunoscută până la o persoană pe care o cunosc cu adevărat. Apoi vor încerca să o prezinte ghidați de următoarele întrebări:

- Ce eșecuri a avut această persoană în domeniile în care are în general succes?
- Un om de afaceri pe care îl admirați a făcut niște investiții proaste?
- Actorul tău preferat a făcut un film care a pierdut bani?
- Muzicianul tău preferat a avut un album eșuat?

Este posibil ca aceștia să se poată gândi la exemple de eșecuri din capul lor, sau poate fi nevoie să facă o cercetare online sau să citească o biografie a persoanei respective. Ei trebuie să se asigure că exemplele sunt relevante pentru domeniul principal de succes al persoanei respective. Un bucătar superstar care deschide un restaurant și dă greș este mai relevant decât un actor care deschide un restaurant și dă greș.

Apoi se vor grupa în 4-5 persoane și vor prezenta acea persoană relevantă și, după ce au făcut exercițiul de reflecție, îi vor întreba pe ceilalți: "Care este un gând alternativ care este mai realist și mai puțin dur decât "Eșecul este doar pentru ratați"?"

Sfaturi pentru facilitatori

Crearea unei atmosfere adecvate pentru a fi discutate unele probleme personale



DEBRIEFING/REFLECȚIE

O eroare de gândire legată de eșec pe care perfecționiștii anxioși o fac uneori este aceea de a crede că eșecul este doar pentru cei care pierd. Dacă aveți această prejudecată de gândire, puteți reflecta asupra ei, în acest exercițiu.



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

Recomandări pentru spațiu

- Aranjamente de microgrup

PROPUNERI DE VARIAȚIE/ ADAPTĂRI

Întrebați mentorii (oameni pe care îi cunoașteți cu adevărat) despre exemple de eșecuri. Întrebați-i ce au învățat din aceste experiențe. De asemenea, ați putea să le cereți mentorilor voastră exemple de eșecuri care au avut loc în cazul unor persoane importante din domeniul voastră

NOTE

MATERIALE/ANEXE:

- Dispozitive electronice pentru documentare: tablete, laptopuri

BIBLIOGRAFIE





GRUP ȚINTĂ

Adulți



OBIECTIVE

Înțelegerea naturii rumației



NUMĂR PARTICIPANȚI

10-30



TIMP

15-20 minute

11

IDENTIFICAȚI CÂND RUMINAȚI

Exercițiul este conceput pentru a vă îmbunătăți abilitatea de a detecta rumația.

Notați o listă cu diferitele subiecte de rumație la care sunteți predispus. Folosiți ideile următoare pentru a face brainstorming, sau pur și simplu completați spațiile libere:

- Reluarea conversațiilor cu persoane aflate în poziții de putere în viața ta.
- De exemplu, reluarea conversațiilor, inclusiv a conversațiilor prin e-mail, cu [inserați numele persoanelor].....
- Reluarea amintirilor despre experiențele de eșec din trecut. De exemplu,.....
- Gândește-te la modurile în care nu ești atât de perfect pe cât ți-ar plăcea să fii. De exemplu, gândindu-te că nu ești atât de bun la..... pe cât ți-ai dori.
- Gândiți-vă la lucrurile pe care ar trebui să le faceți pentru a avea mai mult succes, cum ar fi.....
- Să te gândești dacă nu cumva ești prea ratat pentru a avea vreodată succes și fericire.
- Refacerea micilor erori pe care le-ați făcut, cum ar fi.....
- Gândindu-se la drumul din viață neparcurs, cum ar fi.....

Participanții vor răspunde individual la sarcini și vor completa cu exemple personale. Apoi vor împărtăși în perechi, surprinzând natura rumațiilor diferite de gândirea obișnuită.

Sfaturi pentru facilitatori

Crearea unei atmosfere adecvate pentru a fi discutate unele probleme personale



DEBRIEFING/REFLECȚIE

Pentru a vă reduce ruminarea, va trebui mai întâi să o identificați. Ruminarea poate fi uneori un pic ca și visarea cu ochii deschiși, în sensul că oamenii se pierd adesea în ruminare fără să-și dea seama că o fac.



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

Recomandări pentru spațiu

- Aranjament de muncă în perechi

PROPUNERI DE VARIAȚIE/ ADAPTĂRI

NOTE

MATERIALE/ANEXE:

- Declarații scrise pe foi de flipchart sau pe dispozitive electronice.

BIBLIOGRAFIE





GRUP ȚINTĂ

Adulți



NUMĂR PARTICIPANȚI

10-30



OBIECTIVE

Să practice auto-compasiunea ca alternativă la autocritică



TIMP

20-25 minute

12

REDUCEREA AUTOCRITICII

Reducerea autocriticii este o parte esențială a reducerii ruminății. Autocritica este o sursă de combustibil pentru focul ruminării dumneavoastră. Oamenii folosesc autocritica pentru a încerca să se încurajeze pe ei înșiși să se descurce mai bine în viitor. Cu toate acestea, autocritica dură nu vă ajută să mergeți mai departe pentru că nu este un instrument motivațional foarte eficient, mai ales dacă deja rumiți.

Există două versiuni ale acestui exercițiu - una care presupune să vă gândiți la o greșeală din trecut și alta care presupune să vă gândiți la ceva ce percepeți ca fiind o slăbiciune majoră. Identificați o greșeală sau o slăbiciune asupra căreia doriți să vă concentrați, apoi scrieți timp de trei minute folosind următoarele instrucțiuni: *"Imaginează-ți că vorbești cu tine însuși despre această slăbiciune (sau greșeală) dintr-o perspectivă plină de compasiune și înțelegere. Ce ai spune?"*

Acest lucru poate fi trăit acum, sau poate fi păstrat pentru o situație viitoare în care vă veți găsi rumegând o greșeală sau o slăbiciune.

Fiecare participant va scrie o scrisoare de compasiune pentru el însuși cu privire la o ruminare despre o greșeală/ slăbiciune.

Apoi o vor împărtăși în perechi.

Sfaturi pentru facilitatori

Crearea unei atmosfere adecvate pentru a fi discutate unele probleme personale



DEBRIEFING/REFLECȚIE

Persoanele care încearcă să folosească autocritica drept motivație se tem adesea că reducerea acestora îi va face leneși. Nu va fi așa. De fapt, a vă oferi un mesaj de compasiune mai degrabă decât unul critic va duce adesea la o muncă mai intensă. Dându-vă un simplu mesaj "nu fiți prea dur cu voi înșivă" vă va propulsa spre a lua măsuri utile de rezolvare a problemelor.

Recunoașterea emoțiilor pe care le simți (cum ar fi rușinea, dezamăgirea, supărarea) și apoi acordarea de compasiune te va conduce la luarea unor alegeri mai bune decât o va face autocritica. Autocompasiunea vă va oferi spațiul mental clar de care aveți nevoie pentru a lua decizii bune.



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

Recomandări pentru spațiu

- Aranjament de lucru în perechi

PROPUNERI DE VARIAȚIE/ ADAPTĂRI

NOTE

MATERIALE/ANEXE:

- Hârtie, pixuri pentru scrisori

BIBLIOGRAFIE





GRUP ȚINTĂ

Adulți



NUMĂR PARTICIPANȚI

10-30



OBIECTIVE

Eliberarea de presiunea performanței/
perfecționismului în gestionarea anxietății



TIMP

20-30 minute

13

TRECEREA DE LA ATENȚIA PE PERFORMANȚĂ LA CONCENTRAREA PE MĂIESTRIE

În primul rând, participanții vor decide asupra unei abilități pe care doresc să o dezvolte, sub forma unui obiectiv. Care este cel mai important obiectiv de măiestrie al tău în acest moment? Apoi, ei vor completa această propoziție: "Scopul meu este să stăpânesc abilitățile implicate în ...". Pe baza obiectivului de măiestrie pe care l-au ales, ei vor răspunde la următoarele întrebări. Ei trebuie să își facă răspunsurile cât mai specifice posibil.

Cum ar putea oamenii cu obiectivul voastră de măiestrie:

- 1.Reacționează la greșeli, eșecuri, dezamăgiri și stări negative?
- 2.Prioritizează sarcinile la care lucrează? Ce tipuri de sarcini ar deprioritiza?
- 3.Să reacționeze atunci când au investit mult timp în ceva și apoi și-au dat seama că o anumită strategie sau idee nu avea potențialul pe care îl sperau?
- 4.Să se asigure că își optimizează învățarea și dobândirea de competențe?
- 5.Reacționează atunci când se simt anxioși?

Apoi, ei vor face schimb de informații în perechi.

Sfaturi pentru facilitatori

Crearea unei atmosfere adecvate pentru a fi discutate unele probleme personale



DEBRIEFING/REFLECȚIE

Există o modalitate de a vă menține standardele ridicate, dar de a evita problemele care decurg din perfecționism. Dacă vă puteți schimba modul de gândire de la o concentrare pe performanță la o concentrare pe măiestrie, veți deveni mai puțin temător, mai rezistent și mai deschis la idei bune și noi.



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

Recomandări pentru spațiu:

- Aranjament de lucru în perechi

PROPUNERI DE VARIAȚIE/ ADAPTĂRI

NOTE

MATERIALE/ANEXE:

- Hârtie, pixuri

BIBLIOGRAFIE





GRUP ȚINTĂ

Adulți



NUMĂR PARTICIPANȚI

10-30



OBIECTIVE

Crearea unui prag mai ridicat de toleranță la incertitudine.



TIMP

20-25 minute

14

EXERSAȚI TOLERAREA INCERTITUDINII

Participanților li se va da următoarea sarcină de reflecție și de rezolvare:

Căutați oportunități de a încerca să acționați atunci când nu sunteți 100% sigur de succes. Experimentați treptat acest lucru în lunile următoare, pe măsură ce apar oportunități. Cu cât învățați mai mult din experiență că sunteți capabil să faceți acest lucru, cu atât mai ușor va deveni. Acțiunea rapidă va începe să vi se pară mai naturală. Atunci când apare o oportunitate de a acționa în incertitudine, articulați potențialele avantaje ale acțiunii:

- Ar putea funcționa bine.
- Dacă nu merge bine, voi merge înainte, constatând că ideea nu a funcționat.
- Nu va mai trebui să mă gândesc la această decizie.

Sfaturi pentru facilitatori

Crearea unei atmosfere adecvate pentru a fi discutate unele probleme personale



DEBRIEFING/REFLECȚIE

Schimbarea toleranței față de incertitudine poate face parte dintr-un antrenament zilnic care sporește conștientizarea nevoii de schimbare, de pătrundere în necunoscut și, în consecință, de reducere a nivelului de anxietate.



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

Recomandări pentru spațiu:

- Aranjamente în cerc

PROPUNERI DE VARIAȚIE/ ADAPTĂRI

NOTE

MATERIALE/ANEXE:

- Hârtie, pixuri

BIBLIOGRAFIE





GRUP ȚINTĂ

Adulți



NUMĂR PARTICIPANȚI

10-30



OBIECTIVE

Să înțeleagă nevoia de homeostazie a diferitelor aspecte ale vieții



TIMP

20-30 minute

15

Îngrijire personală/SPEMS

Participanții vor trebui să își reprezinte într-un mod creativ gălețile vieții lor, iar dacă acestea nu sunt pline sau nu sunt în echilibru, vor găsi diferite modalități de a le umple.

Îngrijirea de sine stă la baza unei vieți sănătoase în general și este deosebit de relevantă pentru sănătatea dumneavoastră mintală. În cadrul manualului educatorului pentru adulți, împărțim îngrijirea de sine în cinci domenii. Aceste domenii pot fi privite ca niște găleți care trebuie umplute. Ne simțim cel mai bine atunci când gălețile noastre sunt pline, sau aproape pline, dar este nevoie de muncă pentru a le menține așa. Atunci când ne simțim deprimați sau când anxietatea noastră este ridicată, poate fi din cauză că gălețile noastre sunt scăzute sau - în unele cazuri - goale.

Îngrijirea socială a sinelui

Suportul social are de-a face cu oamenii din jurul tău și cu legăturile pe care le ai cu ei. "Oamenii" se pot referi la aproape oricine cu care aveți o relație; pot fi prieteni, colegi de clasă sau membri ai familiei.

Îngrijirea fizică

Compartimentul fizic aruncă o privire asupra corpului și se asigură că există obiceiuri sănătoase de îngrijire. Această găleată se concentrează în principal pe activitatea fizică, nutriție și odihnă/somn.

Îngrijirea emoțională de sine

Partea emoțională este adesea uitată. Partea importantă a acestei găleți este să vă asigurați că vă acordați spațiu și permisiunea de a simți o serie de emoții - atât "pozitive", cât și "negative".

Îngrijirea mentală

Găleata mentală se referă atât la activarea, cât și la relaxarea creierului. În mod evident, trebuie să aveți timp în programul dumneavoastră ca student/angajat pentru a vă concentra asupra activităților academice/lucrărilor; cu toate acestea, viața încă există în afara școlii/profesiei.

Îngrijirea spirituală de sine

Găleata spirituală este despre recunoașterea lucrurilor din afara ta și a vieții tale de zi cu zi. Acesta este adesea cel mai dificil de definit, deoarece spiritualitatea poate însemna atât de multe lucruri diferite și este important de reținut că poate însemna - dar nu neapărat - religie.

Sfaturi pentru facilitatori

Crearea unei atmosfere adecvate pentru a fi discutate unele probleme personale



DEBRIEFING/REFLECȚIE

Este important să te uiți la toate cele cinci găleți; este tipic să pierzi din vedere una sau două dintre ele din când în când, iar acestea sunt adesea cele care trebuie umplute cel mai mult!



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

Recomandări pentru spațiu:

- Aranjamente în cerc

PROPUNERI DE VARIAȚIE/ ADAPTĂRI

NOTE

MATERIALE/ANEXE:

- Foi de flipchart

BIBLIOGRAFIE





GRUP ȚINTĂ

Adulți



NUMĂR PARTICIPANȚI

10-30



OBIECTIVE

Învățarea unei tehnici de respirație spre a reduce nivelul de anxietate



TIMP

20 minute

16

RESPIRAȚIE PROFUNDĂ

Respirația profundă, respirația diafragmatică sau respirația în cutie sunt toate denumirile utilizate în mod obișnuit pentru acest instrument în acest manual. Scopul acestui exercițiu este de a apăsa pedala de frână a stresului sau de a activa sistemul nervos parasimpatic pentru a calma răspunsul de luptă sau de fugă al corpului nostru.

1. Întindeți-vă sau așezați-vă pe un scaun confortabil, menținând o poziție bună. Corpul dumneavoastră trebuie să fie cât mai relaxat posibil. Închideți ochii. Scanați-vă corpul pentru a găsi tensiuni.
2. Găsește un spațiu liniștit unde să nu fii întrerupt.
3. Începeți pur și simplu prin a vă aduce atenția asupra respirației. Așezați o mână pe abdomen și una pe piept. Atunci când suntem anxioși, respirația noastră tinde să fie rapidă și superficială. Dacă te angajezi într-o respirație superficială, mâna de pe piept este cea care este mai probabil să se miște în sus și în jos. Observați care mână se mișcă și cât de repede se mișcă.
4. Începeți prin a inspira încet, ușor și conștient, pe nas, trăgând ușor aerul în adâncul abdomenului. Ar trebui să simțiți cum abdomenul se ridică odată cu această inspirație, iar pieptul ar trebui să se miște doar puțin. Inspiră până la 5.
5. Țineți respirația adânc în plămâni până la doi.
6. Expirați încet, asigurându-vă că vă mențineți gura, maxilarul și limba relaxate. Expirați pentru un număr de 5-7. Observați ce mână se mișcă (cea de pe piept sau cea de pe abdomen?). Pe măsură ce tot aerul este eliberat odată cu expirația, contractați-vă ușor mușchii abdominali pentru a vă goli complet plămânii de tot aerul. Este important să ne amintim că ne adâncim respirația prin golirea completă a plămânilor la expirație, nu prin umplerea lor cu mai mult aer la inspirație.
7. Repetați.

Sfaturi pentru facilitatori

Crearea unei atmosfere adecvate pentru a fi discutate unele probleme personale



DEBRIEFING/REFLECȚIE

Participanții vor fi încurajați să observe și să împărtășească schimbările produse în corp și în starea emoțională după practicarea acestui tip de respirație.



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

Recomandări pentru spațiu:

- Aranjamente în cerc

PROPUNERI DE VARIAȚIE/ ADAPTĂRI

Tehnica de respirație poate fi însoțită de muzică adecvată

NOTE

MATERIALE/ANEXE:

- Nici unul

BIBLIOGRAFIE





GRUP ȚINTĂ

Adulți



NUMĂR PARTICIPANȚI

10-30



OBIECTIVE

Practicarea mindfulness permițând
folosirea tuturor simțurilor



TIMP

20-25 minute

17

MINDFULNESS - ALIMENTAȚIA CONȘTIENȚĂ

Exercițiul va consta în 2 etape: mănucarea conștientă a unei portocale și apoi împărtășirea stării de prezență cu ceilalți participanți.

1. Setați cronometrul pentru 10 minute. Asigurați-vă că mediul imediat în care vă aflați este lipsit de distrageri. Puneți deoparte telefonul mobil și închideți televizorul.
2. Țineți o portocală în mâini și strângeți-o ușor pentru a-i simți forma rotundă și a-i simți greutatea.
3. Frecați-vă cu vârful degetelor de-a lungul cojii și observați textura subtilă, cauciucată.
4. Înțepați-o cu unghia pentru a o deschide. Simțiți cum se scurge sucul pe deget.
5. Ridicați-o la nas, privind portocala cum se apropie și inspirați adânc, savurând parfumul.
6. Puneți limba pe partea expusă a fructului și lăsați un pic de suc să se depună pe limbă. Observați senzația de lichid și gustul sucului.
7. Acum, decojește-l complet. Frecați coaja între vârful degetelor și observați contrastul dintre exterior și interior. Simțiți lipiciul sucului.
8. Ascultați sunetul pe care îl face portocala în timp ce separați ușor segmentele.
9. Explorați vizual nuanțele de culoare, liniile texturate și micile semințe albe.
10. Mănâncă portocala încet, luând înghițituri mici din fiecare segment, mestecând și înghițind în mod deliberat.

Sfaturi pentru facilitatori

Poate fi folosit orice fruct, aliment



DEBRIEFING/REFLECȚIE

Cum se simte în mâinile tale? În gură? Ce gust are?



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

Recomandări pentru spațiu:

- Aranjamente în cerc

PROPUNERI DE VARIAȚIE/ ADAPTĂRI

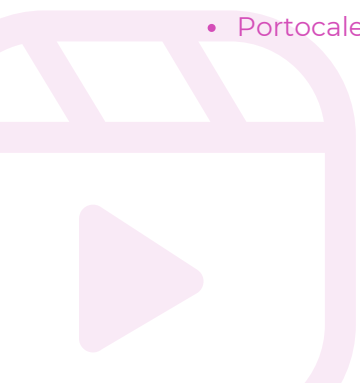
Poate fi folosit orice fruct, aliment

NOTE

MATERIALE/ANEXE:

- Portocale

BIBLIOGRAFIE





GRUP ȚINTĂ

Adulți



NUMĂR PARTICIPANȚI

10-30



OBIECTIVE

Cultivarea stării de prezență ca modalitate de dizolvare a anxietății



TIMP

10-15 minute

18

MINDFULNESS - CONȘTIENȚIZARE DESCHISĂ

1. Găsiți o locație în care să vă simțiți confortabil. În aer liber este ideal, dar dacă nu este posibil, în interior este foarte bine.
2. Setează cronometrul pentru 10 minute.
3. Observați priveliștile, sunetele, mirosurile și texturile lucrurilor pe care le puteți simți cu mâinile - scaunul, țesătura pantalonilor.
4. Lăsați intrările senzoriale să vină și să plece. Dacă observați ceva cu ochii, acordați-i atenție. Când un sunet preia controlul, ascultați-l.
5. Atunci când gândurile se transformă în anxietate, acordați-vă din nou la oricare dintre simțuri și redirecționați-vă atenția către ceea ce vedeți, auziți, mirosiți sau simțiți.
6. Continuați pe toată durata.

Exercițiul va fi individual, dar schimbul de experiență se va face în grup.

Sfaturi pentru facilitatori

Crearea unei atmosfere adecvate pentru a fi discutate unele probleme personale



DEBRIEFING/REFLECȚIE



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

Recomandări pentru spațiu:

- Aranjamente în cerc

PROPUNERI DE VARIAȚIE/ ADAPTĂRI

NOTE

MATERIALE/ANEXE:

- Nici unul

BIBLIOGRAFIE





GRUP ȚINTĂ

Adulți



NUMĂR PARTICIPANȚI

10-30



OBIECTIVE

Pentru a exersa o tehnică de relaxare care implică corpul



TIMP

15-30 minute

19

RELAXARE MUSCULARĂ PROGRESIVĂ

Urmați instrucțiunile de mai jos pentru a exersa:

1. Alegeți un loc. Găsiți un loc liniștit, privat, unde să puteți practica acest exercițiu. Deoarece acest exercițiu durează de obicei aproximativ 15-30 de minute, doriți să găsiți un loc unde probabil nu veți fi deranjat pentru această perioadă de timp.
2. Simțiți-vă confortabil. În mod ideal, doriți să vă așezați pe un scaun confortabil care să vă poată susține picioarele, brațele, capul și gâtul. De asemenea, este posibil să practicați RMP atunci când sunteți întins, dar asigurați-vă că nu practicați în pat (conform regulilor de igienă a somnului, patul este doar pentru dormit!).
3. Setati un cronometru. Dacă parcurgeți exercițiul fără o înregistrare audio (adică parcurgeți pașii în minte), asigurați-vă că ați setat o alarmă pentru a nu mai fi nevoie să vă faceți griji cu privire la urmărirea timpului.
4. Încordare. Pentru a relaxa cu adevărat fiecare grupă musculară, va trebui mai întâi să o încordați cât de tare puteți. Aceasta pentru ca organismul tău să poată recunoaște contrastul dintre mușchii încordați și cei relaxați. Veți merge în ordine, de la vârful degetelor de la picioare până în vârful capului. Asigurați-vă că vă izolați tensiunea doar la un singur grup de mușchi la un moment dat; nu lăsați tensiunea să se infiltreze în alt grup de mușchi. De exemplu, dacă vă încordați pieptul, asigurați-vă că umerii nu se strecoară până la urechi. Fiți atenți ca maxilarul să nu se tensioneze și el împreună cu alte grupe musculare (are tendința de a face asta!). Nu uitați să strângeți cât de tare puteți pe toată durata în care încordați grupul muscular, dar nu atât de tare încât să provocați dureri sau răni grave. Continuați să mențineți tensiunea timp de aproximativ 10 secunde.
5. Relaxare. După ce ați terminat de încordat, eliberați complet toată tensiunea. Lasă acea parte a corpului să cadă înapoi sau simte cum acea parte a corpului se afundă mai adânc în scaunul/canapea/podea pe care se odihnește. Imaginați-vă că toată tensiunea se scurge din acel grup de mușchi ca apa (de exemplu, imaginați-vă că tensiunea se scurge din vârful degetelor sau că se scurge pe picioare până la podea). Concentrează-te pe noile senzații pe care corpul tău le creează pe măsură ce tensiunea se scurge din acel grup muscular. Vedeți dacă puteți contrasta senzațiile de relaxare cu senzațiile pe care le-ați experimentat atunci când mușchii erau încordați. Continuați să eliberați toată tensiunea timp de aproximativ 15 secunde (mai mult decât timpul în care ați tensionat-o).
6. Repetați. Urmați același format pentru fiecare grup muscular în ordine, de la degetele de la picioare până la cap. Nu uitați să mențineți tensiunea izolată doar la un singur grup muscular.
7. Verificarea finală. După ce ați trecut prin flexia și relaxarea tuturor grupelor musculare, scanați-vă corpul pentru ultima dată. Există vreo zonă care încă mai păstrează tensiune? Dacă da, repetați procedura de întindere și relaxare o ultimă dată pe acele grupe musculare. Odată ce tot corpul dumneavoastră se simte relaxat, luați restul de 15-30 de minute pentru a sta cu această senzație de relaxare a întregului corp. Observați dacă tensiunea începe să se strecoare în vreun grup muscular și repetați procedurile de întindere/relaxare. În caz contrar, stați cu senzația de relaxare. Fiți cât se poate de prezent în corpul dumneavoastră.

Bucurați-vă!

Sfaturi pentru facilitatori

Crearea unei atmosfere adecvate pentru a fi discutate unele probleme personale



DEBRIEFING/REFLECȚIE

În timp ce încordați fiecare grup de mușchi, concentrați-vă asupra tuturor senzațiilor pe care le creează corpul dumneavoastră. Distingeți toate senzațiile. Se simte cald? Rece? Se simte mușchiul puternic? Mușchiul tremură? Ce valori acordați acestor senzații? Se simte plăcut sau nu atât de plăcut? Rămâneți cu toate sentimentele. Ce temperatură are acum grupul muscular? Ce valori acordați senzațiilor acum?



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

Recomandări pentru spațiu:

- The space have to permit the relaxation of each person

PROPUNERI DE VARIAȚIE/ ADAPTĂRI

Pentru persoanele cu dizabilități fizice, acest exercițiu poate și ar trebui adaptat fiecărui individ: de exemplu, dacă cineva nu poate mișca o picior sau un braț (și prin urmare nu poate să-l tensioneze și să-l relaxeze în acest exercițiu), pot să sară peste acest pas și să facă restul activității.

NOTE

MATERIALE/ANEXE:

- Saltele, scaune confortabile

BIBLIOGRAFIE





GRUP ȚINTĂ

Adulți



NUMĂR PARTICIPANȚI

10-30



OBIECTIVE

Formarea unui proces de
ruminație conștientă



TIMP

15 minute

20

TIMP DE ÎNGRIJORARE

1. Alegeți un moment seara pentru a vă exercsa timpul de îngrijorare. Asigurați-vă că aveți suficient timp pentru a vă "relaxa" între Timpul de îngrijorare și ora de culcare, astfel încât să nu vă afecteze capacitatea de a adormi. De obicei, este o idee bună să practicați timpul de îngrijorare chiar înainte de a avea ceva de făcut (cum ar fi ora cinei sau curățarea vaselor), astfel încât să vă puteți muta gândurile către altceva imediat după aceea.
2. Găsiți un loc liniștit, undeva unde este puțin probabil să fiți deranjat.
3. Setați un cronometru pentru cel mult 15 minute. Acesta este timpul în care aveți voie să vă faceți griji. Nu vreți ca acest timp să fie prea lung, altfel puteți trece de la "îngrijorare" la "ruminație" (când aceleași gânduri negative se învârt și se învârt și se învârt în capul dumneavoastră), ceea ce nu este de ajutor!
4. Așezați-vă cu un pix și o hârtie sau deschideți un nou document de procesare a textului pe computer. Odată ce cronometrul începe să pornească, începeți să vă scrieți toate grijiile. Folosiți acest timp pentru a vă îngrijora din toată inima! Nu există nicio grijă prea mare sau prea mică pentru timpul de îngrijorare.
5. Când se oprește cronometrul, opriți-vă! Întoarceți hârtia sau luați mâinile de pe tastatură. Unora nu le place să se agațe de griji, așa că nu ezitați să rupeți acea hârtie sau să închideți documentul fără a-l salva. Asta este; sfârșitul timpului de îngrijorare.
6. Încercați să vă cufundați într-o activitate diferită cât mai curând posibil, pentru a vă ajuta să vă împiedicați mintea să continue pe urmele unora dintre acele gânduri îngrijorătoare.
7. Pe parcursul zilei, dacă vă apare un gând îngrijorător, luați aminte. Spuneți-vă "ok, acesta este un lucru de care va trebui să mă îngrijoresc în timpul de îngrijorare din seara asta". Dacă vă ajută, puteți chiar să notați acel gând pe un blocnotes sau în telefon pentru a-l ține minte pentru timpul de îngrijorare.

Sfaturi pentru facilitatori

Crearea unei atmosfere adecvate pentru a fi discutate unele probleme personale



DEBRIEFING/REFLECȚIE



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

Recomandări pentru spațiu:

- Orice aranjament

PROPUNERI DE VARIAȚIE/ ADAPTĂRI

NOTE

MATERIALE/ANEXE:

- Hârtie, pixuri sau dispozitive electronice personale

BIBLIOGRAFIE





GRUP ȚINTĂ

Adulți



NUMĂR PARTICIPANȚI

10-30



OBIECTIVE

Identificarea gândurilor anxioase
și conștientizarea gândurilor



TIMP

10 minute for first part;
the second - continuous task
for all day long

21

ÎNREGISTRAREA GÂNDURILOR

Exercițiul are 2 variante sau 2 stadii de realizare cu scopul de a crește nivelul de conștientizare a propriilor gânduri. Prima ar fi cea în care participanții își urmăresc cursul gândului trasând cu creionul pe hârtie o linie continuă atunci când nu au niciun gând, iar când apare unul vom desena o sinusoidă, iar când gândul dispare vor continua cu linia continuă. A doua opțiune/etapă este de a scrie într-un jurnal personal gândurile anxioase care vor fi analizate din diverse perspective la un anumit moment al zilei.

Ceea ce funcționează este să scoateți gândurile anxioase la lumina zilei, spunându-le cu voce tare altcuiva sau, așa cum veți vedea mai jos, scriindu-le pe hârtie. Scoaterea gândurilor anxioase din capul nostru este primul pas care ne ajută să vedem distorsiunea din gândirea noastră. Următorul pas este să ne supunem gândurile la interogare, critică sau anchetă. Atunci când facem acest lucru, gândul anxios scade de obicei în intensitate și poate chiar să fie eliberat în întregime din mintea noastră, cel puțin pentru o perioadă de timp, oferindu-ne o oarecare ușurare a anxietății noastre.

Sfaturi pentru facilitatori

Crearea unei atmosfere adecvate pentru a fi discutate unele probleme personale



DEBRIEFING/REFLECȚIE



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

Recomandări pentru spațiu:

- Orice aranjament; se recomandă unul potrivit pentru scris

PROPUNERI DE VARIAȚIE/ ADAPTĂRI

NOTE

MATERIALE/ANEXE:

- Hârtie, pixuri sau dispozitive electronice personale

BIBLIOGRAFIE





21 exerciții pentru a face față depresiei

D.I. AUTOEVALUARE ȘI LUCRUL CU TINE ÎNSUȚI

1. Ce știi despre depresie?
2. Temperatura emoțională
3. Piesa puzzle a contextului
4. Perspective diferite
5. Evaluarea contextului de viață

D.II. PROCESUL DE SCHIMBARE A GÂNDURILOR-EMOȚIILOR-RUTINELOR

6. Starea activităților zilnice
7. Schimbă-ți povestea, schimbă-ți viața
8. Gânduri alternative
9. Așteptări zilnice
10. Gașca tigrilor
11. Îmblânzește-ți tigrii din tine
12. Ce are să spună lipsa ta de speranță?
13. Calendar DIY cu activități
14. Portretul criticului interior
15. Amintirile plăcute
16. Comportamente
17. Înfruntarea monștrilor tăi
18. Tipuri de prieteni

D.III. PROIECTAREA UNUI VIITOR PLINE DE SEMNIFICAȚIE

19. Scrisoare către mine însumi
20. Frumoasa viață semnificativă
21. Noul Eu



GRUP TARGET

Adulți



OBIECTIVE

Auto-evaluare și conștientizare

Conștientizare și cunoaștere despre depresie



NUMĂR DE PARTICIPANȚI

Nespecificat



TIMP

20 min

1

Ce știi despre depresie?

Participanții sunt împărțiți în 4 grupuri de 3 persoane (sau în funcție de mărimea grupului) și vor trebui să facă o "călătorie" către 4 baze, fiecare cu o întrebare legată de depresie.

Facilitatorul pregătește înainte 4 foi flipchart, iar pe fiecare dintre ele, în mijloc, este scrisă una dintre următoarele întrebări:

- **Este depresia o exagerare a unei stări de spirit trăite anterior sau este o stare de spirit diferită față de cea "normală"?**
- **Care sunt cauzele și caracteristicile depresiei?**
- **Este depresia un tip de reacție sau este o boală?**
- **Este depresia cauzată în principal de stresul și conflictul psihologic sau este legată în principal de o tulburare biologică?**

Grupurile de participanți sunt rugate să meargă, rând pe rând, la fiecare flipchart și să discute între ei și să scrie pe hârtia respectivă opinia lor.

După ce au terminat să scrie pe ultima hârtie flipchart, fiecare grup va prezenta rezultatele în fața întregului grup.

DEBRIEFING/REFLECȚIE

Facilitatorul le explică grupului câteva dintre faptele legate de depresie (capitolul despre Depresie din manual).



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

PROPUNERI VARIATE/ ADAPTĂRI

NOTE

MATERIALE/ ANEXE

- 4 foi flipchart
- markere

BIBLIOGRAFIE





GRUP TARGET

Nespecificat



OBIECTIVE

Auto-conștientizare - Emoții



NUMĂR DE PARTICIPANȚI

Nespecificat



TIMP

Nespecificat

2

Temperatura emoțională

Facilitatorul face o introducere despre cele 6 emoții primare: fericire, tristețe, furie, frică, dezgust, surpriză, scriindu-le pe flipchart. De asemenea, explică că toate aceste 6 emoții sunt funcționale și au un rol important în funcționarea noastră zilnică. Participanților li se cere să deseneze un termometru pe o foaie A4 și să definească, de la 0 la 100 de grade, cât de mult au simțit fiecare dintre cele 6 emoții în ultimele 2 săptămâni.

De asemenea, se introduce conceptul celor 3 "emoții distrugătoare" prezente în depresie: furie, frică și vinovăție. Participanților li se cere să realizeze încă un termometru și să măsoare, pe aceeași scară, cele 3 emoții, scriind și situațiile în care de obicei simt fiecare dintre aceste 3 emoții.

Aceștia vor împărtăși în perechi cele 2 termometre și ceea ce au scris.



DEBRIEFING/REFLECȚIE

Într-o rundă de prezentări, facilitatorul le cere participanților să tragă concluzii despre propria temperatură emoțională și situațiile care declanșează niveluri ridicate de furie, frică și vinovăție.

Într-o rundă de prezentări, facilitatorul le cere participanților să tragă concluzii despre propria temperatură emoțională și situațiile care declanșează niveluri ridicate de furie, frică și vinovăție.



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

PROPUNERI VARIATE/ ADAPTĂRI

NOTE

MATERIALE/ ANEXE

BIBLIOGRAFIE





GRUP TARGET

Nespecificat



OBIECTIVE

Autoevaluare și Conștientizare - influența
contextului social și familial



NUMĂR DE PARTICIPANȚI

Nespecificat



TIMP

Nespecificat

3

Puzzle-ul contextului

Facilitatorul pregătește 36 de bucăți de hârtie pe care să scrie cele 36 de caracteristici ale contextului (din manual, capitolul Depresie, p. 38-39). Participanții sunt împărțiți în grupuri și vor trebui să pună în ordine bucățile, alcătuind imaginea de ansamblu a contextului "vânător-culegător" și a contextului "societate modernă".

În funcție de mărimea grupului, facilitatorul va împărți un număr egal de caracteristici.

Fiecare grup, la final, va prezenta caracteristicile fiecărui context, menționând și care dintre acele caracteristici îi afectează într-un mod negativ și care într-un mod pozitiv.



DEBRIEFING/REFLECȚIE

În grupul mare, facilitatorul trage concluzii despre aspectele pozitive și negative din viața noastră de zi cu zi în prezent, subliniind faptul că unele dintre emoțiile pozitive/negative sunt legate de context și de macrosistem și că este important să facem diferența între emoțiile personale și emoțiile care provin din contextul exterior.



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

PROPUNERI VARIATE/ ADAPTĂRI

NOTE

MATERIALE/ ANEXE

- 36 de cuvinte

BIBLIOGRAFIE





GRUP TARGET

Nespecificat _____



OBIECTIVE

Conștientizare și planificarea schimbării
(perspective alternative)



NUMĂR DE PARTICIPANȚI

Nespecificat _____



TIMP

Nespecificat _____

4 Perspective diferite

Fiecare participant primește 3 bilețele adezive (post-it-uri) și pentru fiecare dintre ele trebuie să scrie:

- o perspectivă negativă asupra lumii
- o perspectivă negativă asupra propriei persoane
- o perspectivă negativă asupra viitorului

Bilețelele adezive sunt anonime și după ce sunt scrise, participanții le lipesc pe o foaie de flipchart, pe care facilitatorul a scris anterior cele 3 întrebări de mai sus.

Participanții sunt împărțiți în grupuri și fiecare grup alege aleatoriu 3 bilețele adezive pentru fiecare dintre cele trei teme. Ei au sarcina să reflecteze și să discute despre impactul acelei perspective asupra persoanelor care gândesc în acel fel și să genereze o gândire alternativă pentru fiecare dintre ele.

Alternativele sunt scrise pe partea din spate a fiecărui bilețel. La sfârșit, fiecare participant își ia înapoi propriile bilețele, reflectând asupra alternativelor.



DEBRIEFING/REFLECȚIE

Concluzia din partea facilitatorului: pentru fiecare gând, există o alternativă; avem cu toții perspective diferite și avem dreptate în perspectivele noastre. Este în puterea noastră să alegem perspectiva în care credem, dar trebuie să asumăm și consecințele emoționale ale acestei alegeri.



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI



PROPUNERI VARIATE/ ADAPTĂRI

NOTE

MATERIALE/ ANEXE

- bilețele adezive (post-it-uri)
- markere

BIBLIOGRAFIE





GRUP TARGET

Nespecificat



OBIECTIVE

Autoevaluare



NUMĂR DE PARTICIPANȚI

Nespecificat



TIMP

Nespecificat

5

Evaluarea contextului de viață

De la aglomerația zilnică în trafic la pierderi majore, evenimentele stresante epuizează resursele tale de gestionare și îți pot chiar afecta sănătatea. Completează Chestionarul Cauzelor Curente pentru a descoperi sursele stresului tău. Nu poți reduce nivelul de stres din viața ta decât dacă identifici mai întâi cauzele care îl provoacă.

S-ar putea să observi că câteva dintre aceste elemente au aspecte pozitive. De exemplu, pensionarea sau achiziționarea unei case noi pot fi entuziasmante. Cu toate acestea, toate schimbările majore, fie pozitive, fie negative, implică un nivel semnificativ de stres care însoțește procesul.

1. În ultimul an sau cam așa ceva, am pierdut pe cineva drag mie prin deces, divorț sau separare prelungită?
2. Am suferit vreo vătămare sau boală fizică gravă?
3. Mi-au creat dificultăți recent finanțele? Sau am făcut achiziții majore precum o casă sau o mașină nouă?
4. Am avut dispute sau conflicte cu cineva?
5. Există probleme la locul de muncă, cum ar fi responsabilități noi, ore mai lungi sau o conducere slabă?
6. Am făcut schimbări majore în viața mea, cum ar fi pensionarea, un loc de muncă nou sau o relație nouă?
7. Am o responsabilitate majoră pentru îngrijirea unui părinte sau copil?
8. Am situații stresante zilnice, cum ar fi un drum lung până la serviciu, zgomote deranjante sau condiții de locuit precare?
9. Sufăr de discriminare pe bază de rasă, etnie, religie, aspect sau identitate sexuală?
10. Care sunt abilitățile mele de gestionare a dezastrelor, cum ar fi izolarea pandemiei de COVID, inundații, uragane și incendii?

Anxietatea și depresia pot rezulta din mai mulți factori; unii apar în copilărie, sunt rezultatul istoricului tău biologic sau sunt cauzate de factori de stres actuali. Multe cauze ale dificultăților emoționale sunt complet în afara controlului tău. Nu ar trebui să te simți vinovat sau rușinat pentru că ai căpătat povara emoțională. În același timp, ești responsabil să faci ceva în legătură cu starea ta de disconfort. Deși nimeni nu poate face munca pentru tine, poți să te îndrepti către un viitor mai bun lucrând prin aceste exerciții, cu sau fără ajutor profesional. Amintește-ți doar că lucrul la reducerea suferinței emoționale îți aduce beneficii pe termen lung. Fii răbdător și continuă să faci eforturi. Merită.

1. **Contribuitori fizici (genetică, medicamente, boală, vătămare):**
2. **Istoricul meu personal:**
3. **Factorii de stres actuali în lumea mea:**



DEBRIEFING/REFLECȚIE

Concluzie și rundă de întoarcere la facilitator cu momentele "AHA" ale fiecărui participant în ceea ce privește modul în care contextul de viață afectează starea emoțională.



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

PROPUNERI VARIATE/ ADAPTĂRI

NOTE

MATERIALE/ ANEXE

Chestionarul Cauzelor Curente (tipărit pe hârtie cu cod QR)

BIBLIOGRAFIE





GRUP TARGET

Nespecificat _____



OBIECTIVE

Plan the change _____



NUMĂR DE PARTICIPANȚI

Nespecificat _____



TIMP

Nespecificat _____

6

Starea emoțională în activitățile zilnice

Participanților li se oferă un calendar al săptămânii precedente (tipărit din Google Calendar) și trebuie să îl completeze cu toate activitățile pe care și le amintesc că le-au făcut.

După completarea calendarului, trebuie să evalueze fiecare activitate conform următoarelor criterii:

- 1 - plăcută
- 2 - satisfăcătoare
- 3 - semnificativă
- 4 - inspiratoare
- 5 - relaxantă
- 6 - emoție negativă (scriind pentru fiecare activitate din această categorie sentimentul legat de acea activitate)

Participanții trebuie să numere câte activități au avut în fiecare categorie în săptămâna precedentă. Pentru fiecare categorie, facilitatorul îi întreabă pe participanți să împărtășească ce activități îndeplinesc acea caracteristică (în grupul mare, ca exemple).

La final, pe o foaie de flipchart, facilitatorul scrie exemple din fiecare categorie și subliniază că aceleași activități pot avea impacte diferite asupra noastră.

După această dezbatere, participanților li se cere să revadă foaia lor și să înlocuiască 2 activități evaluate cu 6 cu 2 activități care ar avea evaluări între 1 și 5. La final, li se cere să observe diferența și sunt provocați să decidă cu privire la 2 activități pe care doresc să le înlocuiască în viața lor de zi cu zi.

DEBRIEFING/REFLECȚIE

În grupul mare, aceștia împărtășesc concluziile și propun o activitate pe care doresc să o facă, în scopul de a crește angajamentul pentru schimbare.

RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

PROPUNERI VARIATE/ ADAPTĂRI

NOTE

MATERIALE/ ANEXE

BIBLIOGRAFIE

Munoz - Group Therapy Manual for CBT
Treatment of Depression, p. 28-29





GRUP TARGET

Nespecificat _____



OBIECTIVE

Proiecția schimbării în viitor _____



NUMĂR DE PARTICIPANȚI

Nespecificat _____



TIMP

Nespecificat _____

7 Schimbă-ți Povestea, Schimbă-ți Viața

1. Care este povestea pe care ți-o spui despre depresie? Cum te vorbești pe tine însuși despre condiția ta (Nu ar trebui să mă simt astfel... Trebuie doar să încerc mai tare și să trec peste... Sunt victimă a circumstanțelor mele... Depresia mi-a fost transmisă genetic... Copilăria mea dureroasă a cauzat depresia mea...)?

Redactează povestea ta - las-o să curgă fără să te autocenzurezi sau să filtrezi.

2. Acum redactează o narativă diferită pe care vrei să o îmbrățișezi. Unde vrei să ajungi? Descrie-ți viața ideală, lipsită de depresie.

După ce au realizat aceste două sarcini, participanții discută în perechi și împărtășesc ceea ce au scris.

 **DEBRIEFING/REFLECȚIE**

Dezbatere despre impactul povestirii pe care ți-o spui asupra realității vieții tale.

 **RECOMANDĂRI ȘI SFATURI**



PROPUNERI VARIATE/ ADAPTĂRI

NOTE

MATERIALE/ ANEXE

hârtie și pixuri

BIBLIOGRAFIE





GRUP TARGET

Nespecificat



OBIECTIVE

Implementarea schimbării de gândire
și identificarea gândurilor alternative



NUMĂR DE PARTICIPANȚI

Nespecificat



TIMP

Nespecificat

8

Gânduri alternative

Participanții se află într-un cerc și primesc o foaie A4, cu următorul format:

<p>Eveniment activator (Ce s-a întâmplat?)</p> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Consecință (Cum ați reacționat?)</p> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Credința despre ceea ce s-a întâmplat (Ce v-ați spus despre ceea ce s-a întâmplat, ceea ce a influențat reacția voastră?)</p> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Contestarea credinței (Gânduri alternative care v-ar ajuta într-un mod mai sănătos)</p> <hr/> <hr/> <hr/>

Fiecare va completa un eveniment în prima căsuță, continuând cu celelalte două, gândindu-se la un eveniment semnificativ din ultimele 6 luni care i-a afectat mult. După ce au scris, fiecare participant va da foaia mai departe persoanei din dreapta, care va scrie gândul alternativ. După ce au scris, foile sunt pasate mai departe în mod repetitiv, până când foaia ajunge la persoana care a scris evenimentul. Astfel, fiecare persoană va primi gânduri alternative (atâtea câte persoane sunt în grup).



DEBRIEFING/REFLECȚIE

Concluzia în grupul mare subliniază faptul că puteți adopta întotdeauna o poziție de observator și puteți să cereți și părerea cuiva în care aveți încredere, pentru a vă ajuta să vedeți perspective diferite și gânduri alternative, atunci când simțiți că nu le puteți genera singuri.



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

PROPUNERI VARIATE/ ADAPTĂRI

NOTE



MATERIALE/ ANEXE



BIBLIOGRAFIE



GRUP TARGET

Nespecificat



OBIECTIVE

Autoevaluare, conștientizare,
planificarea schimbării



NUMĂR DE PARTICIPANȚI

Nespecificat



TIMP

Nespecificat

9 Așteptări zilnice

Așteptările fac parte din viața noastră și interpretarea fiecărui eveniment din viața noastră este rezultatul comparației dintre așteptare și rezultatul obținut.

Participanților li se cere să deseneze mâna lor pe o foaie A4. Pe fiecare deget vor scrie o așteptare referitoare la un aspect al vieții lor (Cum îți dorești ca acel aspect al vieții tale să fie? Cum ai vrea să te simți în acea sferă a vieții tale?).

Degetele sunt:

- muncă (viața profesională)
- familie nucleară (familia proprie)
- familie extinsă (inclusiv familia originară)
- relația de cuplu
- prieteni

În mijlocul palmei, trebuie să scrie despre "Relația cu mine însumi".

După ce au scris, pe partea din spate a foii, vor trasa liniile de la aceeași mână, scriind cum sunt împlinite (sau nu) acele așteptări în viața lor de zi cu zi.



DEBRIEFING/REFLECȚIE

În grupul mare, facilitatorul va conduce o dezbateră despre impactul emoțional al așteptărilor nerealizate și faptul că, de asemenea, în cazul celor împlinite, mintea noastră tinde să minimizeze impactul, luându-l ca pe ceva garantat.



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

PROPUNERI VARIATE/ ADAPTĂRI

NOTE

MATERIALE/ ANEXE

- hârtie
- pixuri
- markere

BIBLIOGRAFIE





GRUP TARGET

Nespecificat



NUMĂR DE PARTICIPANȚI

Nespecificat



OBIECTIVE

Conștientizare, implementarea primului pas - vânătoarea gândurilor disfuncționale



TIMP

Nespecificat

10

Gașca tigrilor

Declanșatorii externi ai unei stări de spirit depresive pot fi asemănătoare tigrilor sau altor animale ascunse în iarba înaltă. Majoritatea acestor "tigri" se ascund în viața ta de zi cu zi și poate fi dificil să fii conștient de prezența lor.

Scrie o listă de situații care te-au declanșat în ultima lună și în fiecare situație, scrie emoția pe care ai simțit-o. Găsește un animal care reflectă acea emoție (poate fi tigrul, lup, girafă etc.). Uită-te la hârtie și alege cele 3 emoții principale (împreună cu situațiile declanșatoare) - deci cele 3 animale care te urmăresc.

Fiecare participant primește 3 plicuri (de culori diferite) și i se cere să deseneze animalul pe fiecare dintre ele.

Participanții sunt împărțiți în grupuri de 3 persoane și li se cere să împărtășească despre animalele lor în următorul mod:

- **situații preferate în care să apară**
- **care este mâncarea lor preferată? (care gânduri sunt "hrănitoare" pentru ele? (care le fac mai mari..))**
- **care este cel mai puternic dușman? (care este gândul care îi sperie?)**

Participanții își iau plicul cu ei și primesc sarcina să pună în fiecare zi o stea (sau oricare altă autocolantă pe care le-o oferă facilitatorul) în plicul animalului, atunci când acesta apare. Pentru asta, trebuie să "vâneze" animalele și să vadă, după o săptămână, care dintre cele 3 este cel mai puternic (a obținut cele mai multe stele). Trebuie să îi dea un nume și să îl vâneze pe termen lung, de fiecare dată activând animalul ajutător.

DEBRIEFING/REFLECȚIE

Animalele (declanșatoarele) și emoțiile negative nu dispar fără efort. Trebuie să fii conștient de prezența lor și să ieși, în fiecare zi, aceeași decizie de a ieși din gândurile negative sau de a le pune în dubiu.

RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

PROPUNERI VARIATE/ ADAPTĂRI

NOTE

MATERIALE/ ANEXE

BIBLIOGRAFIE





GRUP TARGET

Nespecificat



OBIECTIVE

Planificarea schimbării



NUMĂR DE PARTICIPANȚI

Nespecificat



TIMP

Nespecificat

11

Îmblânzește-ți tigrii

După ce ai identificat "animalul câștigător", identifică problema care face ca animalul tău să apară mai des. În sesiune, trebuie să completezi o foaie cu următorii pași:

- Definirea problemei
- Stabilirea obiectivelor de schimbare
- Generarea soluțiilor
- Evaluarea fiecărei soluții
- Implementarea unui plan de acțiune
- Evaluarea rezultatului

Definirea problemei

Describe problema în termeni specifici și comportamentali, în loc să o exprimi în termeni vagi și generalizați.

Evaluarea fiecărei soluții

Examinează soluțiile pe care le-ai generat și notează avantajele/dezavantajele sau beneficiile/neajunsurile fiecăreia.

Stabilirea obiectivelor de schimbare

Creează o descriere foarte specifică, concretă și realistă a modului în care dorești să se schimbe situația. Cum ar putea schimba situația într-un mod care să te facă să te simți mai puțin deprimat? Cum ai dori să gestionezi situația, și care este cel mai dorit rezultat realist? Dacă problema care te deprimează este "sănătate fizică precară", care ar fi indicii specifice că te-ai simți mai bine din punct de vedere al sănătății?

Implementarea unui plan de acțiune

După ce ai selectat o soluție, descompune-o în diferite componente sau sarcini pe care va trebui să le implementezi pentru a o încerca. Describe ce trebuie să faci, când vei face acest lucru și orice probleme ai putea întâmpina în timpul îndeplinirii sarcinii. Apoi, notează dacă ai încercat sau nu.

Generarea soluțiilor

Notează cât mai multe soluții diferite la problemă, fără să le judeci sau să evaluezi care dintre ele ar fi cele mai bune.

*Versiune: Ei trebuie să dea foaia la altcineva din grup pentru a completa.

Evaluarea rezultatului

După ce ai selectat o soluție, descompune-o în diferite componente sau sarcini pe care va trebui să le implementezi pentru a o încerca. Describe ce trebuie să faci, când vei face acest lucru și orice probleme ai putea întâmpina în timpul îndeplinirii sarcinii. Apoi, notează dacă ai încercat sau nu.



DEBRIEFING/REFLECȚIE

Discuții în perechi și concluzii în grupul mare.



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

PROPUNERI VARIATE/ ADAPTĂRI

NOTE

MATERIALE/ ANEXE



BIBLIOGRAFIE





GRUP TARGET

Nespecificat



OBIECTIVE

Conștientizare și implementarea schimbării



NUMĂR DE PARTICIPANȚI

Nespecificat



TIMP

Nespecificat

12

Ce are să spună lipsa ta de speranță?

Introducere despre lipsa de speranță

Poți să te afli într-o poziție fără speranță atunci când ești blocat în trafic în orele de vârf în drum spre aeroport, având doar douăzeci de minute până la decolarea avionului tău. Lipsa de speranță în depresie este altceva. Aici, ai opțiuni să acționezi într-un fel sau altul, chiar dacă acțiunile sunt mici - și totuși de multe ori crezi că nu poți schimba. În această mentalitate, nu ai nicio posibilitate de a reuși, îmbunătăți, primi ajutor sau găsi o soluție. Dar această idee a disperării este un mit.

Lipsa de speranță este un mit deoarece mintea umană este creată pentru adaptabilitate. Putem genera idei diferite, putem face predicții și ne putem îndrepta spre oportunitățile pozitive din viitor. Putem evita riscurile excesive și pericolele vizibile. Putem rezolva probleme. Totuși, uneori uităm că aceste capacități sunt la îndemână - dacă le căutăm. Această activitate se concentrează pe o abordare adaptativă pentru a face față sentimentului tău de disperare.

Cheia acestei abordări este să îți acorzi timp pentru a contesta gândurile tale disperate. Adresează o întrebare minții tale lipsită de speranță ca punct de plecare, apoi răspunde la întrebare explorând opțiunile pe care le ai la îndemână. Vezi mai jos pentru exemple.

- **Gând disperat: Nu am ceea ce trebuie pentru a schimba.**
- **Întrebă: Ce pot să lucrez să schimb, ce merită efortul și este în controlul meu să fac?**
- **Răspunde la întrebare: Am început să fac exerciții pentru a lupta împotriva senzațiilor și stării de spirit depresive. Am făcut progrese. Pot face schimbări pozitive și deja fac acest lucru.**
- **Gând disperat: Voi suferi pentru totdeauna.**
- **Întrebă-l: Unde este dovada că starea mea de spirit va rămâne în mod constant negativă?**
- **Răspunde la întrebare: Răspunsul este că nu există nicio dovadă că starea mea de spirit depresivă va continua pentru totdeauna. Educația despre depresie îmi oferă o predicție diferită. Șansele favorizează că voi învăța să gestionez simptomele depresiei. Ideile nerealiste sunt supuse evaluării și revizuirii. Exercițiile fizice ajută la stimularea endorfinelor, substanțe chimice ale creierului care induc o stare de bine. Pe scurt, am multe modalități de schimbare pe care am puterea să le inițiez.**

Conform modelului de mai sus, participanții joacă un scenariu cu 3 personaje, astfel că primul pas este să fie împărțiți în triade. Fiecare dintre ei trebuie să reflecteze mai întâi asupra discursului lor de disperare și să îl scrie pe o bucată de hârtie. Personajele din triadă sunt: Disperarea (Lipsa de speranță), Speranța și persoana care a scris discursul. Ei trebuie să joace acest scenariu timp de 5 minute sau până când facilitatorul consideră că persoana a înțeles să iasă din poziția de disperare.

Instrucțiunile pentru scenariu:

- **Disperarea spune discursul**
- **Speranța pune o întrebare către Disperare care să conteste discursul**
- **Disperarea dă răspunsul**
- **Speranța continuă să pună întrebări până când Disperarea nu mai are niciun răspuns (este blocată)**
- **Persoana care deține acea Disperare observă și ia notițe.**

Sarcină pentru acasă: APLICĂ același lucru în mintea ta atunci când Disperarea apare cu un discurs. Joacă rolul Speranței, dar nu într-un mod nerealist. Speranța nu înseamnă să vezi totul în roz, ci să ai încredere că vei reuși să ajungi la un punct luminos.



DEBRIEFING/REFLECȚIE

Speranța nu înseamnă să vezi totul în roz, ci să ai încredere că vei reuși să ajungi la un punct luminos.



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

PROPUNERI VARIATE/ ADAPTĂRI

NOTE

MATERIALE/ ANEXE

BIBLIOGRAFIE





GRUP TARGET

Nespecificat



OBIECTIVE

Acțiune diferită



NUMĂR DE PARTICIPANȚI

Nespecificat



TIMP

Nespecificat

13

Calendar DIY cu activități

(*aceasta este o exercițiu pentru finalul procesului)

Într-o sesiune anterioară, toate numele participanților din grup vor fi scrise pe bucăți de hârtie și introduse într-o cutie, iar fiecare participant va extrage un nume din cutie. Li se va cere să creeze un calendar DIY (cu link către un tutorial de pe YouTube) pentru acea persoană și să aducă calendarul la următoarea sesiune a grupului de suport. În sesiune, la începutul runde, fiecare participant va oferi celuilalt participant calendarul DIY, explicând cum au ales modelul/desenele în funcție de personalitatea persoanei.

Pasul 2. Participanților li se cere să scrie pe bucăți de hârtie activități care îi ajută să se relaxeze, să fie optimiști, să se simtă conectați cu ei înșiși, să aibă încredere și să se simtă motivați etc. Fiecare participant scrie 12 astfel de activități. Fiecare participant citește activitățile și, dacă este necesar, le explică. Activitățile sunt amestecate într-o cutie, iar apoi fiecare participant extrage 12 activități la întâmplare.

Pasul 3. Participanții primesc un calendar tipărit pentru următoarele 3 luni și trebuie să lipească pe fiecare săptămână una dintre activitățile extrase din cele 12. Trebuie să decidă când vor să facă "Săptămâna de... (de exemplu, pictură)". Vor merge acasă, vor pune undeva în calendarul DIY și sub calendar, calendarul cu activitățile alese.

DEBRIEFING/REFLECȚIE

La fiecare dintre sesiunile următoare, la începutul runde, vor povesti, de asemenea, despre activitățile lor și cum i-au ajutat.

RECOMANDĂRI ȘI SFATURI



PROPUNERI VARIATE/ ADAPTĂRI

NOTE

MATERIALE/ ANEXE

BIBLIOGRAFIE





GRUP TARGET

Nespecificat



OBIECTIVE

Conștientizare și implementarea schimbării



NUMĂR DE PARTICIPANȚI

Nespecificat



TIMP

Nespecificat

14

Portretul criticului interior

Pasul 1. Participanților li se cere să reflecteze asupra gândurilor lor în care se auto-critizează și să le scrie pe o bucată de hârtie.

Pasul 2. Participanții sunt împărțiți în perechi și fiecare dintre ei va trebui să descrie celuilalt criticul lor interior, pornind de la discursul acestuia. Celălalt va începe să deseneze personajul criticului interior (va ține hârtia astfel încât celălalt să nu vadă în timp ce desenează). "Desenatorul" va pune întrebări pentru a avea indicii pentru "portret". Este un om/animal/personaj din filme etc, culoarea pielii, expresiile faciale și toate celelalte detalii pentru a desena mai bine. După ce au terminat (dar fără să arate desenul), vor schimba rolurile. După ce ambele desene/portrete ale criticului interior sunt gata, le arată celorlalți și vor scrie pe partea de jos a paginii discursul.

Pasul 3. Aceleași sarcini sunt repetate cu Prietenul/Criticul (dar de data aceasta, facilitatorii vor schimba perechile). După acest pas, toți participanții vor avea portretul Criticului Interior și al Prietenului Interior. Reflectă și împărtășește sentimentele în partea de debriefing.

Sarcina pentru acasă: lipiți portretele într-un loc din casa voastră și în fiecare dimineață, faceți alegerea de a avea unul dintre ei aproape. Dacă alegeți prea des Prietenul Interior, Criticul Interior se va simți neglijat și va deveni mai vocal. Nu-l ignorați complet. Ascultați ce are de spus și mulțumiți-i pentru că are grijă de voi, cu cea mai bună intenție. Criticii interiori au intenția bună de a vă proteja de emoții negative precum dezamăgirea, frica, tristețea etc. Dar nu sunteți victima, deci vă puteți proteja singuri. Și Prietenul Interior vă va ajuta cu cuvinte amabile și speranță. După ce ați mulțumit Criticului Interior, chemați Prietenul Interior și ascultați ce are de spus în acea situație. Mulțumiți și lui, observați ce au avut de spus ambii. Decideți ce v-ar ajuta din ambele discursuri în acel moment, pentru obiectivele voastre în acea zi.



DEBRIEFING/REFLECȚIE

Facilitatorul cere într-o tură de runde fiecărui participant ce sentimente au față de aceste două "personaje" și dacă ar trebui să aleagă să aibă o relație mai strânsă cu unul dintre ei.



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

PROPUNERI VARIATE/ ADAPTĂRI

NOTE

MATERIALE/ ANEXE

BIBLIOGRAFIE





GRUP TARGET

Nespecificat _____



OBIECTIVE

Implementarea schimbării - evocarea
aspectelor pozitive ale vieții lor



NUMĂR DE PARTICIPANȚI

Nespecificat _____



TIMP

Nespecificat _____

15 Amintirile plăcute

Nu aștepta până când te simți deprimat pentru a încerca să evoci pentru prima dată amintiri pozitive. Este important ca fiecare amintire pozitivă să fie detaliată, inclusiv informații specifice despre timpul, locul și circumstanțele în care s-a întâmplat experiența pozitivă.

Participanților li se cere să împartă pagina în câteva pătrate, reprezentând momente diferite (fragmente din viață).

Trebuie să descrie, pentru fiecare pătrat, 2 momente în care s-au simțit fericiți/relaxați sau cu un sentiment emoțional pozitiv semnificativ.



DEBRIEFING/REFLECȚIE

Toți avem aspecte pozitive și negative. Perspectiva asupra vieții este rezultatul modului în care conectăm aceste momente și povestea pe care o spunem despre noi înșine.



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

PROPUNERI VARIATE/ ADAPTĂRI

NOTE

MATERIALE/ ANEXE

BIBLIOGRAFIE





GRUP TARGET

Nespecificat



OBIECTIVE

Conștientizare + schimbarea comportamentelor



NUMĂR DE PARTICIPANȚI

Nespecificat



TIMP

Nespecificat

16

Comportamente

Participanților li se cere să completeze individual următoarea tabelă. Instrucțiunile sunt: Enumerați în coloana din stânga câteva dintre lucrurile pe care le faceți atunci când vă simțiți descurajați, care au un impact negativ asupra vieții voastre. Înregistrați ce impact negativ au și apoi, în coloana din dreapta, enumerați câteva activități mai utile pe care le-ați putea face pentru a vă ajuta să vă simțiți puțin mai bine.

Lucruri distructive pe care le fac	Impactul negativ pe care îl au	Lucruri mai utile pe care le-aș putea face

După ce au scris, participanții sunt împărțiți în perechi și își vor împărtăși ceea ce au scris.

Sarcină pentru acasă

Participanților li se cere să se observe pe ei înșiși în săptămâna următoare și să noteze comportamentele lor distructive/utile.

DEBRIEFING/REFLECȚIE

În timp ce participanții discută în perechi, facilitatorul îi îndeamnă să se uite la lucrurile scrise în prima coloană și să se gândească în ce fel acel comportament le este familiar. Îi ajută pe participanți cu câteva întrebări de debriefing:

- Cât de familiare îți sunt aceste comportamente? Există vreun membru în familia ta care are același comportament sau unul similar?
- Cât de familiare sunt lucrurile utile la care te-ai gândit? Există vreun alt membru al familiei/dintre prieteni/coleg care le folosește? Care a fost impactul pozitiv pe care l-ai observat că îl are asupra altor persoane?

Concluzia se trage prin reflecția faptului că majoritatea comportamentelor distructive pe care le avem zilnic sunt învățate din copilărie și sunt mecanisme de adaptare pe care le-am observat la ceilalți.

Calea pentru a învăța comportamente utile este aceeași - observând, documentând și încercând diferite abordări până când găsiți combinația potrivită pentru voi.



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI



PROPUNERI VARIATE/ ADAPTĂRI

NOTE

MATERIALE/ ANEXE

BIBLIOGRAFIE





GRUP TARGET

Nespecificat



OBIECTIVE

Implementarea schimbării în viața de zi cu zi



NUMĂR DE PARTICIPANȚI

Nespecificat



TIMP

Nespecificat

17

Înfruntarea Monștrilor tăi

Partea a 1-a: Suntem adesea vizitați de Monștrii Furiei noastre. Gândiți-vă la propriul vostru monstru al furiei și alegeți o plastilină colorată. Alegeți culoarea care se potrivește mai bine cu modul în care furia voastră se simte în interiorul vostru.

Modelați și reprezentați-vă Monstrul Furiei. Dati-i un nume.

După ce toți participanții își fac Monștrii Furiei și le dau nume, îi vor prezenta în grupul mare, descriind și perspectiva lor asupra lucrurilor, a lor înșiși și a realității.

Partea a 2-a. Instrucțiuni similare pentru Monstrul Fricii

Partea a 3-a. Instrucțiuni similare pentru Monstrul Vinovăției

După aceste etape, participanților li se cere să răspundă la următoarele întrebări:

- **Ai dori ca cei 3 Monștri ai tăi să dispară?**
- **Cum îți strică Monștrii Furiei/Fricii/Vinovăției viața?**
- **Ce te face Monstrul Furiei/Fricii/Vinovăției să faci?**
- **Ai luptat vreodată împotriva lor?**
- **Poți să te gândești la alte modalități de a le spune Monștrilor să plece?**
- **Cum i-ai putea face mai slabi decât tine?**

DEBRIEFING/REFLECȚIE

Reflecții în perechi și apoi împărtășirea concluziilor în grupul mare.

- Ce v-a surprins la Monștrii voștri? Ce ați aflat despre ei și cum să luptați împotriva lor?

RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

PROPUNERI VARIATE/ ADAPTĂRI

NOTE

MATERIALE/ ANEXE

BIBLIOGRAFIE





GRUP TARGET

Nespecificat



OBIECTIVE

Re-construirea rețelei sociale pentru sprijin



NUMĂR DE PARTICIPANȚI

Nespecificat



TIMP

Nespecificat

18

Tipuri de prieteni

În casele de mai jos, enumerați câțiva dintre prietenii voștri. Gândiți-vă la modul în care prietenia voastră cu fiecare este unică. Gândiți-vă la punctele forte și punctele slabe ale fiecărei relații.

*Dacă unii participanți spun că nu au prieteni, pot să se gândească la oameni care au acea caracteristică.

<p>Prieteni la care mergeți când aveți o problemă</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Prieteni cu care împărtășiți un interes comun</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Cineva care vă ajută să fiți o persoană mai bună și să vă atingeți obiectivele</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>Prieteni cu care vorbiți doar uneori</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Prieteni cărora nu le vorbiți despre probleme</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Prieteni care sunt pur și simplu distractivi</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>Prieteni care împărtășesc problemele lor cu voi</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Prieteni cărora nu le puteți încredința secrete</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Mai aveți și alte tipuri de prieteni? Enumerați-i aici:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

TParticipanții sunt împărțiți în grupuri de 3-4 persoane și își vor împărtăși conștientizarea despre ceea ce au scris. Facilitatorul subliniază faptul că nu contează doar tipul de prieten, ci și comportamentul nostru față de acești prieteni.

În a doua fază a exercițiului, participanților li se cere să scrie în aceleași case (pe partea din spate) cum se comportă și cum relaționează cu acești prieteni.

Sarcină pentru acasă:

Ei trebuie să întreprindă o acțiune/initiativă în săptămâna următoare, cu cel puțin 2 persoane despre care au scris în exercițiu.



DEBRIEFING/REFLECȚIE

Concluzia este scrisă de către facilitator pe flipchart (privind modul în care prietenii pot ajuta și cât de important este comportamentul nostru în menținerea relațiilor sociale).



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

PROPUNERI VARIATE/ ADAPTĂRI

NOTE

MATERIALE/ ANEXE



BIBLIOGRAFIE





GRUP TARGET

Nespecificat _____



OBIECTIVE

Activitate de urmărire și crearea speranței



NUMĂR DE PARTICIPANȚI

Nespecificat _____



TIMP

Nespecificat _____

19

Scrisoarea către Mine Însumi

*Acest exercițiu poate fi folosit la sfârșitul procesului.

Facilitatorul creează un spațiu sigur și creativ la finalul unei sesiuni de grup. Participanților li se cere să se proiecteze în viitor, după:

- întâi - 3 luni
- al doilea - 6 luni
- al treilea - un an
- al patrulea - 5 ani.

Trebuie să reflecteze asupra întregului proces de schimbare și să scrie câteva concluzii pentru viitor - idei principale care ar fi importante de reținut în acele momente (menționate mai sus). Ei vor scrie o scrisoare către ei înșiși, folosind <https://www.futureme.org/>

DEBRIEFING/REFLECȚIE

RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

PROPUNERI VARIATE/ ADAPTĂRI

NOTE

MATERIALE/ ANEXE

BIBLIOGRAFIE





GRUP TARGET

Nespecificat



OBIECTIVE

Mentținerea schimbării + urmărire



NUMĂR DE PARTICIPANȚI

Nespecificat



TIMP

Nespecificat

20

Frumoasa viață semnificativă

Pe o foaie A4, scrieți cel puțin 2 exemple din propria voastră viață (în prezent) pentru fiecare dintre următoarele:

- Emoții pozitive - experiența afectului pozitiv, cum ar fi fericirea, bucuria, mândria, confortul sau interesul.
- Angajament - devenind complet absorbiți într-o activitate, până în punctul în care simțiți că timpul se oprește și nu mai conștientizați.
- Sens - aparținerea și servirea unei entități mai mari decât voi (de exemplu, grupuri religioase, partide politice, organizații comunitare, organizații non-profit).
- Realizare - urmărirea succesului, a realizării și stăpânirii în sine, mai degrabă decât ca simplu mijloc de a obține mai mulți bani sau statut.
- Relații pozitive - capacitatea de a oferi și primi dragoste în relațiile sociale, și de a căuta relații pozitive, pline de grijă, cu alții în sine.

*Foaia poate fi un tabel cu 5 linii, astfel:

Emoții pozitive
Angajament
Sens
Realizare
Relații pozitive

Pe partea din spate a foii, tabelul va fi la fel, iar participanților li se cere să deseneze un simbol pentru fiecare dintre exemple. Vor avea în total 10 simboluri, 2 pentru fiecare linie. Participanții vor merge în cameră, arătând celorlalți foaia cu simbolurile, pe fundal muzical. Când facilitatorul face un semn/schimbă muzica/încetează muzica, participanții se opresc în fața altei persoane și împărtășesc semnificația unui simbol. Acest lucru se repetă până când fiecare explică celorlalți cele 10 simboluri.



DEBRIEFING/REFLECȚIE

Cum vă simțiți când priviți simbolurile voastre? Care este starea emoțională pe care aceste simboluri v-o oferă? Ce s-ar întâmpla în viața voastră de zi cu zi dacă ați căuta constant aceste lucruri și ați crea contexte pentru a trăi cât mai multe din emoțiile pozitive, a găsi sens în ceea ce faceți, a realiza, a cultiva relații pozitive și a vă angaja în crearea propriei vieți.

Facilitatorul subliniază în discuție importanța responsabilității personale pentru crearea contextelor în care apar aceste sentimente.



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

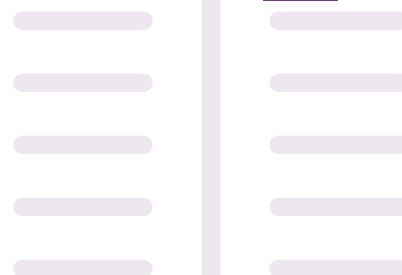
PROPUNERI VARIATE/ ADAPTĂRI

NOTE

MATERIALE/ ANEXE

BIBLIOGRAFIE

Clark





GRUP TARGET

Nespecificat



OBIECTIVE

Urmărire



NUMĂR DE PARTICIPANȚI

Nespecificat



TIMP

Nespecificat

21 Noul Eu

Cu un fundal muzical relaxant, participanții vor face o recenzie a procesului lor interior și a procesului de schimbare pe parcursul sesiunilor și participării la acest program, scriind o poveste despre acest lucru. Povestea ar trebui să înceapă astfel:

A fost odată ca niciodată, o persoană...

După ce scriu povestea, vor realiza o reprezentare a schimbării/procesului/speranței lor cu privire la viitor/noul lor Eu pentru a ancora schimbarea, din lut (unul care poate deveni tare în timp).

La încheierea runde, vor citi povestea și vor explica simbolul.



DEBRIEFING/REFLECȚIE

Facilitatorul va sublinia importanța de a avea un simbol, o ancoră pentru schimbare, pentru a vă întoarce la simbol atunci când vă simțiți triști sau când simțiți că depresia preia controlul asupra deciziilor din viața voastră.



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

PROPUNERI VARIATE/ ADAPTĂRI

NOTE

MATERIALE/ ANEXE

- lut

BIBLIOGRAFIE



21 exerciții de prevenire a burnout-ului

B.I. AUTOEVALUAREA ȘI LUCRUL CU SINELE

1. Ascultându-te pe tine însuși.
2. Ne ascultăm pe noi înșine și respirăm.
3. Relaxare musculară progresivă.
4. Identificarea emoțiilor tale.
5. Descoperirea pilonilor motivației noastre.
6. Stabiliți-vă cele mai bune priorități.
7. Un mediu confortabil.
8. Arta de a nu face nimic.
9. Mindfulness cu cele 5 simțuri ale tale.

B.II. MANAGEMENTUL TIMPULUI SI MANAGEMENTUL STRESSULUI

10. Cunoașterea matricei Eisenhower.
11. Borcanul timpului.
12. Descoperirea hoților noștri de timp.
13. Timpul înmulțit cu 3.
14. Cele 3 „A” ale managementului stresului.

B.III. EXERCIȚII DE RESILIENȚĂ

15. Exercițiu de reziliență
16. Propriile tale 3 plicuri.

B.IV. IMPORTANȚA ȘI BENEFICIILE SUPORTULUI SOCIAL

17. Împreună putem rezolva totul.
18. Confruntarea și rezolvarea problemelor împreună.
19. Joc de rol privind delegarea.
20. Recunoștință pentru a preveni epuizarea.
21. Recunoștință și relaxare.

Temepentru acasă

- H.1. Emotionează-ți timpul – Organizează-ți emoțiile și timpul.
- H.2. Muzică pentru emoțiile tale.



GRUP ȚINTĂ
ADULȚI



OBIECTIVE

Fiți conștienți de cum ne simțim cu privire la locurile noastre de muncă și, de asemenea, despre noi înșine



NUMĂR DE PARTICIPANȚI
Între 10 – 14 participanți



TIMP

20 - 30 min

1

A TE ASCULTA - DIALOG INTERN

La început, facilitatorii ar trebui să le ceară participanților să analizeze **situația lor de lucru** și, de asemenea, să își pună următoarele întrebări:

- Ce fac care **mă face fericit**? De ce sau de ce nu? Și dacă nu, ce aș putea face în privința asta?
- Cum îmi găsesc spațiul de lucru? Îmi place sau mă simt **confortabil** în spațiul meu de lucru?
- Ce aș putea **îmbunătăți**?
- Ce aș putea face pentru a-mi **schimba** situația actuală? Cui pot cere ajutor, dacă am nevoie? Această parte de reflecție ar trebui să dureze aproximativ 15 minute.

Înainte de aceasta, facilitatorii ar trebui să dea niște foi și creioane participanților, pentru a nota răspunsurile la toate întrebările anterioare (aproximativ 10 minute pentru a o face).

În cele din urmă, facilitatorii ar trebui să împartă grupul principal în **2 subgrupuri diferite**, care vor vorbi despre diferitele lor situații de lucru și, de asemenea, despre sentimentele lor legate de muncă.



DEBRIEFING/REFLECȚII

Atunci când disconfortul și efectele fiziologice de activare ale emoțiilor negative se mențin în TIMP și sunt cronici este atunci când vorbim despre tulburări emoționale: în acest caz, acestea pot duce la sindromul burnout.

Este esențial pentru prevenirea burnout-ului să aibă **informații bune** și să dezvolte abilități pentru a putea **gestiona emoțiile**.



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

- Este recomandat să faceți acest exercițiu într-o cameră cu mese și scaune.
- Foi de hârtie.
- Creioane.
- În timpul acestui exercițiu poate fi util să ascultați muzică blândă sau ambientală.

PROPUNERI DE VARIAȚIE/ADAPTĂRI

Dacă un participant are probleme de motricitate (de exemplu, dacă nu poate obține stiloul), această activitate se poate face doar în formă vorbită, fără a scrie nimic.

NOTE

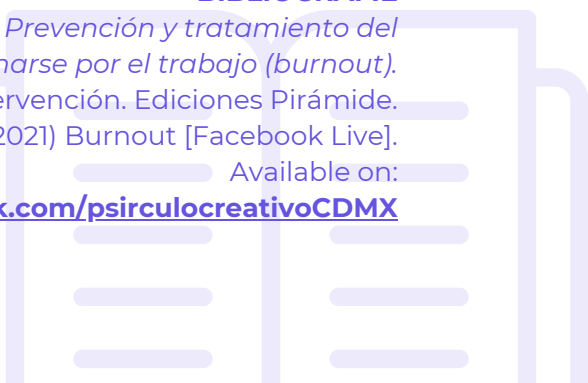
MATERIALE/ANEXE

BIBLIOGRAFIE

Gil-Monte, P. R. *Prevención y tratamiento del síndrome de quemarse por el trabajo (burnout)*. Programa de intervención. Ediciones Pirámide. Psírculo Creativo (2021) Burnout [Facebook Live].

Available on:

<https://www.facebook.com/psirculocreativoCDMX>





GRUP ȚINTĂ
ADULȚI



OBIECTIVE

Relaxați-vă și conectați-vă cu noi înșine, uitând
posibilele griji și/sau sarcini ale muncii



NUMĂR DE PARTICIPANȚI
Între 12 – 15 participanți



TIMP

30 - 50 min

2

Ne ascultăm pe noi înșine și respirăm (meditație ghidată)

Controlul respirației poate fi foarte util pentru a preveni stresul și, în consecință, și sindromul de epuizare, așa că în acest exercițiu facilitatorii și participanții se vor concentra asupra acestuia.

Facilitatorii ar trebui să le ceară participanților să găsească un loc confortabil unde să se întindă: dacă doresc, pot asculta muzică ambientală sau soft în timp ce fac acest lucru (volum redus). Când se simt confortabil, ar trebui să închidă ochii și să înceapă să respire cât mai încet posibil, încercând să-și păstreze mintea în gol.

Inspiră încercând să-ți duci umerii la gât. Respiră în timp ce simți toți mușchii corpului: fața, mâinile, brațele, abdomenul, picioarele. Apoi eliberează tot aerul.

Relaxează-te și coboară umerii. Apoi inspirați în timp ce strângeți toți mușchii corpului pe care i-ați simțit înainte. Apoi eliberează tot aerul și relaxează-ți umerii din nou.

Inspiră, ținând umerii sus și expiră, relaxându-ți umerii.

Lăsați umerii complet relaxați și inspirați profund. Apoi expirați.

Continuați să inspirați și să expirați în același mod până când relaxarea umerilor vă străbate corpul.

Spune-ți „Accept cine sunt”, „Accept unde sunt”, „Accept momentul prezent al vieții mele și cum se desfășoară”.

Apoi lasă-ți respirația să-și ia ritmul natural și urmează-l.

Meriți să ai TIMP și spațiu pentru a te odihni și a te recrea, că scopul tău este să muncești din greu, dar și să te odihnești la fel de greu.

Continuați să inspirați și să expirați în același mod, în timp ce vă repetați că secretul pentru a vă bucura de viață este să depuneți același efort în muncă ca și în odihnă.



DEBRIEFING/REFLECȚII

A dedica timp pentru tine este foarte util pentru a preveni sindromul de epuizare: fă ceea ce îți place să faci în TIMP-ul tău gratuit. Este important de subliniat că acest exercițiu de meditație, atât în interiorul, cât și în afara locului de muncă, este insuficient în sine: deși ajută la oferirea lucrătorilor adulți momente de relaxare, sindromul de epuizare necesită un tratament cuprinzător.

Întrebați-vă: cum m-am simțit înainte și după ce am făcut această activitate? M-a ajutat în vreun fel acest exercițiu de meditație?



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

- Este recomandat să exersați acest exercițiu în aer liber, astfel încât fiecare participant să aibă propriul său spațiu de relaxare și reflecție.
- De asemenea, este posibil să exersați acest exercițiu într-o cameră sau spațiu mare.
- Mâncare de yoga.
- În timpul acestui exercițiu poate fi util să ascultați muzică blândă sau ambientală

PROPUNERI DE VARIAȚIE/ADAPTĂRI

NOTĂ



MATERIALE/ANEXE



BIBLIOGRAFIE

Meditație pentru Burnout: Vindecă uzura fizică și mentală a muncii - Recuperează-ți calmul.
Disponibil pe: <https://www.youtube.com/watch?v=0CHtrFuvG3c>



GRUP ȚINTĂ
ADULȚI



OBIECTIVE

Learn the technique of Progressive Muscle Relaxation, so that we can increase our concentration and learn to manage our stress



NUMĂR DE PARTICIPANȚI
Între 9 – 15 participanți



TIMP
20 - 30 min

3

Relaxare musculară progresivă

Exersarea **capacității de relaxare** este esențială, mai ales în cazurile în care corpul și mintea sunt sub stres constant: este cazul sindromului de epuizare. Cu toate acestea, mulți TIMP, oamenii nu își dau seama de tensiunea pe care o acumulează în corpurile lor, până când sunt copleșiți.

La început, facilitatorii ar trebui să ceară participanți să creeze un cerc: dacă acest lucru nu este posibil din motive de lipsă de spațiu, participanți pot crea 2 **cercuri** diferite. Participanții trebuie să aleagă o poziție așezată sau întinsă, în care să se simtă confortabil. Apoi, ar trebui să închidă ochii și să înceapă să-i asculte pe facilitatori:

1. *Întinde brațul drept și ține-l cât de mult poți, ținând pumnul închis. Încordați întregul braț, de la mână până la umăr. Simțiți tensiunea asupra bicepsilor, antebrațului, încheieturii și degetelor.*
2. *Treptat, relaxează-te și coboară brațul. Apoi concentrează-te pe senzația de relaxare, respirație normală și lasă mușchii brațului liber, relaxați, fără tensiune. Observați diferența între tensiune și relaxare.*
3. *Apoi repetă aceste mișcări cu brațul stâng.*
4. *Inspirați adânc și strângeți pieptul. Simțiți acolo unde simțiți tensiunea, spre centrul pieptului. Relaxați-vă treptat în timp ce suflați aerul. Apoi concentrează-te pe cum te simți, relaxat și lipsit de tensiune.*
5. *Închideți strâns ochii. Ar trebui să simțiți tensiunea în zona din jurul ochilor, inclusiv a pleoapelor. Următorul pas este să te încrunți și apoi să te relaxezi, revenind la poziția inițială. Strânge-ți buzele și dinții pentru a le relaxa apoi, lăsând gura deschisă, separând dinții și lăsând limba liberă. Inspirați adânc după aceasta.*
6. *În timp ce expirați, înclinați-vă corpul înainte. Ridicați brațele, puneți coatele înapoi și în sus până ajungeți la spate și arcuiți-vă spatele înainte. Verificați unde simțiți tensiunea, încercând să vă concentrați atenția de la umeri până la mijlocul spatelui. Relaxează treptat mușchii, trage-ți corpul înapoi și caută poziția inițială. Apoi, concentrează-te pe senzația de relaxare, lăsând mușchii umerilor și spatelui slăbiți, relaxați.*
7. *Acum, revizuieste mental fiecare dintre părțile pe care le-ai tensionat și relaxat pentru a verifica dacă toate rămân relaxate: dacă este posibil, relaxează-le și mai mult pe fiecare dintre ele.*

În cele din urmă, gândește-te la ceva plăcut pentru tine, ceva care îți place, ceva relaxant, muzică, un peisaj etc., sau lasă-ți mintea goală.



DEBRIEFING/REFLECȚII

Relaxarea musculară progresivă este o **practică minte-corp** care implică întinderea și relaxarea tuturor grupelor musculare din corp. Antrenamentul de relaxare progresivă constă în a învăța să încordezi și să **relaxezi secvențial** mai multe grupe de mușchi pe tot corpul, acordând în același timp atenție senzațiilor asociate atât cu tensiunea, cât și cu relaxarea.

Este foarte simplu de practicat această tehnică și s-a dovedit utilă în situații stresante, când lucrătorii adulți doresc să se concentreze, să-și reducă stresul sau să își îmbunătățească concentrarea.

Întrebați-vă: cum m-am simțit înainte și după ce am făcut această activitate?



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

- Este recomandat să exersați acest **exercițiu în aer liber**, astfel încât fiecare participant să aibă propriul său spațiu de relaxare și reflectare.
- De asemenea, este posibil să exersați acest exercițiu într-o **cameră sau spațiu mare**.
- Saltea de yoga și/sau scaune.
- În timpul acestui exercițiu poate fi util să ascultați **muzică blândă** sau ambientală.

PROPUNERI DE VARIAȚIE/ADAPTĂRI

NOTE

MATERIALE/ANEXE

BIBLIOGRAFIE

Aprende la técnica de Relajación Progresiva de Jacobson. *Neurofeedback*. 2020. Available on:

<https://www.neurofeedback.cat/relajacion-progresiva-de-jacobson/#:~:text=C%C3%B3mo%20realizar%20una%20sesi%C3%B3n%20de,ejercicio%20durante%2010%2D20%20minutos.>



GRUP ȚINTĂ
ADULȚI



OBIECTIVE
Discover how are we feeling



NUMĂR DE PARTICIPANȚI
Între 6 – 9 participanți



TIMP
30 - 40 min

4

Identificarea emoțiilor noastre

Participanții ar trebui să se gândească aproximativ 20 de minute la emoțiile lor, identificându-le și valorificându-le. Facilitatorii pot adresa următoarele întrebări:

- Cum **te simți**? Ai avut vreodată probleme în **a-ți recunoaște propriile emoții**? Îți poți controla emoțiile?
- Ați avut vreodată un TIMP greu de **empatiza** cu emoțiile altor oameni?
- Ce emoții recunoști în tine? Ce situație le provoacă?
- Consideri ca **emoțiile tale sunt adaptate** la evenimentele care ti se intampla?
- Te-ai simțit vreodată **judecat de emoțiile tale**? Ați judecat vreodată pe cineva pentru că ați crezut că emoțiile lui sunt exagerate într-o anumită situație?
- Ce **emoții sunt cele mai prezente** în tine, pozitive sau negative? Dacă sunt emoții negative, ce gânduri negative poți identifica? Întrebați-vă, cum aș putea schimba această situație? Ce poti face? Cum poți **schimba** gândurile negative în pozitive?

De exemplu:

- *Emoții negative: tristețe, frustrare, furie.*
- *Situația care le provoacă: sarcini de lucru, mediu de lucru.*
- *Gânduri negative: „Nu sunt suficient”, „Nu pot face nimic bine”*
- *Emoții pozitive: bucurie, recunoștință, fericire.*
- *Gânduri pozitive: „Am avut multe realizări”, „ceea ce fac este suficient și fac ce pot”.*

Apoi, pe o foaie de hârtie, participanții ar trebui să noteze **sentimentele** și, de asemenea, **reflecțiile**.

În cele din urmă, grupul ar trebui să creeze un cerc și apoi să reflecte asupra emoțiilor fiecărui participant și asupra felului în care se simte atunci când își împărtășesc emoțiile cu restul grupului.



DEBRIEFING/REFLECȚII

Emoțiile pozitive sunt cele care produc o experiență plăcută, de exemplu: bucurie, recunoștință, mândrie, tandrețe. **Emoțiile negative** sunt cele care provoacă disconfort psihologic sau neplăcere: cele mai studiate și cunoscute sunt frica, furia, tristețea sau anxietatea.

Când disconfortul și efectele fiziologice de activare ale emoțiilor negative se mențin în TIMP și sunt cronici este atunci când vorbim despre tulburări emoționale: în acest caz, acestea pot duce la sindromul de burnout. Este esențial pentru prevenirea burnout-ului să aibă **informații bune** și să dezvolte abilități pentru a putea **gestiona emoțiile**.



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

- Este recomandat să exersați acest exercițiu într-un spațiu mare.
- O bucată de hârtie sau post-it
- Creioane.
- În timpul acestui exercițiu poate fi util să ascultați **muzică blândă** sau ambientală.

PROPUNERI DE VARIAȚIE/ADAPTĂRI

Dacă un participant are probleme de motricitate (de exemplu, dacă nu poate ține stiloul), această activitate se poate face doar în formă vorbită, fără a scrie nimic.

NOTE



MATERIALE/ANEXE



BIBLIOGRAFIE

Cárdenas, Yunue (2020) *Bienestar emocional: creando fortaleza desde el interior*. Psírculo creativo. Available on: <https://sites.google.com/clinica-psc.com/clinicapsicosocial/recursos>



GRUP ȚINTĂ
ADULȚI



OBIECTIVE

Identificați motivațiile și implementarea în
mediul de lucru



NUMĂR DE PARTICIPANȚI
Între 12 – 18 participanți



TIMP

35 - 45 min

5

Descoperirea pilonilor motivației

Facilitatorii ar trebui să înceapă acest exercițiu **explicând** acest lucru participanților:

Potrivit lui Pink, sunt 3 piloni pentru motivație:

- **Autonomia:** dorința de a se adresa, de a aduce o contribuție decisivă lumii sau fata de sine.
- **Măiestrie:** adică dorința de a stăpâni munca sau domeniul pentru care fiecare persoană își simte vocația.
- **Scop:** adică ca entitatea, firma, ONG-ul etc., unde persoana lucrează să aibă aceleași viziuni, misiuni și totodată aceleași valori ca și sine.

Prin urmare, în acest exercițiu, fiecare participant ar trebui să încerce să-și găsească motivațiile în fiecare dintre aceste secțiuni.”

Apoi, facilitatorii ar trebui să dea fiecărui participant un pix și o coală de hârtie. Individual, participanții trebuie să împartă foaia de hârtie în 3 secțiuni:

1. În **prima** secțiune, participanții ar trebui să noteze **motivațiile personale** care mișcă pe fiecare. De exemplu: „motivația mea este să ajut persoanele cu dizabilități”, „motivația mea este să-mi ajut fratele mai mic să-și găsească un loc de muncă la fel de bun ca al meu”.
2. În a **doua** secțiune, participanții ar trebui să își scrie motivațiile personale cu privire la **munca sau vocația** lor. De exemplu: „motivația mea este să devin coordonator al entității mele”, „motivația mea este să am propria companie”, „motivația mea este să continui să lucrez în timp ce studiez un master”, etc.
3. În a **treia** secțiune, participanții ar trebui să-și noteze motivațiile personale cu privire la **compania sau entitatea în** care lucrează sau unde și-ar dori să lucreze în viitor. De exemplu: „Sunt motivat să lucrez în această companie pentru că una dintre valorile ei este justiția socială”, „Mi-ar plăcea să lucrez într-un ONG a cărui misiune este cooperarea internațională”, etc.

În cele din urmă, participanții ar trebui să creeze un **cerc** și, unul câte unul, să explice propriile motivații grupului principal. Participanții care împărtășesc **motivații similare** pot discuta despre cum pot transforma acea motivație într-o cale tangibilă de urmat pentru a-și îndeplini visele.



DEBRIEFING/REFLECȚII

Întrebați-vă:

- Cum m-am simțit înainte și după ce am făcut această activitate?
- M-am simțit susținut de grup sau, dimpotrivă, am avut vreo problemă?
- M-a ajutat în vreun fel acest exercițiu?



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

- Se recomanda practicarea acestui exercitiu sau intr-o camera mare, cu birouri și scaune.
- Foi de hârtie.
- Pixuri.
- În timpul acestui exercițiu poate fi util să ascultați **muzică blândă sau ambientală**.

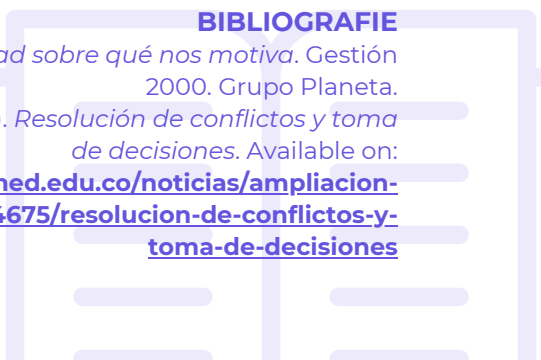
PROPUNERI DE VARIAȚIE/ADAPTĂRI

Dacă un participant are probleme de motricitate (de exemplu, dacă nu poate ține stiloul), această activitate se poate face doar în formă vorbită, fără a scrie nimic.

NOTE



MATERIALE/ANEXE

- 
- ## BIBLIOGRAFIE
- Pink, D.H. (2010). *La sorprendente verdad sobre qué nos motiva*. Gestión 2000. Grupo Planeta.
 - Universidad de San Buenaventura (2020). *Resolución de conflictos y toma de decisiones*. Available on: <https://www.usbmed.edu.co/noticias/ampliacion-informacion/artmid/1732/articleid/4675/resolucion-de-conflictos-y-toma-de-decisiones>



GRUP ȚINTĂ
ADULȚI



OBIECTIVE

Aflați cum să gestionați corect TIMPUL,
pentru a preveni situațiile stresante



NUMĂR DE PARTICIPANȚI
Între 9 – 14 participanți



TIMP

30 - 40 min

6

Stabilirea celor mai bune priorități pentru tine însuși

Facilitatorii trebuie să dea **2 coli de hârtie** și un pix fiecărui participant:

- Individual, fiecare persoană ar trebui să se gândească la **3 sarcini simple** și să le noteze pe una dintre foile de hârtie. Participanții ar trebui să plaseze sarcinile **în ordinea priorității**: sarcina care are cea mai mare prioritate va fi prima, indiferent dacă este cea mai neplăcută sau dificilă sarcină. Apoi, ar trebui să se gândească la sarcinile secundare pe care le poate avea fiecare dintre acele sarcini și să le sorteze în funcție de prioritatea fiecăreia (maximum 6 sarcini secundare în total).
- Pe cealaltă foaie de hârtie, participanții trebuie să tragă o **linie orizontală** care traversează întreaga hârtie: acea linie poate simboliza o zi întreagă, o săptămână, o lună sau un an. Fiecare participant poate alege perioada de TIMP pe care dorește să o reprezinte. Apoi, trebuie să plaseze în acea linie TIMP sarcinile principale și secundare care au fost scrise pe cealaltă coală de hârtie.

Odată finalizat, dacă participanți consideră că oricare dintre sarcinile secundare nu este importantă pentru îndeplinirea sau îndeplinirea sarcinii principale, le pot elimina din linia TIMPului.

În cele din urmă, participanții ar trebui să fie așezați în **perechi** și să-și expună diferitele linii de TIMP: niște sarcini pe care cineva le poate considera foarte importante și care i-ar putea genera anxietate sau stres, pentru cealaltă persoană poate să nu fie atât de important și, prin urmare, **feedback-ul** este foarte benefic. .



DEBRIEFING/REFLECȚII

Întrebați-vă:

- Cum m-am simțit înainte și după ce am făcut această activitate?
- M-a ajutat în vreun fel acest exercițiu?
- Ar fi benefic pentru mine să folosesc acest exercițiu pentru a gestiona mai bine TIMP?



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

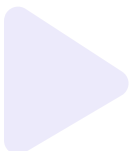
- Se recomanda practicarea acestui exercitiu într-un loc sau incapere cu birouri si scaune.
- Foi de Papel (cel puțin 2/participant).
- Creioane.
- În timpul acestui exercițiu poate fi util să ascultați **muzică blândă** sau ambientală.

PROPUNERI DE VARIAȚIE/ADAPTĂRI

Dacă un participant are probleme de motricitate (de exemplu, dacă nu poate ține stiloul), această activitate se poate face doar în formă vorbită, fără a scrie nimic.

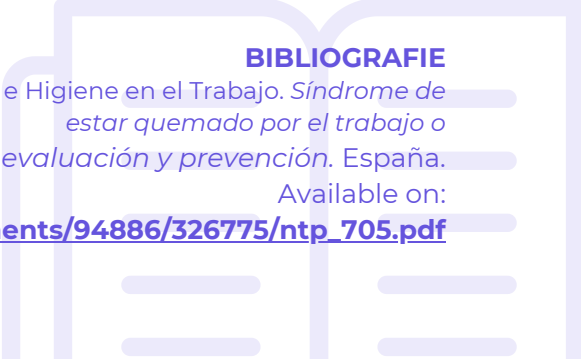
NOTE

MATERIALE/ANEXE



Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. *Síndrome de estar quemado por el trabajo o "burnout" (II): consecuencias, evaluación y prevención*. España.
Available on:
https://www.insst.es/documents/94886/326775/ntp_705.pdf

BIBLIOGRAFIE



Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. *Síndrome de estar quemado por el trabajo o "burnout" (II): consecuencias, evaluación y prevención*. España.
Available on:
https://www.insst.es/documents/94886/326775/ntp_705.pdf



GRUP ȚINTĂ
ADULȚI



OBIECTIVE

Descoperiți obiectele/lucrurile care ne fac să ne simțim confortabil în casele noastre pentru a le implementa și la locul nostru de muncă și, astfel, transformarea lui într-un loc plăcut



NUMĂR DE PARTICIPANȚI
Între 10 – 12 participanți



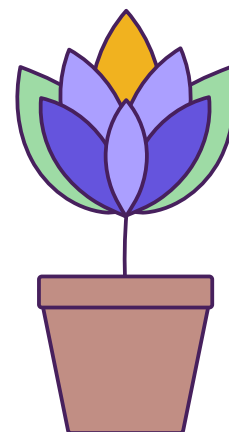
TIMP
30 - 50 min

7 Un mediu confortabil

Participanții ar trebui să se gândească aproximativ 15 minute la **lucrurile care îi fac să se simtă confortabil acasă**: de exemplu, dacă cineva are un afiș sau o imagine care îi transmite liniște, dacă are o floare sau o plantă care îi place să o observe și să o îngrijească etc.

Facilitatorii ar trebui să dea niște creioane și coli de hârtie participanților. Apoi, pe o foaie de hârtie, participanții ar trebui să noteze lucrurile la care fiecare s-a gândit și care îl face să se simtă confortabil.

În cele din urmă, grupul principal ar trebui să creeze un **cerc** și apoi să reflecteze dacă oricare dintre aceste lucruri le-ar putea avea la locul său de muncă și, astfel, să creeze un mediu în care să fie plăcut să fie și să lucreze.





DEBRIEFING/REFLECȚII

A face loc de muncă un **mediu calm și confortabil** influențează pozitiv prevenirea sindromului de epuizare.



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

- Este recomandat să exersați acest exercițiu într-un spațiu mare.
- Foi de Papel sau post-it-uri.
- Creioane.
- În timpul acestui exercițiu poate fi util să ascultați **muzică blândă** sau ambientală.

PROPUNERI DE VARIAȚIE/ADAPTĂRI

Dacă un participant are probleme de motricitate (de exemplu, dacă nu poate ține stiloul), această activitate se poate face doar în formă vorbită, fără a scrie nimic.

NOTE



MATERIALE/ANEXE



BIBLIOGRAFIE

Gil-Monte, P. R. *Prevención y tratamiento del síndrome de quemarse por el trabajo (burnout). Programa de intervención.* Ediciones Pirámide.



GRUP ȚINTĂ
ADULȚI



OBIECTIVE

Relaxare și conectare cu sinele, uitând
posibilele griji și/sau sarcini ale muncii



NUMĂR DE PARTICIPANȚI

Acesta poate fi un exercițiu
individual sau de grup
(Între 12 – 16 participanți).



TIMP

40 min. - 1 oră

8

Arta de a nu face nimic

Participanții ar trebui să găsească un loc confortabil în care să se așeze sau să se întindă: dacă doresc, pot asculta muzica lor preferată (volum redus). Când se simt confortabil, ar trebui să înceapă să respire cât mai încet posibil, încercând să-și păstreze mintea în gol.

În acest moment de liniște, participanții pot **face ce vor**, cu singura condiție că este interzis să se gândească la orice ține de muncă: pictură, doar ascultarea muzicii etc.

În cele din urmă, participanții ar trebui să creeze un **cerc** și să împărtășească ceea ce au făcut (de exemplu, pictură, citit ceva) și cum se simt înainte și după efectuarea acestui exercițiu.





DEBRIEFING/REFLECȚII

Să-ți dedici TIMP este foarte util pentru a preveni sindromul de epuizare: fă ceea ce îți place să faci în TIMPul tău liber. De asemenea, poți să nu faci nimic pentru că nu trebuie să faceți ceva tot TIMPUL. Întrebați-vă: cum mă simțeam înainte de această activitate? Cum mă simt acum?



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

- Este recomandat să exersați acest exercițiu într-un spațiu mare, astfel încât fiecare persoană să aibă propriul său spațiu de reflectare și relaxare.
- Foi de hârtie și creioane.
- Acuarele.
- Reviste.
- În timpul acestui exercițiu poate fi util să ascultați **muzică blândă** sau ambientală.

PROPUNERI DE VARIAȚIE/ADAPTĂRI

NOTE



MATERIALE/ANEXE



BIBLIOGRAFIE

Psírculo Creativo (2021) Burnout [Facebook Live].
Available on:

<https://www.facebook.com/psirculoCreativoCDMX>



GRUP ȚINTĂ
ADULȚI



OBIECTIVE

Îmbunătățirea echilibrului emoțional și
concentrarea ca strategie de prevenire a
sindromului de epuizare



NUMĂR DE PARTICIPANȚI
Max. 21 participanți



TIMP

35 - 45 min



Mindfulness cu cele 5 simțuri

Facilitatorii ar trebui să ceară participanților să se uite la **5 lucruri pe care le pot vedea**: toți participanții ar trebui să se uite în jur și să aleagă ceva pe care în mod normal nu ar observa, cum ar fi o umbră sau o mică crăpătură în pământ.

Apoi, participanții ar trebui să observe 4 lucruri pe care le pot simți: participanții trebuie să fie conștienți de **4 lucruri pe care le simt în momentul prezent**, cum ar fi textura pantalonilor lor, senzația de aer pe pielea lor...

În continuare, participanții ar trebui să observe **3 lucruri pe care le pot auzi** și să se concentreze pe sunetele din jurul lor. De exemplu, o pasăre sau sunetul traficului de pe un drum din apropiere. Dacă această activitate se desfășoară într-o cameră, este indicat ca în timpul acestui exercițiu să existe muzică instrumentală de fundal la volum redus.

Apoi, participanții ar trebui să observe **2 lucruri pe care le pot mirosi**. Participanții ar trebui să fie atenți la mirosurile de care de obicei nu sunt conștienți și să observe dacă sunt plăcute sau neplăcute. De exemplu, mirosul unei plante sau flori, mâncare de la un restaurant din apropiere...

În continuare, participanții ar trebui să observe **gustul propriei guri**. Fiecare participant ar trebui să se concentreze pe gustul momentului prezent. Participanții pot să bea ceva, să mestecă gumă și chiar să observe gustul gurii fără să ia nimic.

Facilitatorii ar trebui să explice că TIMP-ul pe care îl petrece fiecare persoană în fiecare direcție depinde de fiecare, dar fiecare obiect de atenție ar trebui să dureze 5 sau 6 minute. Ideea nu este să faci meditație, ci ca participanți să revină în prezent cu **o stare de conștiință îmbunătățită**.



DEBRIEFING/REFLECȚII

„Mindfulness” este unul dintre cele mai utile instrumente pentru a atinge **echilibrul emoțional** și a **îmbunătăți concentrarea**. Eficacitatea sa a fost dovedită științific și există din ce în ce mai multe dovezi că utilizarea mindfulness contribuie la reglarea emoțiilor, reduce stresul și anxietatea, ajută la un somn mai bun și promovează creativitatea.

Întrebați-vă: cum m-am simțit înainte și după ce am făcut această activitate? M-a ajutat în vreun fel acest exercițiu?



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

- Se recomanda practicarea acestui exercitiu in aer liber dar se poate face si intr-o camera mare.
- În timpul acestui exercițiu poate fi util să ascultați muzică blândă sau ambientală.

PROPUNERI DE VARIAȚIE/ADAPTĂRI

Dacă un participant are o dizabilitate senzorială care îl împiedică să se angajeze pe deplin în activitate, această activitate va fi adaptată la starea sa. De exemplu, luând în considerare exercițiul de observare a 5 lucruri din jur, dacă un participant are o dizabilitate vizuală, i se vor da mai multe obiecte pentru ca acesta să intuiască forma sau funcția prin atingere.

NOTE



MATERIALE/ANEXE



BIBLIOGRAFIE

Cárdenas, Yunue (2020) *Bienestar emocional: creando fortaleza desde el interior*. Psírculo creativo. Available on: <https://sites.google.com/clinica-psc.com/clinicapsicosocial/recursos>



GRUP ȚINTĂ
ADULȚI



OBIECTIVE

Aflați cum să **gestionezi corect TIMPUL**,
pentru a preveni situațiile de muncă
stresante



NUMĂR DE PARTICIPANȚI
Între 10 - 15 participanți



TIMP

40 - 50 min

10

Cunoașterea matricei lui Eisenhower

Facilitatorii trebuie să dea **2 coli de hârtie** și un pix fiecărui participant:

- Individual, fiecare persoană ar trebui să se gândească la **4 sarcini simple** și să le noteze pe una dintre foile de hârtie. Participanții trebuie să plaseze sarcinile în ordinea priorității: sarcina care are cea mai mare prioritate va fi prima, indiferent dacă este cea mai neplăcută sau dificilă sarcină. Apoi, ar trebui să se gândească la **sarcinile secundare** pe care le poate avea fiecare dintre acele sarcini și să le sorteze în funcție de prioritatea fiecăreia (maximum 8 sarcini secundare în total).
- Pe cealaltă foaie de hârtie, participanții trebuie să deseneze următorul tabel, cunoscut sub numele de „**matricea lui Eisenhower**”:

	URGENT	NE-URGENT
IMPORTANT	<i>Ce să faci mai întâi</i>	<i>Decide când faci acest lucru</i>
NEIMPORTANT	<i>Delegați, dacă se poate</i>	<i>Nu e de făcut</i>

Participanții trebuie să **plaseze sarcinile principale și secundare** pe care le-au propus pe cealaltă coală de hârtie din caseta corespunzătoare, din tabel. În acest punct, facilitatorii ar trebui să le indice participanților că **amânarea sarcinilor trebuie evitată** deoarece amânarea lucrurilor nu le va rezolva, ci doar va provoca sarcini acumulate și va genera stres care poate duce la burnout, dacă este strategie menținută în TIMP.

În cele din urmă, când toți participanții și-au completat tabelele respective, ei ar trebui să fie așezați în **perechi sau în grupuri mici** (maximum 5 participanți/grup) și să-și expună diferitele linii de TIMP: niște sarcini pe care cineva le poate considera foarte importante și care îi pot genera anxietate sau stresul, pentru ceilalți participanți poate să nu fie atât de important și, prin urmare, feedback-ul este foarte benefic.



DEBRIEFING/REFLECȚII

Întrebați-vă:

- Cum m-am simțit înainte și după ce am făcut această activitate?
- M-a ajutat în vreun fel acest exercițiu?
- Ar fi benefic pentru mine să folosesc acest exercițiu pentru a gestiona mai bine TIMPUL?



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

- Se recomandă practicarea acestui exercițiu într-un loc sau încăpere cu birouri și scaune.
- Foi de Papel (cel puțin 2/participant).
- Creioane.
- În timpul acestui exercițiu poate fi util să ascultați **muzică blândă sau ambientală**.

PROPUNERI DE VARIAȚIE/ADAPTĂRI

Dacă un participant are probleme de motricitate (de exemplu, dacă nu poate ține stiloul), această activitate se poate face doar în formă vorbită, fără a scrie nimic.

NOTE



MATERIALE/ANEXE



BIBLIOGRAFIE

Berón, G.A. *El síndrome del quemado o burnout*. Available on: <https://www.trabajo.gba.gov.ar/paneles-y-ponencias/tramitacion-administrativa/beron.pdf>



GRUP ȚINTĂ
ADULȚI



OBIECTIVE

Cum să prioritizați cele mai importante sarcini, diferențierea acestora de sarcinile secundare, cum să luați decizii în echipă și, de asemenea, cum să gestionați mai bine TIMPUL



NUMĂR DE PARTICIPANȚI
Maximum 20 participanți



TIMP
35 - 45 min

11 Borcanul TIMPULUI

Facilitorii ar trebui să împartă grupul principal în 4 subgrupe diferite și să ofere fiecărui grup:

- Un **borcan gol**.
- Câteva **mingi de ping-pong** (facilitorii pot folosi mingi de diferite dimensiuni: mingi de tenis, de exemplu).
- Câteva **zaruri**.
- Un pahar de **apă**.

Participanții fiecărui subgrup ar trebui să **determine ordinea în care vor plasa fiecare element în borcan**: în funcție de obiectele care sunt puse primele, se determină cantitatea de alte elemente care pot fi adăugate ulterior.

De exemplu, dacă participanții pun zarurile pe primul loc, nu va mai fi spațiu pentru nimic altceva (poate doar puțină apă). Dimpotrivă, dacă participanții încep cu mingile (care reprezintă cele mai importante sarcini), apoi cele mici și succesiv, în ordinea mărimii, restul elementelor, va fi loc pentru toate.

În cele din urmă, facilitorii ar trebui să ceară tuturor participanților să formeze un **cerc**. Fiecare grup va explica cum a ales ordinea articolelor din borcan, de ce a ales acea ordine și dacă a reușit să pună toate obiectele în borcan sau nu.

Apoi, facilitorii ar trebui să explice **ordinea corectă** a elementelor. În plus, ar trebui să explice că borcanul reprezintă TIMP-ul pe care toți participanții îl au în viața lor de zi cu zi, în timp ce mingile, zarurile și apa sunt diferitele sarcini (principale și secundare) pe care trebuie să le îndeplinească în viața de zi cu zi.



DEBRIEFING/REFLECȚII

Astfel de exerciții servesc la amintirea importanței de a ști **să prioritizezeze cele mai importante sarcini** și să le diferențieze de cele secundare: managementul corect al TIMP este vital pentru a preveni primele stadii ale sindromului de burnout.

Întrebați-vă: cum m-am simțit înainte și după ce am făcut această activitate? M-a ajutat în vreun fel acest exercițiu?



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

- Este recomandat să practicați acest exercițiu **în aer liber**, dar se poate face și într-o cameră mare.
- Borcane.
- Mingi de ping-pong (pot fi folosite diferite tipuri de mingi: de exemplu, mingi de tenis).
- zaruri.
- Apă.

PROPUNERI DE VARIAȚIE/ADAPTĂRI

NOTE

MATERIALE/ANEXE

BIBLIOGRAFIE

Universidad de San Buenaventura (2020). *Resolución de conflictos y toma de decisiones*. Available on: <https://www.usbmed.edu.co/noticias/ampliacion-informacion/artmid/1732/articleid/4675/resolucion-de-conflictos-y-toma-de-decisiones>



GRUP ȚINTĂ
ADULȚI



OBIECTIVE

Cum să identificați distragerile și
întreruperile care îndepărtează de la
concentrarea tași, astfel, gestionezi mai
bine TIMPUL



NUMĂR DE PARTICIPANȚI
Între 10 - 14 participanți



TIMP

25 - 35 min

12

Descoperirea hoților de TIMP

Facilitatorii ar trebui să dea fiecărui participant o foaie de hârtie și un pix. Individual, fiecare participant ar trebui să identifice și să noteze **distragerile** care apar de obicei în munca și viața de zi cu zi. Apoi, fiecare participant ar trebui să găsească o **soluție** pentru a rezolva fiecare dintre distragerile și să le noteze.

Când toți participanții își termină identificarea propriilor hoți TIMP și soluțiile posibile pentru fiecare dintre ei, participanții ar trebui să creeze un cerc. Rând pe rând, ar trebui să-și explice hoții TIMP și soluțiile posibile fiecăruia.

În cele din urmă, toți participanții ar trebui să discute modalități și mijloace pentru a se asigura că soluțiile găsite de fiecare participant pot fi implementate în mod eficient în fiecare zi.





DEBRIEFING/REFLECȚII

În fiecare zi, sarcinile multor lucrători **sunt slăbite de distragerile și întreruperile**: pentru a îmbunătăți managementul TIMPULUI, acest exercițiu poate fi foarte util deoarece participanții sunt capabili să identifice acești hoți de TIMP și, de asemenea, să pună soluții pentru a evita efectele lor.

Întrebați-vă: cum m-am simțit înainte și după ce am făcut această activitate? M-am simțit susținut de grup sau, dimpotrivă, am avut vreo problemă?
M-a ajutat în vreun fel acest exercițiu?



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

- Se recomanda practicarea acestui exercitiu sau într-o camera mare, cu birouri și scaune.
- Foi de hârtie.
- Pixuri.
- Este recomandat să ascultați **muzică blândă sau relaxantă** în timpul acestui exercițiu.

PROPUNERI DE VARIAȚIE/ADAPTĂRI

Dacă un participant are probleme de motricitate (de exemplu, dacă nu poate ține stiloul), această activitate se poate face doar în formă vorbită, fără a scrie nimic.

NOTE



MATERIALE/ANEXE



BIBLIOGRAFIE

Consejería de Sanidad (2019). *Prevención del desgaste profesional en los centros sanitarios del Servicio Madrileño de Salud*. Available on:

<http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM020304.pdf>



GRUP ȚINTĂ
ADULȚI



OBIECTIVE

Învăță să gestionezi mai bine TIMP-ul n



NUMĂR DE PARTICIPANȚI
Maximum 15 participanți



TIMP

30 - 40 min

13

TIMPUL înmulțit cu 3

Facilitatorii ar trebui să dea fiecărui participant câte un pix și **3 coli diferite de hârtie**, cu câte 24 de pătrate în fiecare reprezentând orele zilei.

- Participanții trebuie să completeze prima foaie cu **activitățile de rutină** ale zilei: de exemplu, micul dejun, spălatul pe dinți etc.
- Pe a doua foaie de hârtie, participanții ar trebui să noteze **tot ce se face în timpul neproductiv la locul de muncă**: de exemplu, timpul necesar pentru a porni computerul, pauza de masă etc.
- Pe a treia coală de hârtie, participanții trebuie să plaseze informațiile celor **2 foi anterioare**. Întotdeauna poate fi văzut ca un spațiu gol: acesta este **timpul productiv**.

Când toți participanții completează a treia foaie de hârtie, grupul principal ar trebui să fie împărțit în 2 subgrupe diferite care ar trebui să își împărtășească programul.

În sfârșit, în fiecare grup, participanții ar trebui să revizuiască ca o echipă fiecare line de timp, pentru a vedea ce poate fi redus, eliminat sau adaptat pentru a optimiza mai bine munca și timp și, de asemenea, timpul pe care doresc să-l dedice vieții personale.



DEBRIEFING/REFLECȚII

În domeniul managementului timpului și al prevenirii burnout-ului, exercițiile de acest fel sunt de bază pentru a ilustra grafic utilizarea timpului în sfera muncii și în sfera personală. Cu acest exercițiu, participanții vor învăța cum să își gestioneze mai bine timpul

Întrebați-vă: cum m-am simțit înainte și după ce am făcut această activitate? M-am simțit susținut de grup sau, dimpotrivă, am avut vreo problemă? M-a ajutat în vreun fel acest exercițiu?



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

- Se recomanda practicarea acestui exercitiu in aer liber sau intr-o camera mare, daca este posibil cu scaune si mese.
- Foi de hartie.
- Creioane sau pixuri.
- Este recomandat să ascultați muzică blândă sau relaxantă în timpul acestui exercițiu.

PROPUNERI DE VARIAȚIE/ADAPTĂRI

Dacă un participant are probleme de motricitate (de exemplu, dacă nu poate ține stiloul), această activitate se poate face doar în formă vorbită, fără a scrie nimic.

NOTE



MATERIALE/ANEXE



BIBLIOGRAFIE

Berón, G.A. *El síndrome del quemado o burnout*. Available on:
<https://www.trabajo.gba.gov.ar/paneles-y-ponencias/tramitacion-administrativa/beron.pdf>



GRUP ȚINTĂ
ADULȚI



OBIECTIVE

Învăț să gestionezi stresul, care este un factor de risc pentru dezvoltarea sindromului de epuizare



NUMĂR DE PARTICIPANȚI
Între 12 - 15 participanți



TIMP

30 - 40 min

14

Cele 3 „A” ai managementului stresului

Acest exercițiu se bazează pe modelul decizional, deoarece cei trei „A” sunt legate de următoarele domenii ale bunăstării lucrătorilor adulți: muncă, cognitivă, emoțională, fizică și socială. La început, facilitatorii ar trebui să împartă grupul principal în 3 subgrupe și să dea câte **3 foi de hârtie** și creioane fiecărui grup. Mai târziu, facilitatorii ar trebui să explice unul câte unul cei trei „A” și activitățile corespunzătoare pentru fiecare:

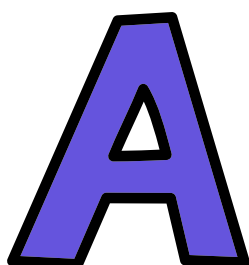
Primul „A” vine de la „Afară cu stresul”. Pentru a realiza acest lucru, există 2 moduri diferite: lucrătorii adulți pot elimina sursa de stres făcând unele schimbări sau pot evita și situația stresantă de la început. Participanții ar trebui să-și împărtășească ideile despre cum ar putea aplica acele 2 moduri de a elimina stresul din viața lor și să le noteze într-o singură foaie de hârtie. Când toți participanții și-au scris ideile, facilitatorii ar trebui să explice raționamentul acestui „A”: este posibil să eliminați stresul prin organizare și planificare, gestionarea problemelor (nu evitându-le), realizarea unei liste de priorități, comunicarea deschisă și sinceră. (exprimându-ți sentimentele), dar și cunoașterea limitelor tale, învățând să spună „Nu” și să nu-și asume mai multe responsabilități decât pot face.

Al doilea „A” vine de la „Acceptă stresul”. Pentru a realiza acest lucru, lucrătorii adulți trebuie să se pregătească fizic și psihic pentru stres. Participanții ar trebui să-și împărtășească ideile despre cum ar putea aplica acest mod de a accepta stresul departe de viața lor și să le noteze pe o altă foaie de hârtie (diferită de cea pe care o foloseau anterior). Când toți participanții și-au scris ideile, facilitatorii ar trebui să explice raționamentul acestui „A”: este posibil să acceptați stresul acceptând lucruri care nu pot fi schimbate (neîncercând să controleze ceea ce este incontrolabil), vorbind cu sine și cu ceilalți în mod pozitiv și învățând să ierte.



- **Al treilea „A” vine de la „Adaptează-te și schimbă-te”.** Pentru a realiza acest lucru, există 2 moduri diferite: lucrătorii adulți își pot crește abilitățile de a tolera stresul și, de asemenea, pot schimba modul în care percep situațiile de stres. Participanții ar trebui să-și împărtășească ideile despre cum ar putea aplica acele 2 moduri de a elimina stresul din viața lor și să le noteze într-o singură foaie de hârtie. Când toți participanții și-au scris ideile, facilitatorii ar trebui să explice raționamentul acestui „A”: este posibil să se adapteze la stres și să-l schimbe prin următoarele moduri:
 - **Fizic:** având o alimentație corespunzătoare, practicând exerciții fizice regulate și, de asemenea, relaxare sau meditație.
 - **Mental:** practicarea afirmării pozitive și stabilirea unor priorități și **OBIECTIVE** clare. Este foarte important să schimbi așteptările nerealiste și convingerile iraționale.
 - **Social:** crearea și menținerea sistemelor de suport, relații și având o comunicare clară. Oamenii din jurul tău te pot ajuta să reformulezi problemele și să le privești dintr-un alt punct de vedere.
 - **Spiritual:** prin meditație, credință și angajament. Poate stimula stima de sine și poate cultiva o atitudine pozitivă.

În cele din urmă, participanții ar trebui să creeze un cerc și să vorbească despre acest exercițiu. De exemplu, dacă le-a fost ușor sau dificil, dacă s-au gândit vreodată la diferitele moduri de a accepta stresul, s-au adaptat la el și s-au schimbat, dacă nu s-au gândit niciodată la aceste probleme, dacă a fost benefic să facă acest exercițiu într-un grup etc.





DEBRIEFING/REFLECȚII

Întrebați-vă: cum m-am simțit înainte și după ce am făcut această activitate? M-a ajutat în vreun fel acest exercițiu? M-am simțit susținut de restul grupului? Am ajuns la acorduri în timpul acestui exercițiu?



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

- Se recomandă practicarea acestui exercițiu într-un loc sau încăpere cu birouri și scaune.
- Foi de hârtie (minim 3/grup).
- Creioane sau pixuri.
- Este recomandat să ascultați muzică blândă sau relaxantă în timpul acestui exercițiu.


PROPUNERI DE VARIAȚIE/ADAPTĂRI

Dacă un participant are probleme de motricitate (de exemplu, dacă nu poate ține stiloul), această activitate se poate face doar în formă vorbită, fără a scrie nimic.

NOTE



MATERIALE/ANEXE



BIBLIOGRAFIE

Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. *Síndrome de estar quemado por el trabajo o "burnout" (II): consecuencias, evaluación y prevención*. España. Available on: https://www.insst.es/documents/94886/326775/ntp_705.pdf



GRUP ȚINTĂ
ADULȚI



OBIECTIVE

Află ce este reziliența și cum poate ajuta
în viața profesională, socială și personală



NUMĂR DE PARTICIPANȚI
Între 10 - 15 participanți



TIMP
20 - 30 min

15

Fă din reziliență scutul împotriva burnoutului

At the beginning, the facilitators should give to each participant a pen and a sheet of paper, where they should write 3 different things:

- **What they think resilience is;**
- **Why they think it may be important** to know how to develop resilience;
- **When and how they think they can use it.**

Once done, participanții should read one by one what they have written about resilience and **discuss** it între them.

Then, the facilitators will explain **what resilience is:**

"Resilience is the ability to successfully overcome adversity. An important part of resilience is outside the scope of the personal decisions, but people can always learn attitudes and strategies that promote it.

But resilience can also be perceived as an attitude that allows people to incorporate habits during a process, through learning and the ability to modify a behavior (according to information learned through experience).

The ability and willingness to learn, to modify how to face situations or change the methods to which adult workers become accustomed, contribute to generate this acquired resilience.

The most resilient people are those who demonstrate enough flexibility to put temporarily on hold what they know and value other ideas or views: this will allow them to articulate new crisis coping strategies. It is important to note that this is inevitably influenced by the environment, where there are institutions and contexts that may well hinder or to promote the flexibility that true learning requires".

Finally, the participanți should discuss how they can develop their own resilience and also how they can help people around them to do so, while the facilitators should write down the ideas to highlight the most interesting or constructive ones.



DEBRIEFING/REFLECȚII

Întrebați-vă: cum m-am simțit înainte și după ce am făcut această activitate?
M-am simțit susținut de grup sau, dimpotrivă, am avut vreo problemă?
M-a ajutat în vreun fel acest exercițiu?



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

- It is recommended to practise this exercise in a big place or room (with desks and chairs, if it is possible).
- Papel sheets.
- Pencils.
- It is recommended to listen to **soft or relaxing music** during this exercise.

PROPUNERI DE VARIAȚIE/ADAPTĂRI

Dacă un participant are probleme de motricitate (de exemplu, dacă nu poate ține stiloul), această activitate se poate face doar în formă vorbită, fără a scrie nimic.

NOTE



MATERIALE/ANEXE



BIBLIOGRAFIE

Consejería de Sanidad (2019). *Prevención del desgaste profesional en los centros sanitarios del Servicio Madrileño de Salud*. Available on: <http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM020304.pdf>



GRUP ȚINTĂ ADULȚI



OBIECTIVE

Dezvoltați reziliența și, de asemenea, strategii care promovează stima de sine, conceptul de sine și autoevaluarea pentru a preveni sindromul de epuizare.



NUMĂR DE PARTICIPANȚI Între 12 - 18 participanți



TIMP 35 - 45 min

16

Propriile tale 3 plicuri

Facilitatorii ar trebui să dea fiecărui participant un pix, 3 plicuri și 3 coli de hârtie:

- **Primul plic, numit „Trecutul meu”:** fiecare participant ar trebui să scrie pe o foaie de hârtie tot ceea ce a realizat în trecut, în ciuda adversității. De exemplu: „Mi-am terminat diploma”, „Am avut primul loc de muncă”, „Aș putea depăși anxietatea”, „Am avut primul meu sărut cu prietena sau iubitul meu”, etc. Când participanții își termină scrisorile către ei înșiși, ei ar trebui să-l păstreze în plic: fiecare participant își poate deschide plicul atunci când se simte trist sau epuizat, pentru **a-și aminti cât de departe a ajuns**.
- **Al doilea plic, numit „Prezentul meu”:** participanții trebuie să scrie pe o altă foaie de hârtie numele sau porecelele tuturor persoanelor care în trecut s-au format, în forma prezentă și în viitor vor face parte din drumurile, experiențele lor. și viețile lor. De exemplu: „Am întotdeauna sprijinul mamei”, „bunicul meu este mereu dispus să mă asculte și, de asemenea, să mă sfătuiască”, „când mă simt trist, colegii de la Universitatea îmi fac mereu un zâmbet”, „câinele meu” observă mereu când sunt trist și vine să mă îmbrățișeze”, etc. Fiecare participant poate deschide acest al doilea plic atunci când se simte singur sau dacă simte că nu are ce să se țină pentru a merge mai departe. Datorită acestui plic, participanții își pot aminti că există întotdeauna posibilitatea ca cineva să-i însoțească în momentele dificile și că, deși se pot simți singuri la un moment dat, **pot conta oricând pe cineva**.
- **Al treilea și ultimul plic, numit „Viitorul meu”:** participanții ar trebui să scrie pe o altă coală de hârtie toate experiențele pe care doresc să le trăiască în viitor. De exemplu, „călărit cu balonul cu sora mea”, „schimbă-mi coafura”, „obține un loc de muncă care îmi permite să călătoresc mult”, „fă un apel video cu vărul meu pentru că nu am vorbit de mult TIMP”, etc. Participanții pot deschide acest al treilea plic atunci când se simt descurajați sau când simt că și-au pierdut calea: astfel, își vor putea aminti **ce îi motivează pentru viitor**.



DEBRIEFING/REFLECȚII

Întrebați-vă: cum m-am simțit înainte și după ce am făcut această activitate? M-am simțit susținut de grup sau, dimpotrivă, am avut vreo problemă? M-a ajutat în vreun fel acest exercițiu?



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

- Se recomanda practicarea acestui exercitiu sau într-o camera mare, cu birouri și scaune.
- 3 coli de hârtie/participant.
- Pixuri.
- 3 plicuri/participant.
- Este recomandat să ascultați muzică relaxantă în timpul acestui exercițiu.

PROPUNERI DE VARIAȚIE/ADAPTĂRI

Dacă un participant are probleme de motricitate (de exemplu, dacă nu poate ține stiloul), această activitate se poate face doar în formă vorbită, fără a scrie nimic: de exemplu, participanții se pot înregistra vorbind cu un dispozitiv (telefon mobil, computer, etc).

Pentru a atinge scopul celui de-al treilea plic, obiectivele de atins trebuie să fie realiste și posibil de îndeplinit într-o perioadă scurtă de TIMP, evitând astfel episoadele de frustrare.

NOTE



MATERIALE/ANEXE



BIBLIOGRAFIE

Universidad de San Buenaventura (2020). *Resolución de conflictos y toma de decisiones*. Available on: <https://www.usbmed.edu.co/noticias/ampliacion-informacion/artmid/1732/articleid/4675/resolucion-de-conflictos-y-toma-de-decisiones>



GRUP ȚINTĂ
ADULȚI



OBIECTIVE

Învăț să lucrezi în echipă și să rezolvi
împreună diferite situații de criză



NUMĂR DE PARTICIPANȚI
Între 10 - 14 participanți



TIMP

25 - 35 min

17

Împreună putem rezolva totul

Facilitatorii ar trebui să împartă grupul principal în subgrupuri mai mici. Mai târziu, ei ar trebui să dea o foaie de hârtie cu 3 **scenarii de criză diferite** scrise fiecărui grup (Anexă). În loc să le dea scrise situațiile de criză, este posibil și ca participanții să împărtășească unele situații diferite.

Participanții ar trebui să vorbească și să discute în cadrul grupului, oferind soluții personale pentru ambele scenarii. Mai târziu, ei ar trebui să **aleagă soluția potrivită** pentru fiecare în propria viață sau situație.

În cele din urmă, toți participanții ar trebui să creeze un **cerc**: să explice diferitele scenarii de criză pe care le-au avut și cum au gestionat-o, în echipă și singuri.



DEBRIEFING/REFLECȚII

Întrebați-vă: cum m-am simțit înainte și după ce am făcut această activitate? M-am simțit susținut de grup sau, dimpotrivă, am avut vreo problemă? M-a ajutat în vreun fel acest exercițiu?



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

- Este recomandat să exersați acest exercițiu într-un loc sau cameră mare (cu birouri și scaune, dacă este posibil).
- Foi de hârtie.
- Creioane.
- Este recomandat să ascultați muzică moale sau relaxantă în timpul acestui exercițiu.

PROPUNERI DE VARIAȚIE/ADAPTĂRI

Dacă un participant are probleme de motricitate (de exemplu, dacă nu poate ține stiloul), această activitate se poate face doar în formă vorbită, fără a scrie nimic.

NOTE



BIBLIOGRAFIE

Consejería de Sanidad (2019). *Prevención del desgaste profesional en los centros sanitarios del Servicio Madrileño de Salud*. Available on: <http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM020304.pdf>



GRUP ȚINTĂ
ADULȚI



OBIECTIVE

Promovați rezolvarea conflictelor și luarea deciziilor în grup într-un mod asertiv



NUMĂR DE PARTICIPANȚI
Maximum 10 participanți



TIMP

50 min - 1 hour

18

Confruntarea și rezolvarea împreună a problemelor

La început, facilitatorii ar trebui să explice **importanța confruntării problemelor în grup**:

„Diferențe între oamenii sunt foarte normali, rodul diversității și pluralității lumii; totuși, unele din aceste diferențe nu sunt abordate corect și duc la conflicte cu personale reale, care sunt adesea neplăcute și inutile.

Pe de altă parte, pot apărea probleme în orice domeniu al vieții, dar este adevărat că conflictele din mediul de lucru sunt foarte frecvente, așa că este convenabil să avem capacitatea de a rezolva conflictele nu doar de unul singur, ci și cu ajutor extern: colegii noștri de muncă, prietenii, familia. De aceea rezolvarea conflictelor poate ajuta foarte mult, deoarece aceasta este o competență fundamentală pentru dezvoltarea personală. Concret, într-un mediu de lucru este important să existe un climat de lucru bun, care să conducă pe toți la același scop și care să prevină sindromul de epuizare a lucrătorilor”.

Apoi, facilitatorii ar trebui să dea un creion și o foaie de hârtie fiecărui participant, unde ar trebui să noteze o **problemă** pe care au detectat-o sau au avut-o recent, dar pot și inventa una.

Odată gata, foile de hârtie se pliază toate împreună și se pun într-o pungă. Mai târziu, unul câte unul, fiecare participant trebuie să scoată o foaie de hârtie din geantă și să o citească cu voce tare, în timp ce un alt participant (sau unul dintre facilitatori) ar trebui să noteze pe tablă ceea ce s-a spus: odată ce toate problemele sunt scrise, participanții ar trebui să aleagă unul de rezolvat (prin vot).

După alegerea unei teme, participanții ar trebui **să discute despre ce s-a întâmplat**. Sub tema aleasă, pe tablă, facilitatorii ar trebui să deseneze două coloane diferite: o coloană este pentru aspectele funcționale, adică avantajele sau aspectele pozitive ale problemei discutate; cealaltă coloană este pentru aspectele disfuncționale, adică dezavantaje sau aspecte negative.

Mai târziu, participanții ar trebui să se uite la toate acestea și să discute cum ar rezolva problema propusă: de exemplu, dacă poate fi reformulată în ceva productiv pentru grup, dacă ar trebui să aranjeze un acord, dacă ar avea nevoie de un grup special pentru rezolvarea problemei.

În cele din urmă, participanții ar trebui să încheie acest exercițiu vorbind despre **importanța rezolvării conflictelor și, de asemenea, de a o face cu ajutorul altora**.



DEBRIEFING/REFLECȚII

Întrebați-vă: cum m-am simțit înainte și după ce am făcut această activitate?
M-am simțit susținut de grup sau, dimpotrivă, am avut vreo problemă?
M-a ajutat în vreun fel acest exercițiu?



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

- Se recomandă practicarea acestui exercițiu într-un loc sau încăpere cu tablă, birouri și scaune.
- Foi de hârtie și creioane.
- Pungă
- Tablă și cretă.
- Este recomandat să ascultați muzică relaxantă în timpul acestui exercițiu.

PROPUNERI DE VARIAȚIE/ADAPTĂRI

Dacă un participant are probleme de motricitate (de exemplu, dacă nu poate ține stiloul), această activitate se poate face doar în formă vorbită, fără a scrie nimic.

NOTE



MATERIALE/ANEXE



BIBLIOGRAFIE

Berón, G.A. *El síndrome del quemado o burnout*.

Available on:

<https://www.trabajo.gba.gov.ar/paneles-y-ponencias/tramitacion-administrativa/beron.pdf>



GRUP ȚINTĂ
ADULȚI



OBIECTIVE

LAflați cum să delegați și, astfel, să
învățați să gestionați mai bine timpul



NUMĂR DE PARTICIPANȚI

Între 12 - 15 participanți



TIMP

35- 45 min

19

Joc de rol privind delegarea

În acest exercițiu de management și prevenire a epuizării timpului, facilitatorii ar trebui să explice că jocul de rol propus îi poate ajuta să știe cum să delege. Facilitatorii ar trebui să împartă grupul principal în diferite **subgrupe de câte 3 persoane** fiecare:

- O persoană va avea „**rolul de lucrător**”.
- O altă persoană va avea „**rolul de asistent**”.
- A treia persoană va avea „**rolul de observator**”: facilitatorii trebuie să ofere participanților care vor fi observatori o foaie de hârtie și un pix.

Apoi, facilitatorii ar trebui să ofere fiecărui grup 6 sarcini diferite de făcut (Anexă). Persoana care are rolul de lucrător ar trebui să **exerseze modul de delegare**, iar persoana cu rolul de observator să scrie pe hârtie **comentarii legate de performanța** lucrătorului și, de asemenea, a asistentului.

În timpul acestui exercițiu, facilitatorii pot oferi **sugestii** pentru a ajuta participanții să reflecteze, cu scopul de a-și îmbunătăți capacitatea de delegare. Când persoana cu rolul de lucrător și persoana cu rolul de asistent au terminat de împărțit sarcinile, rolurile ar trebui schimbate **până când cei 3 participanți au fost lucrători, asistenți și observatori**.

În cele din urmă, toți participanții ar trebui să se întoarcă în grupul principal și să creeze un **cerc** pentru a vorbi și a discuta despre cum s-au simțit atunci când au delegat, când au fost observatori și, de asemenea, ca asistenți. Ar fi foarte util pentru participanți să vorbească și despre importanța delegării sarcinilor, atunci când este posibil, despre cum s-au simțit atunci când **au delegat sarcini** înainte de a efectua acest exercițiu și cum o vor face de atunci încolo.



DEBRIEFING/REFLECȚII

Întrebați-vă: cum m-am simțit înainte și după ce am făcut această activitate? M-am simțit susținut de grup sau, dimpotrivă, am avut vreo problemă? M-a ajutat în vreun fel acest exercițiu?



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

- Se recomanda practicarea acestui exercițiu sau într-o camera mare, cu birouri și scaune.
- Foi de hârtie și creioane.
- Este recomandat să ascultați muzică relaxantă în timpul acestui exercițiu.

PROPUNERI DE VARIAȚIE/ADAPTĂRI

Dacă un participant are probleme de motricitate (de exemplu, dacă nu poate ține stiloul), această activitate se poate face doar în formă vorbită, fără a scrie nimic.

NOTE

BIBLIOGRAFIE

Universidad de San Buenaventura (2020). *Resolución de conflictos y toma de decisiones*. Available on: <https://www.usbmed.edu.co/noticias/ampliacion-informacion/artmid/1732/articleid/4675/resolucion-de-conflictos-y-toma-de-decisiones>



GRUP ȚINTĂ
ADULȚI



NUMĂR DE PARTICIPANȚI
Maximum 10 participanți



OBIECTIVE

Aflați puterea recunoștinței ca
instrument de prevenire a sindromului
de epuizare



TIMP

15- 25 min

20

Recunoștință pentru a preveni Burnout-ul

Participanții ar trebui să creeze un cerc și ulterior, unul câte unul, să completeze următoarea propoziție: „**Viața este frumoasă** pentru cei care...”.

De exemplu, „*viața este frumoasă pentru cei care au frați sau surori mai mari*”, „*viața este frumoasă pentru cei care cântă la pian*”, „*viața este frumoasă pentru cei care locuiesc lângă mare*”, printre altele.

Participanții care se recunosc în aceeași descriere ca cealaltă persoană își schimbă locul între ei. Ultima persoană care vine la locul ei este următoarea care completează propoziția.

În cele din urmă, facilitatorii ar trebui să explice importanța acestui exercițiu în legătură cu sindromul de epuizare:

„În general, burnout-ul se caracterizează prin epuizare emoțională, atitudine depersonalizată și sentiment scăzut de realizare profesională și/sau personală, printre altele: de aceea are o importanță vitală ca în fiecare zi să petrecem câteva minute din timpul nostru amintindu-ne pe noi înșine. toate lucrurile frumoase pe care le avem în viața noastră. Pot fi lucruri fizice, precum video-console sau cărți pe care le iubim, dar și lucruri la fel de simple precum apusul frumos pe care îl vedem în fiecare după-amiază sau glumele pe care ni le spun prietenii. Recunoștința este unul dintre cele mai bune scuturi pentru situațiile de criză, stres, anxietate și, de asemenea, sindromul de epuizare”.



DEBRIEFING/REFLECȚII

Întrebați-vă: cum m-am simțit înainte și după ce am făcut această activitate?
M-am simțit susținut de grup sau, dimpotrivă, am avut vreo problemă?
M-a ajutat în vreun fel acest exercițiu?



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

- Se recomanda practicarea acestui exercitiu in aer liber sau intr-un spatiu/camera mare.
- Este recomandat să ascultați muzică relaxantă în timpul acestui exercițiu.

PROPUNERI DE VARIAȚIE/ADAPTĂRI

NOTE



MATERIALE/ANEXE



BIBLIOGRAFIE

Berón, G.A. *El síndrome del quemado o burnout*.
Available on: <https://www.trabajo.gba.gov.ar/paneles-y-ponencias/tramitacion-administrativa/beron.pdf>



GRUP ȚINTĂ
ADULȚI



NUMĂR DE PARTICIPANȚI
Între 9 - 15 participanți



OBIECTIVE

Relaxare și conectare cu noi înșine (și, de asemenea, cu oamenii din jurul nostru)

TIMP

30 - 40 min

21

Recunoștință și Mindfulness relaxant (meditație ghidată)

Controlul respirației poate fi foarte util pentru a preveni stresul și, în consecință, și sindromul de epuizare, așa că în acest exercițiu facilitatorii și participanții se vor concentra asupra acestuia.

Participanții ar trebui să găsească un loc confortabil în care să se așeze sau să se întindă: dacă doresc, pot asculta **muzică ambientală sau soft** în timp ce fac acest lucru (volum scăzut). Când se simt confortabil, ar trebui să închidă ochii și să înceapă să respire cât mai domol posibil, încercând să-și păstreze mintea goală.

Pune mâinile în poală și inspiră, permițând aerului să intre nu numai în piept, ci și în partea inferioară a plămânilor și, de asemenea, în burtă. Respirația este cheia pentru a te conecta cu aici și acum, momentul prezent, și pentru a fi atent/mindfull.

Trebuie să ai un tipar de respirație care să permită corpului să inspire și să expire din ce în ce mai profund.

Când ai încorporat acest mod de a respira, vizualizează aerul dens care intră în plămâni tăi și concentrează-te asupra lui: imaginează-ți că este cristalin și că este încărcat cu acele lucruri fundamentale și valoroase pentru tine. În acest moment, este esențial să te gândești la oameni, situații și obiective care sunt importante pentru tine, precum și la acțiunile tale pentru a le atinge.

Apoi pune o mână pe inimă și cealaltă pe burtă. La fiecare inhalare, simți aerul extinzându-ți mai întâi burta, apoi coastele și la sfârșit pieptul. Continuați să inspirați și să expirați în același mod.



Deși simți că nu mai ai nimic de dat pentru că ai dat cu adevărat totul în ultima vreme, îți poți mulțumi că ești aici și acum în acest exercițiu, lucrând pentru și pentru tine. Spune-ți „Sunt recunoscător că am oameni care mă iubesc”, „Mă simt iubit, prețuit și respectat, de mine și de oamenii din jurul meu”.

Inspirați din nou adânc și expirați cu un oftat puternic. Inspiră din nou și, în timp ce ții aerul, pune-ți mâinile pe frunte. Simțiți relaxarea în umeri, în burtă și în mâini.

Acum, lasă-ți respirația să revină la ritmul normal: nu încerca să o forțezi, totul are nevoie de timpul său..

Adu un zâmbet pe buze, care începe să trezească expresia feței tale. Apoi, mișcă-ți degetele și întinde-ți trunchiul. Când crezi că e timpul, deschide ochii ușor.

Sindromul de epuizare poate apărea atunci când lucrezi de mult timp timp și dintr-o dată fiecare zi devine grea și dificilă: prin urmare, atunci când te simți așa, poți recurge la acest exercițiu pentru a-ți întrerupe grijile pentru un timp, a respira adânc și a-ți reîncărca energiile. .

DEBRIEFING/REFLECȚII

edicarea timpului pentru tine este foarte util pentru a preveni sindromul de epuizare.

Este important de subliniat că acest exercițiu de mindfulness și meditație, atât în interiorul, cât și în afara locului de muncă, este insuficient în sine: deși ajută la oferirea lucrătorilor adulți momente de relaxare, sindromul de burnout necesită un tratament cuprinzător.

Întrebați-vă: cum m-am simțit înainte și după ce am făcut această activitate?

Recent, te-ai oprit să mulțumești pentru ceea ce ai, ceea ce ești și oamenilor din jurul tău?

M-a ajutat în vreun fel acest exercițiu de meditație?

RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

- Este recomandat să exersați acest exercițiu în **aer liber**, astfel încât fiecare participant să aibă propriul său spațiu de relaxare și reflectare.
- De asemenea, este posibil să exersați acest exercițiu într-o cameră sau spațiu mare.
- Saltea de yoga.
- Este recomandat să ascultați **muzică relaxantă** în timpul acestui exercițiu.



PROPUNERI DE VARIAȚIE/ADAPTĂRI

NOTE

MATERIALE/ANEXE

BIBLIOGRAFIE

Meditación para Burnout: *Sana el desgaste físico y mental del trabajo - Recupera la calma*. Available on: <https://www.youtube.com/watch?v=0CHtrFuvG3c>





GRUP ȚINTĂ
ADULȚI



OBIECTIVE

Planifică și organizează-ți mai bine
timpul și emoțiile



TIMP

O săptămână pentru ziar și o lună
pentru calendar

H 1 Tema 1: Emotionează-ți timpul – Organizează-ți emoțiile și timpul

În această activitate ne propunem ca participanții să învețe să-și organizeze și să își planifice mai mult timpul printr-un calendar al timpului și un jurnal al emoțiilor care apar zilnic:

- **Calendarul timpului (Anexă):** pentru a afla cum să vă organizați și să vă planificați timpul trebuie să completați un calendar cu sarcinile de îndeplinit într-o lună, astfel încât acestea să apară organizate pe zile. Sarcinile în cauză nu ar fi doar cele pe care le îndeplinesc la **muncă**, este important și ca acestea să includă sarcinile sau activitățile pe care le fac la **nivel personal**, adică în timpul lor liber.
- **Jurnal emoțiilor:** funcția acestui jurnal este ca utilizatorii să noteze ce **emoții** au simțit în timpul săptămânii atât la îndeplinirea sarcinilor expuse în calendar, cât și acele emoții pentru care nu au găsit un motiv explicit. În cazul emoțiilor negative, ar trebui să comenteze cum **le-au confruntat** și dacă le-au **inversat**, așa cum au făcut-o.



DEBRIEFING/REFLECȚII

Este important ca participanți să țină cont de **îngrijirea lor de sine**, prin urmare, căutăm să obținem o bunăstare atât psihică, cât și fizică. De aceea, dorim să scrieți în acest calendar și jurnal și activități de agrement pentru a vă simți bine.

Pentru a **evalua eficacitatea acestei activități** vă vom adresa o serie de întrebări:

Ce sistem de planificare a timpului ai folosit înainte?

Considerați că această activitate este utilă pentru o mai bună organizare a timpului?

Veți continua să utilizați această metodă de organizare?



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

- Vă recomandăm să faceți această activitate într-un loc în care vă simțiți confortabil. De exemplu: propria ta casă, un parc, o terasă, o plajă etc.
- Creioane și foi de hârtie.
- Este recomandat să ascultați **muzică relaxantă** în timpul acestui exercițiu.

PROPUNERI DE VARIAȚIE/ADAPTĂRI

Dacă un participant are dificultăți în scris, i se va oferi opțiunea de a folosi instrumente vocale pentru a efectua activitatea.

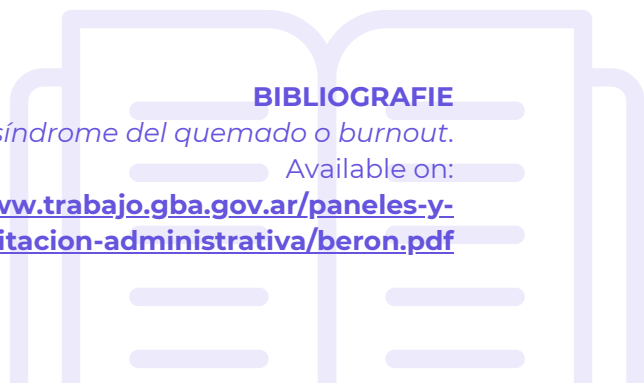
NOTE

BIBLIOGRAFIE

Berón, G.A. *El síndrome del quemado o burnout*.

Available on:

<https://www.trabajo.gba.gov.ar/paneles-y-ponencias/tramitacion-administrativa/beron.pdf>





GRUP ȚINTĂ
ADULȚI



OBIECTIVE

Să fim capabili să ne confruntăm și să inversăm emoțiile noastre negative



TIMP

Ori de câte ori apare o emoție negativă

H 2

Tema 2: Muzică pentru emoțiile tale

Această activitate implică încercarea de **a inversa emoțiile** negative pe care lucrătorii adulți le pot simți pe parcursul zilei. Pentru a face acest lucru, ne dorim de fiecare dată când simți o emoție negativă, **să cauți un cântec** care să producă o schimbare, până să o **transformi într-o emoție pozitivă**. De exemplu:

- Tristețe / Bucurie.
- Dezamăgire/Optimism.
- Melancolie / Seninătate.

Pentru a face acest lucru, este important **să acordați atenție** emoțiilor pe care le simțiți în fiecare moment și, de asemenea, să **vă acordați timpul necesar** pentru a inversa acele emoții negative.



DEBRIEFING/REFLECȚII

Muzica este un instrument foarte util pentru a-i determina pe oameni să se intereseze de activitatea care le este propusă. Din acest motiv, considerăm că este o activitate foarte atractivă pentru tine de îndeplinit individual atunci când nimeni nu te supraveghează.

Pentru a **evalua** această temă, i se pot pune o serie de **întrebări** precum:
Ce tactici ați folosit înainte de această activitate pentru a face față emoțiilor negative?
Crezi că această activitate este utilă pentru a realiza o abordare optimă a emoțiilor?
Veți folosi această activitate ca o modalitate de a face față emoțiilor negative?



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

- Vă recomandăm să faceți această activitate într-un **loc în care vă simțiți confortabil**. De exemplu: propria ta casă, un parc, o terasă, o plajă etc.
- Dispozitiv care permite redarea muzicii, deoarece este recomandat să ascultați **muzică relaxantă** în timpul acestui exercițiu.

PROPUNERI DE VARIAȚIE/ADAPTĂRI

Dacă un participant are dificultăți de auz, i se vor oferi instrumente care generează vibrații pe care le poate simți sau mirosuri pe care le poate percepe.

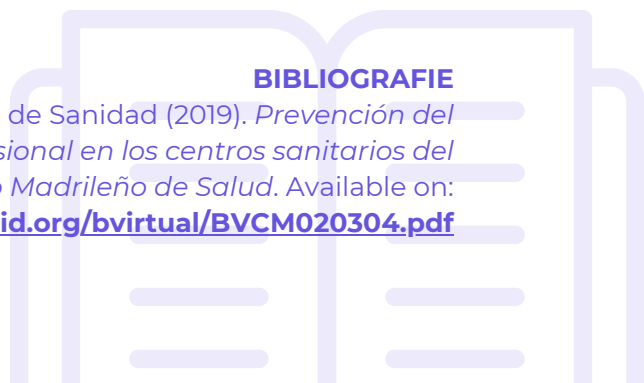
NOTE

MATERIALE/ANEXE

BIBLIOGRAFIE

Consejería de Sanidad (2019). *Prevención del desgaste profesional en los centros sanitarios del Servicio Madrileño de Salud*. Available on:

<http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM020304.pdf>



21 de exerciții pentru a-ți Planifica Cariera

C.I. Cunoașterea de sine

Se concentrează pe explorarea propriilor valori, personalitate, motivații, interese și abilități.

Exercițiu de personalitate: **2 Acronimul tău;**

Exerciții de abordare a abilităților: **3 Punctele forte; 4 Meci;**

Exerciții privind interesele: **7 Ce îmi place și ce nu-mi place;**

Definirea valorilor: **6 Valorile tale fundamentale; 8 Jobul ideal; 9 Inspirația mea; 18 Prioritizează-ți viața;**

Exerciții motivaționale: **10 Vis lung prețuit; 13 Fă-ți motto-ul!; 16 Explorează-ți punctele slabe și transformă-le în puncte forte; 19 Începeți cu sfârșitul în minte.**

C.II. Exerciții orientate spre obiective

Această categorie se concentrează pe aspectul practic al stabilirii unor obiective eficiente în cariera ta: **1 Setează-ți obiective S.M.A.R.T.; 5 Linia mea de salvare.**

C.II. Planificarea carierei și dezvoltarea profesională continuă

Exerciții care să te ajute în creșterea profesională și schimbarea de-a lungul vieții.

11 Personalizați-vă spațiul de lucru; 12 Îvinge-ți temerile; 14 Prezintă-te într-un cv; 15 Lucrează la abilitățile tale soft, adaptându-le la viața ta; 17 Echilibrul dintre viața profesională și viața privată; 20 Pasul în lift; 21 Rețeaua mea;

Curs

Exercițiile **5** și **14** pot fi împerecheate.

Exercițiile **3** și **16** pot fi împerecheate.

Exercițiile **6** și **18** pot fi împerecheate.

Exercițiile **20** și **21** pot fi împerecheate.



GRUP ȚINTĂ

Adulti



OBIECTIVE

Atingerea unor obiective mai realizabile



NUMĂR DE PARTICIPANT

Nu este specificat



TIMP

15 minute

1

Setează-ți obiective S.M.A.R.T.

SMART din obiectivele SMART înseamnă Specific (Specific), Measurable (Măsurabil), Achievable (Realizabil), Relevant (Relevant) și Time-Bound (Temporal).

Facilitatorul începe prin a întreba grupul despre importanța stabilirii obiectivelor. Poate spune o propoziție pentru a stimula dezbateră: „Dacă nu ai direcție, niciun vânt nu va fi favorabil” (Seneca). După dezbateră inițială, facilitatorul explică că ne confruntăm cu o provocare constantă, care ne obligă permanent să ghidăm raționamentul și acțiunea pentru viitor, să stabilim priorități și să definim exact unde vrem să ajungem.

Dați participanților o foaie de hârtie cu o propoziție de completat:

Scopul meu este să [obiectiv specific] până la [interval de timp sau termen limită].

Voi îndeplini acest obiectiv prin [pași realizabili pe care îi veți face pentru a atinge obiectivul] și îl voi atinge atunci când [măsurabil].

Realizarea acestui obiectiv va [relevanța scopului și a rezultatelor].

Pentru ca un obiectiv să fie eficient, acesta trebuie să fie:

SPECIFIC

Un obiectiv specific răspunde la întrebări precum:
Ce trebuie realizat? Cine este responsabil pentru asta? Ce pași trebuie întreprinși pentru a o atinge?

MASURABIL

Cuantificați-vă obiectivele specificând cât de mult doriți să vă atingeți obiectivul. Astfel vei ști când ai reușit.

REALIZABIL

Stabiliți obiective care nu sunt prea ușor sau imposibil de atins.

RELEVANT

Asigurați-vă că obiectivul vostru contează cu adevărat. Ar trebui să vă concentrați asupra obiectivelor care sunt relevante și importante.

TEMPORAL

Asigurați-vă că aveți un interval de timp clar pentru a vă atinge obiectivele. Fără un termen limită, nu veți avea niciun impuls sau motivație pentru a vă îndeplini obiectivul.

După explicație, răspunsurile participanților ar trebui să arate cam așa:

Scopul meu este să trimit 3 e-mailuri pentru posturi deschise până la sfârșitul săptămânii.
Voi îndeplini acest obiectiv scriind o schiță cu toate atasamentele necesare și îl voi atinge când vor fi trimise minim 3 email-uri.

Îndeplinirea acestui obiectiv mă va ajuta să găsesc un loc de muncă în domeniul în care vreau să lucrez.



DEBRIEFING/REFLECȚIE

Stabilirea de obiective poate aduce numeroase avantaje, și anume creșterea încrederii în sine, eliminarea și clarificarea așteptărilor, contribuția la producerea mai multor și îmbunătățirea performanței, creșterea motivației, ajutarea la alegerea modului de utilizare a timpului și reducerea stresului și a anxietății. Preocuparea cu obiectivele ar trebui să fie zilnică, astfel încât rezultatele să fie mai aproape de a fi atinse.

Cu cât diversele obiective (anuale, semianuale, trimestriale, lunare, săptămânale, zilnice) sunt mai armonioase, cu atât mai bine va fi gestionarea timpului.



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

Este recomandat să faceți acest exercițiu într-o cameră cu mese și scaune.

Materiale:

- Foi
- Pixuri

PROPUNERI DE VARIAȚII/ ADAPTĂRI

NOTE

MATERIALE/ANEXE:

Dezvoltarea unui S.M.A.R.T. Plan de carieră
<https://www.youtube.com/watch?v=qU9DOORoQm4>

BIBLIOGRAFIE

Cum să scrieți obiective SMART (cu exemple)
<https://www.atlassian.com/blog/productivity/how-to-write-smart-goals#:~:text=What%20are%20SMART%20goals%3F,within%20a%20certain%20time%20frame>



GRUP ȚINTĂ

Adulti



OBIECTIVE

Definirea personalității printr-o activitate distractivă



NUMĂR DE PARTICIPANT

Nu este specificat



TIMP

10 minute

2

Acronimul tău

Oferiți participanților sprijin pentru a scrie și întrebați-i:

Ce ar reprezenta numele tău dacă numele tău ar fi un acronim care te reprezintă?

Pot fi atât de creativi cât doresc. Se pot juca cu substantive sau propoziții complete.

Exemplu: Elena

- Ridicarea
- Scăzut
- Așteptări
- Acum
- Atins

Acest joc poate fi aplicat afacerilor atunci când încercați să găsiți o identitate pentru compania voastră, afacerea mică, numele de artă, asociația etc. Apoi, facilitatorul le cere participanților să-și scrie acronimul, dar de data aceasta să se concentreze pe caracteristicile pe care le au sau ar trebui să le aibă ca muncitori și să dea din nou exemplul

(Maria):

Metodic Atent Responsabil cu programe și sarcini Informat despre subiecte Autonome



DEBRIEFING/REFLECȚIE

O activitate ușoară și distractivă pentru a implica participanții și a invita participanții să-și împărtășească acronimele și ceea ce reprezintă pentru a le înțelege personalitatea și valorile care stau la baza fiecărei activități umane, de asemenea, cariere. Participanții pot indica apoi dacă cred că au deja aceste caracteristici sau cum speră să le dobândească.



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

Materiale:

- Hârtie
- Pixuri

PROPUNERI DE VARIAȚII/ ADAPTĂRI

NOTE





GRUP ȚINTĂ

Adulti



OBIECTIVE

Evaluarea punctelor forte personale
imaginându-si cum să fie aplicate în viața de zi



NUMĂR DE PARTICIPANT

Nu este specificat



TIMP

20 min

3

Atuurile tale

Participanții trebuie să noteze 3 dintre cele mai mari puncte forte ale lor pe o foaie de hârtie separată. 3 min

Apoi procedează să plieze piesele astfel încât să nu poată spune ce sunt și le pun într-un castron sau într-un coș.

Fiecare participant alege o putere aleatoriu.

Acum trebuie să se gândească la oportunități de a folosi această forță în diferite situații, în special în ceea ce privește orice provocări pe care le-ar putea întâlni.

Invitați participanții să se întrebe cu fiecare șansă pe care o au: „Cum poate ajuta puterea mea în această situație?”

5 minute

Unde să-ți folosești forța:

- Situația vieții cotidiene
- Situație de muncă-viață
- Relația cu ceilalți

„Cum poate ajuta să fiu amabil în relația mea cu colegii mei?”



DEBRIEFING/REFLECȚIE

Participanții discută cu grupul cum ar folosi puterea aleasă aleatoriu timp de 10 minute.

La sfârșit, atribuiți sarcina zilei: participanții ar trebui să-și aleagă „puterea norocoasă a zilei”, aceasta poate fi una personală sau una dintre punctele forte menționate de grup.



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

Materiale:

- Post-it
- Un coș
- Pixuri

PROPUNERI DE VARIAȚII/ ADAPTĂRI

Dacă există un grup mare, împărțiți-l în subgrupe pentru partea de discuție.

NOTE





GRUP ȚINTĂ

Adulti



OBIECTIVE

Să înțeleagă punctele forte și slăbiciunile personale datorită unui punct de vedere extern și să compare.



NUMĂR DE PARTICIPANT

Nu este specificat



TIMP

15 minute

4

Meci!

Întrebați participanții următoarele:

Scrie o descriere a ta, specificând care crezi că sunt calitățile tale pozitive și negative. Găsește niște oameni pentru a cere o părere despre tine: care sunt punctele tale tari și punctele slabe conform acestora?

Odată ce ai părerile lor, verifică unde se potrivesc cu ceea ce crezi despre tine. Cu cât implicați mai mulți oameni în această investigație, cu atât rezultatele vor fi mai fiabile.

Potrivit mie		Potrivit altora	
punctele forte	puncte slabe	punctele forte	puncte slabe
<ul style="list-style-type: none"> • puternic ✓ • spiritual • ambițios • înțelept ✗ 	încăpățânat	<ul style="list-style-type: none"> • drăguț • puternic ✓ 	naiv ✗



DEBRIEFING/REFLECȚIE

Ce ai învățat despre tine?

Ești surprins de descrierea pe care ți-au dat-o alții?



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

Aceasta este o sarcină care poate fi atribuită ca temă pentru acasă. Rețineți că este o activitate care poate răni sentimentele cuiva. Asigurați-vă că faceți o declinare a răspunderii pentru a selecta persoanele potrivite pe care să le întrebați, persoane în care aveți încredere și cu care aveți o relație bună.

PROPUNERI DE VARIAȚII/ ADAPTĂRI

NOTE





GRUP ȚINTĂ

Adulti



OBIECTIVE

Reflectarea asupra factorilor care au avut un efect asupra alegerilor de viață până în prezent



NUMĂR DE PARTICIPANT

Nu este specificat



TIMP

20 min

5 Linia mea de salvare

Acest exercițiu îți propune să „te încălzești” și să te faci să reflectezi asupra factorilor care ți-au afectat alegerile de viață până acum. Participanții investighează modul în care au luat decizii, ce i-a adus la punctul în care se află și ce evenimente au fost esențiale pentru ei până acum. Desenați o săgeată lungă reprezentând linia de viață. În stânga, este începutul liniei de salvare, iar apoi săgeata se întinde spre dreapta spre viitor. Deasupra săgeții, există un plus care reprezintă lucrurile pozitive din viața ta, iar sub săgeată, există un minus care reprezintă părțile mai negative și mai provocatoare ale vieții tale.

Spuneți participanților să se gândească la aceste lucruri și să completeze cronologia: 5 min

Persoane importante Evenimente importante Obiective Vise Interese

Lasă-i să deseneze și să noteze câteva cuvinte rezumative despre evenimente pozitive importante deasupra liniei. Sub rând, ei trebuie să noteze mai multe circumstanțe negative sau provocatoare. Spune-le să se gândească la ce evenimente și oportunități au avut și ce au învățat. Ei pot începe să se gândească la viitorul lor și la ce visuri au. 10 minute

Acest exercițiu vă pregătește pentru întrebarea recrutorului; „Poți să-mi spui puțin despre tine?” Nu ai loc să-ți spui întreaga poveste de viață, așa că trebuie să spui lucrurile care sunt cele mai relevante pentru un viitor angajator. Poți spune despre experiențele tale personale și profesionale.





DEBRIEFING/REFLECȚIE

Acum, ați luat în considerare întrebarea recursorului și ați făcut exercițiul. Acordați-vă timp pentru a finaliza acest pas reflectând asupra evenimentelor care v-au afectat alegerile de studii și carieră. Întrebați participanții dacă pot vedea vreo temă unificatoare în povestea lor de viață. Cum l-ar prezenta?

Povestea noastră de viață modelează cine suntem și cine vrem să devenim. Privirea în urmă vă poate ajuta să vă înțelegeți mai bine pe voi înșivă și situația actuală.

Viața noastră este o poveste în care totul are o cauză și consecințe, dar nu ne observăm suficient de mult pentru a vedea acele conexiuni. Analizarea trecutului te poate ajuta să iei decizii mai conștiente și să înțelegi elementelor cărora le dai importanță și de ce.



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

Utilizați hârtie și pix sau un instrument similar atunci când faceți exercițiul.

PROPUNERI DE VARIAȚII/ ADAPTĂRI

Exercițiul poate fi executat individual cu un debriefing de grup sau toate împreună ca brainstorming pe o singură linie de salvare, pentru a compara reperele oamenilor în viață și cât de diferite sau asemănătoare pot fi acestea.

NOTE



BIBLIOGRAFIE

De pe <https://www.kth.se/>



GRUP ȚINTĂ

Tineri adulți



OBIECTIVE

Înțelegerea valorilor tale pentru a-ți atinge
întregul potențial interior.



NUMĂR DE PARTICIPANT

Nu este specificat



TIMP

25 min

6 Găsiți-vă valorile de bază

Facilitatorii solicită participanților următoarele:

Mai întâi, luați cinci minute și sortați lista de valori într-una din cele trei stive: 5 min

Foarte important pentru mine

Oarecum important pentru mine

Nu este important pentru mine

În al doilea rând, luați toate valorile din teancul „foarte important”. 3 min

Reduceți-le la 10.

Reduceți-le la 5.

În cele din urmă, restrângeți-le la 3.

Pe măsură ce eliminați unele dintre acestea, este posibil să găsiți unele suprapuneri și să începeți să vă „scrieți” propriile definiții pentru aceste cuvinte în minte. De exemplu, dezvoltarea personală și învățarea pot fi ambele foarte importante pentru tine, dar le poți combina într-o singură valoare dacă îți lărgi puțin perspectiva.

În cele din urmă, notează-ți definiția personală pentru fiecare dintre cele trei valori alese. 5 minute

Categorii:

Credințe și valori Valori personale în relații Valori personale în muncă Valori personale pentru viață



DEBRIEFING/REFLECȚIE

- Care sunt valorile de bază? De ce contează ele – pentru noi personal și ca colectivitate?
- Cum ne poate ajuta identificarea valorilor noastre fundamentale să reușim (în viață, la locul de muncă, în familiile și organizațiile noastre?)
- Cum arată când îți trăiești valorile fundamentale? Cum ne pot ghida ei ceea ce facem zilnic?



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

Cameră mare, scaune, birouri sau suprafață unde să scrieți hârtie, markere și o listă de valori.

PROPUNERI DE VARIAȚII/ ADAPTĂRI

NOTE

BIBLIOGRAFIE

Conduceți și trăiți după valorile voastră fundamentale -
<https://www.connectioncollaborative.com/blog/core-values/>
Lista de valori de bază: Singurele 216 de valori de care veți avea nevoie vreodată
<https://www.scienceofpeople.com/core-values/>



GRUP ȚINTĂ

Adulti



OBIECTIVE

Devino mai conștient de sine și schimbă-ți rutina zilnică.



NUMĂR DE PARTICIPANT

Nu este specificat



TIMP

25 min

7

Ce îmi place și ce nu îmi place să fac

Cereți participanților să noteze activitățile pe care le desfășoară zilnic, analizându-le pentru a le înțelege pe cele cu care se confruntă cu seninătate și pe cele care nu sunt plăcute.

Acest jurnal îi va ajuta pe oameni să devină mai conștienți de sine. 5 minute

 Ce îmi place	Ceea ce nu-mi place
<ul style="list-style-type: none">• Bucură-te de puțin timp în parc• _____• _____	<ul style="list-style-type: none">• Îmi petrec noaptea lucrând• _____• _____ 

Invitați-i să le scrie peun post-it și să meargă prin cameră pentru a găsi potriviri cu oamenii din cameră - căroră le plac și nu le plac aceleași lucruri. 15 minute



DEBRIEFING/REFLECȚIE

Întrebați participanții „Cum vă puteți schimba rutina zilnică eliminând ceea ce nu vă place?” 5 minute



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

Dacă există un grup mare, împărțiți-l în grupuri mici pentru partea de discuție.

PROPUNERI DE VARIAȚII/ ADAPTĂRI

NOTE





GRUP ȚINTĂ

Adulti



OBIECTIVE

Stabilește ce este important pentru tine atunci când cauți un loc de muncă.



NUMĂR DE PARTICIPANT

Nu este specificat



TIMP

15 minute

8

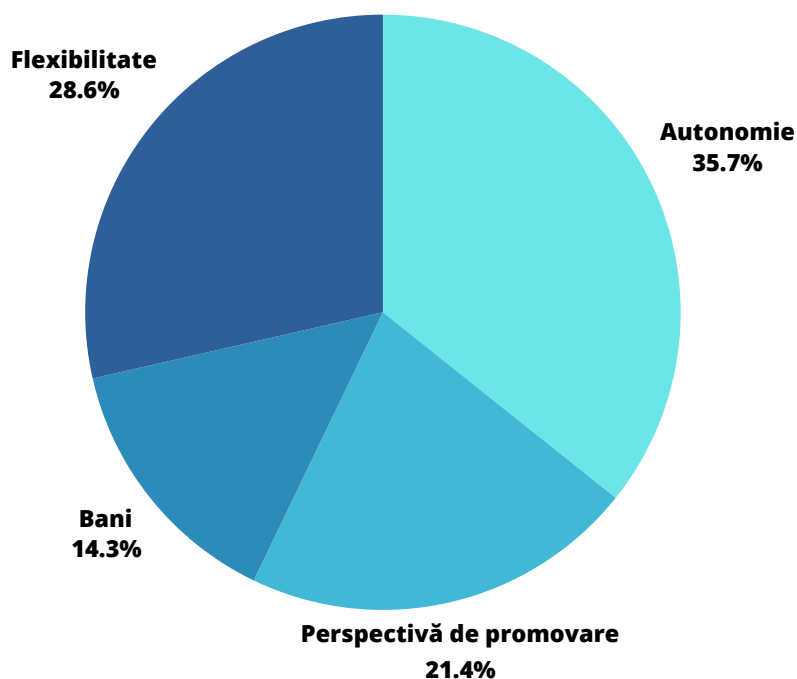
Jobul ideal

Furnizați sau lăsați participanților să deseneze o diagramă circulară și să aleagă câteva priorități atunci când își caută un loc de muncă. 5 minute

Lăsați deoparte pe cele mai puțin importante și ajustați proporțiile felii în funcție de importanță.

Puteți adăuga următorii stimuli: varietate de locuri de muncă, perspective de promovare, bani, autonomie și program de lucru flexibil.

(Alte categorii posibile sunt: Independență, Creativitate, Recompensă financiară, Mișcare, Altruism, Securitate, Management, Timp liber și Activitate fizică)





DEBRIEFING/REFLECȚIE

Permiteți participanților să reflecteze într-un grup asupra motivului pentru care acordă mai multă valoare anumitor elemente decât altora. 10 minute



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

Dacă există un grup mare, împărțiți-l în unele mici pentru timpul de reflecție.

PROPUNERI DE VARIAȚII/ ADAPTĂRI

NOTE





GRUP ȚINTĂ

Adulti



OBIECTIVE

Pentru a înțelege ce vrei să obții în ceea ce privește valorile, uitându-te la oamenii care te inspiră.



NUMĂR DE PARTICIPANT

Nu este specificat



TIMP

15 minute

9 Inspirația mea

Gândește-te la oamenii pe care îi admiri: îți poate oferi idei importante pentru a-ți planifica cariera profesională într-un anumit domeniu. De exemplu, dacă idolii tăi sunt oameni care joacă roluri sociale importante în comunitate, poate că un loc de muncă în această industrie se potrivește bine cu valorile tale.

Enumeră cele cinci persoane pe care le admiri cel mai mult. Acești oameni pot fi din trecut sau din prezent.

Eroul 1. _____

Eroul 2. _____

Eroul 3. _____

Acum, gândește-te la o calitate specială care face ca fiecare dintre oameni să fie unic. Scrie mai jos o trăsătură diferită pentru fiecare dintre ele.

Eroul 1. _____

Eroul 2. _____

Eroul 3. _____

Gândește-te la o trăsătură pe care toți oamenii pe care îi admiri au în comun cu tine. Scrie-l mai jos.

Gândește-te la ceva despre tine pe care ai dori să-l schimbi în bine



DEBRIEFING/REFLECȚIE

Discutați în grupuri ce v-a determinat să alegeți acești oameni și ce ați dori să realizați.



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

PROPUNERI DE VARIAȚII/ ADAPTĂRI

NOTE





GRUP ȚINTĂ

Adulti



OBIECTIVE

Ajutor în vizualizarea mai bună a obiectivelor



NUMĂR DE PARTICIPANT

Grup de oameni



TIMP

15 minute

10

Vis de mult prețuit

Acest exercițiu vă ajută să vă vizualizați mai bine obiectivele. Facilitatorul cere:

- 1) Alege visul; Ar trebui să fie un vis de care le pasă participanților, pentru care sunt dispuși să facă ceva realizabil, dar în același timp „doar puțin” dincolo de posibilitățile lor.**
- 2) Transformă visul într-o intenție; scriindu-l, atunci trebuie să transforme „îmi doresc” în „vreau” până când textul va transmite puterea și dorința de a-l realiza.**
- 3) Pas cu pas; Ei trebuie să scrie primele 3 acțiuni pentru a-și îndeplini visul și odată ce una este realizată are loc una nouă pe listă.**

Desenează o scară și un nor în vârf. Participanții pot scrie sau desena visul în nor și pașii de urmat pentru a ajunge la el pe primele 3 trepte ale scării.

Spuneți participanților să stabilească un termen limită pentru primul pas. Rețineți că trebuie să fie pași concreți, de exemplu: căutați cel puțin 3 anunțuri de angajare astăzi.



DEBRIEFING/REFLECȚIE

Ce te împiedică să faci acești pași? Simți că poți începe primul pas acum?



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

PROPUNERI DE VARIAȚII/ ADAPTĂRI

NOTE





GRUP ȚINTĂ

Adulti



OBIECTIVE

Pentru a vă face spațiul de lucru mai confortabil și adaptat pentru voi.



NUMĂR DE PARTICIPANT

Nu este specificat



TIMP

15 minute

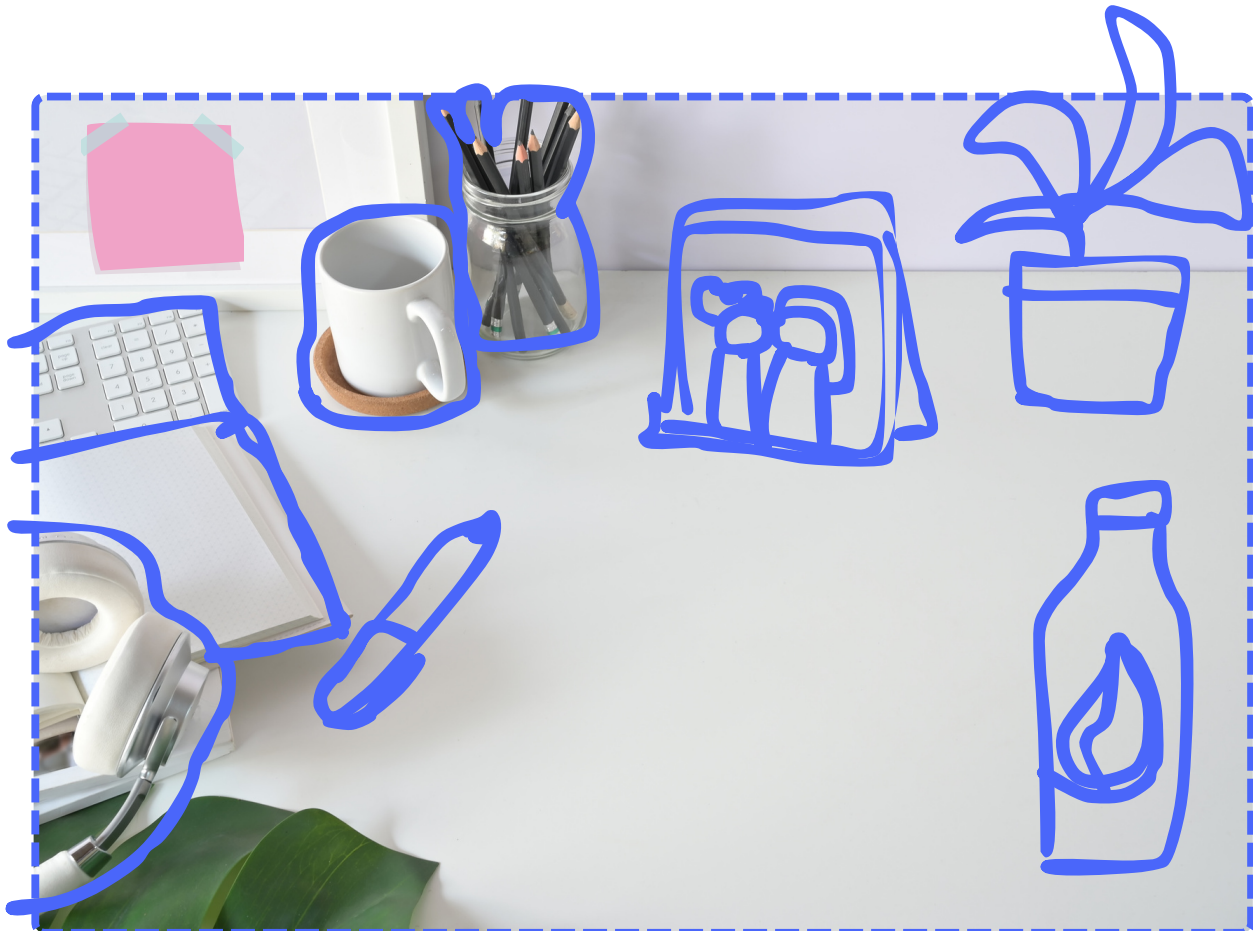
11

Personalizează-ți spațiul de lucru!

Invitați participanții să găsească inspirații pentru a-și decora și organiza spațiul personal de muncă: panouri de spirit Pinterest, reviste și tot ceea ce rezonază cu ei. 5 - 10 minute

Invita-i să-și facă să stralucească personalitatea: colectează obiecte legate de cele mai dragi amintiri sau de stilul lor personal; la urma urmei, se vor uita la ei în fiecare zi! Adăugați și obiecte care v-ar putea ușura munca, cum ar fi o lampă. Păstrați totul în ordine și funcțional.

Acum invitați-i să încerce: lipiți notițe, desenați sau scrieți. Sau aduceți-vă obiectele la atelier pentru a le expune altora.





DEBRIEFING/REFLECȚIE

Ce obiecte ai ales? Cum te fac să te simți? Ce crezi că este funcțional și ce emoțional?



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

Furnizați hârtie care va funcționa ca spațiu de lucru. Sau puteți pregăti spații pre-imprimare, cum ar fi imaginea unui birou gol, geanta, perete etc.
Puteți folosi <https://padlet.com/> pentru a aduna materiale vizuale.

PROPUNERI DE VARIAȚII/ ADAPTĂRI

În mod ideal, orice spațiu poate fi reprezentat, de exemplu, o valiză sau o geantă de sport. Orice se referă la grupul țintă de adulți.

NOTE

MATERIALE/ANEXE:
<https://www.pinterest.it/>





GRUP ȚINTĂ

Adulti



OBIECTIVE

Identificați-vă temerile în carieră și navigați-le fără a fi copleșit.



NUMĂR DE PARTICIPANT

Nu este specificat



TIMP

15 minute

12

Învinge-ți temerile

Într-o diagramă scrie într-o coloană din stânga care sunt cele mai mari temeri ale tale, legate de cariera ta. Ex. „Nu voi găsi un loc de muncă Acum scrie cel mai rău scenariu posibil, întrebând: „Ce se întâmplă dacă nu-mi găsesc un loc de muncă?” Ex. „Probabil că trebuie să trăiesc din părinții mei” În coloana din dreapta scrieți 3 pași concreți și mici pe care îi puteți face pentru a evita situația.

Pașii trebuie să fie realizabili și concreți. Vă puteți baza obiectivele pe S.M.A.R.T. numărul exercițiului.

Exemplu:

Nu voi găsi un loc de muncă - trebuie să trăiesc cu ajutorul părinților mei	<ul style="list-style-type: none">• Începe să cauți anunțuri de angajare• Fă un plan cu cel mai bun moment pentru a aplica• Pregătește o listă de elemente pe care ai dori să le includ în CV
<ul style="list-style-type: none">• Vreau să-mi părăsesc locul de muncă - Dacă plec, nu voi putea găsi un alt loc de muncă	
<ul style="list-style-type: none">• Se întâmplă ceva neașteptat...	

Facilitatorul oferă posibili pași simpli atunci când participantul pare să nu găsească niciunul. Facilitatorul poate oferi, de asemenea, o listă cu cele mai frecvente temeri legate de carieră, dacă participanților nu le place să le împărtășească pe cele personale.



DEBRIEFING/REFLECȚIE

Discutați în grup ce părere aveți despre activitate și pașii pe care i-ați scris.



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

Dacă există un grup mare, împărțiți-l în unele mici pentru timpul de reflecție.

PROPUNERI DE VARIAȚII/ ADAPTĂRI

NOTE



BIBLIOGRAFIE

<https://www.businessinsider.com/how-to-deal-with-common-work-fears-2015-6?r=US&IR=T>



Co-funded by
the European Union



GRUP ȚINTĂ

Adulti



OBIECTIVE

Găsiți motivația pentru a vă
atinge obiectivele.



NUMĂR DE PARTICIPANT

Nu este specificat



TIMP

10 minute

13

Fă-ți motto-ul

Invitați participanții să-și noteze motto-ul. Pot fi atât de creativi pe cât își doresc. 5 minute

Exemplu:

FII INTELIGENT. ȘI ÎNCEPE!

Distribuie grupului motto-ul tău! 5 minute



DEBRIEFING/REFLECȚIE

Un motto vă ajută să vă amintiți care este scopul inițial al vieții tale. De exemplu, motto-ul tău să nu renunți niciodată la visul tău de a merge la facultate te poate conduce la obiectivul tău, în timp ce o mantra îți poate spune că ești demn de acel obiectiv. Scrie o frază scurtă și puternică care te va ajuta să treci prin provocările vieții și să începi să ți-o repete. Spune-o cu voce tare, șoptește-o în inima ta și gândește-o pe holurile vaste ale minții tale, dar asigură-te că o repeți.



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

PROPUNERI DE VARIAȚII/ ADAPTĂRI

NOTE



BIBLIOGRAFIE

<https://www.happierhuman.com/personal-motto/>



GRUP ȚINTĂ

Adulti



OBIECTIVE

Obțineți informațiile de bază
importante pentru a vă prezenta într-



TIMP

15 minute



NUMĂR DE PARTICIPANT

Nu este specificat

14

Prezintă-te într-un cv

Acest exercițiu poate fi asociat cu numărul 5 - Linia mea de viață. După finalizare, spuneți participanților să scrie o scurtă prezentare care să răspundă la întrebarea „Poți să-mi spui puțin despre tine?”. Încercați să o mențineți la maximum 2 minute. 10 minute pentru a o scrie

Într-un loc de muncă, este important să transmiți și ceva din tine. Care sunt valorile tale de bază care vor influența în cele din urmă modul în care lucrezi? Te cunoști mai bine decât oricine altcineva, așa că ești persoana cea mai potrivită pentru a evidenția ce calități vor să transmită oamenilor.

După ce ați scris prezentarea, încercați să rezumați totul folosind punctele cheie. 5 minute

-
-
-
-

Pasionat de munca artizanală
Cred cu tărie în cooperare,
Am lucrat ca mediator cultural timp de 10 ani



DEBRIEFING/REFLECȚIE



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

PROPUNERI DE VARIAȚII/ ADAPTĂRI

NOTE





GRUP ȚINTĂ

Adulti



NUMĂR DE PARTICIPANT

Nu este specificat



OBIECTIVE

Justifică-ți abilitățile soft cu
experiența ta de viață.



TIMP

15-20 min

15

Lucrează la abilitățile tale soft

Prezentați o listă cu cele mai solicitate soft skills, o găsiți în materiale.

Lăsați participanții să aleagă câteva și să se adapteze la ei înșiși. Puteți spune să alegeți maximum 5.

Participanții trebuie acum să își justifice alegerile pe baza experienței lor de viață și de muncă:

Exemplu:

„Sunt o persoană comunicativă, deosebit de bună la comunicarea verbală față în față, de fapt, am lucrat mulți ani ca recepționar la un hotel, care se ocupă de problemele și reclamațiile clienților în fiecare zi.”



DEBRIEFING/REFLECȚIE

Când scrieți CV-uri, este important să puneți un motiv în spatele a ceea ce scrieți. O listă de abilități poate fi scrisă de oricine. Experiența ta de viață și de muncă este cea care face ca abilitățile tale soft să fie valoroase. Puteți discuta în grup ce au ales participanții și de ce.



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

PROPUNERI DE VARIAȚII/ ADAPTĂRI

NOTE



BIBLIOGRAFIE

<https://novoresume.com/career-blog/soft-skills>



GRUP ȚINTĂ

Adulti



NUMĂR DE PARTICIPANT

Nu este specificat



OBIECTIVE

Explorează-ți punctele slabe și transformă-le în puncte forte pentru a-ți lucra cu succes la obiectivele și cariera.



TIMP

15 minute

16

Explorează-ți punctele slabe și transformă-le în puncte forte.

Acest exercițiu poate fi asociat cu exercițiul 3 „Puterile tale”. Este mai ușor să vă determinați puterea, dar mai greu să vă definiți punctele slabe. Cu toate acestea, este important să le cunoașteți pentru a vă lucra cu succes la obiectivele și cariera voastră. Este, de asemenea, una dintre cele mai puse întrebări în interviuri.

Invitați participanții să aleagă 3 puncte slabe pe care le pot transforma într-un punct forte. Nu alege o slăbiciune care este prea greu de transformat; o persoană care întârzie întotdeauna nu va fi angajată, dar o persoană încăpățânată poate fi descrisă ca fiind condusă și o persoană care face.

Scrieți cum puteți transforma o slăbiciune într-un punct forte sau cum încercați să vă dezvoltați slăbiciunea.

Exemplu:

-
-
-

Nerăbdător
Spontan
Impulsiv

Natura mea impulsivă și spontană mă determină să găsesc soluții creative și datorită nerăbdării mele de obicei fac lucrurile repede.

Punctele slabe pot fi combinate într-o propoziție sau separat.



DEBRIEFING/REFLECȚIE

Acum ia un moment pentru a finaliza acest pas reflectând la întrebările: Ce ți-ar plăcea să poți dezvolta în tine? Există puncte forte pe care nu le ai astăzi, dar pe care ai vrea să le ai în viitor?

Poate doriți să vă scrieți răspunsurile, să discutați cu un prieten sau pur și simplu să le țineți minte.



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

Lista punctelor slabe

- Încăpățânat
- Întrebarea
- Controlat prin impuls
- Asuma riscuri
- Spontan
- Întotdeauna tarziu
- Vorbește prea mult/prea repede
- Trebuie să fie în control
- Precaut
- Încet
- Pustnic
- Nerăbdător
- Așteptări mari
- Cunoaștere slabă a limbii
- Este dificil să luați decizii rapide
- Pesimist

PROPUNERI DE VARIAȚII/ ADAPTĂRI

NOTE



BIBLIOGRAFIE

De pe <https://www.kth.se/>



GRUP ȚINTĂ

Adulti



OBIECTIVE

Pentru a găsi modalități în rutina ta zilnică pentru un stil de viață mai echilibrat



NUMĂR DE PARTICIPANT

Un grup de oameni



TIMP

20 min

17

Echilibru între viață și profesie

Oferiți participanților o foaie de hârtie și spuneți-le să enumere o serie de activități pe care le desfășoară zilnic. Acum sugerați să le împărțiți în 4 categorii în conformitate cu Eisenhower Decision Matrix - o grilă simplă cu patru casete care separă sarcinile importante de cele neimportante. Fiecare dintre cele 2 categorii este împărțită în urgent și nu urgent.

Acum, conform noii divizii, cereți participanților să își programeze săptămâna ideală. Furnizați un șablon de calendar săptămânal.

În grupuri, lăsați-i să descrie ce diferențe au găsit față de săptămâna lor normală și dacă cred că se pot angaja la noul program timp de 1 săptămână și de ce da sau de ce nu.



DEBRIEFING/REFLECȚIE

Poate că sarcina pe care ai delegat-o ar fi trebuit să fie eliminată în întregime sau îți dai seama că ceea ce ai crezut că este „urgent” este de fapt o parte importantă a noului tău echilibru între viața profesională și viața privată. Va dura ceva timp pentru a perfecționa modul în care funcționează.

Adaugă încet în viața ta mai multe dintre sarcinile „importante”.

După câteva săptămâni, programul tău ar trebui să înceapă să se solidifice și s-ar putea să începi să observi ceva timp liber pe care l-ai putea folosi pentru obiective mai mari, sarcini importante sau pentru a crea mai mult echilibrul dintre viața profesională și viața pe care o urmărești.

Atribuiți teme de a ține un jurnal săptămânal pentru a continua acasă cu această activitate.



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

Hârtie, șablon de calendar săptămânal

PROPUNERI DE VARIAȚII/ ADAPTĂRI

NOTE

BIBLIOGRAFIE

<https://www.businessnewsdaily.com/5244-improve-work-life-balance-today.html>
<https://www.betterup.com/blog/how-to-have-good-work-life-balance> <https://blog.vantagecircle.com/work-life-balance/> <https://blog.rescuetime.com/work-life-balance-tips/>



GRUP ȚINTĂ

Tineri adulți



OBIECTIVE

Să prioritizezi aspectele mai importante din viața ta pentru a avea o viziune de viitor, mai puțin orientată spre sarcinile zilnice.



NUMĂR DE PARTICIPANT

Grupuri mici de până la 5
persoane fiecare



TIMP

25 min

18

Prioritizează-ți Viața

Este dificil să ne acordăm prioritate nevoilor zilnice - cu atât mai mult prioritățile noastre pe termen lung.

După exercițiul numărul 6 „Valorile tale de bază”, este timpul să te concentrezi asupra „pietrelor mari”.

Pietrele mari sunt relațiile, cauzele, organizațiile și principiile care stau la baza vieții tale, bunăstării și simțului tău de sine. Aceasta ar putea include familia ta, hobby-uri precum auto-dezvoltarea sau călătoriile, religia și aducerea înapoi comunității tale.

Apoi sunt pietrele mici, lucruri care le pot permite pietrelor mari să funcționeze sau obiective pe termen scurt pe care ai putea încerca să le atingi.

În cele din urmă, particulele de nisip sunt micile sarcini de zi cu zi care nu oferă împliniri, dar uneori sunt esențiale pentru viața de zi cu zi.

Execuție

Folosește o găleată adevărată sau desenează una pe o bucată uriașă de hârtie, lasă participantul să își deseneze mai întâi piatra mare, apoi pietrele mici și, în final, particulele de nisip. Ei pot chiar să scrie în interiorul stâncilor.



DEBRIEFING/REFLECȚIE

Dacă umpleți mai întâi găleata cu pietrele mici, nu veți mai avea loc pentru cele mari. Dar dacă puneți pietrele mari până sus și apoi adăugați pe cele mai mici, scuturând găleata veți umple orice spațiu gol.

Numai când îl umpleți cu nisip, găleata va fi cu adevărat plină.

Nu puteți face acest exercițiu în ordine inversă. Dacă umpleți găleata cu mici sarcini zilnice, nu va mai fi loc pentru munca mai importantă din viața voastră. Pentru ca exercițiul să funcționeze, mai întâi trebuie să umpleți găleata cu pietre mari. Acordați-vă timp pentru a stabili prioritățile:



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

o suprafață de scaun destul de mare pentru a pune cearșafuri

- O foaie imensă cu desenul unei găleți și cercuri (suficient de mari pentru a conține scris) în interiorul găleții
- postează
- sau o găleată
- markere

Cum vedeți prioritățile?

Cum s-au schimbat prioritățile de-a lungul vieții tale? Ce determină să se schimbe?

Cum vrei ca viața ta să fie prioritară?

Care sunt pietrele mari din viața ta?

În prezent, acorzi prioritate pietrelor tale mari? Dacă nu, cum ai putea „pune mai întâi pietrele mari în găleată”?

Cum crezi că viața ta ar fi diferită?

Ce mică schimbare poți face astăzi pentru a te concentra mai bine pe pietrele tale mari?

PROPUNERI DE VARIAȚII/ ADAPTĂRI

Se poate face cu o găleată adevărată, pietre și nisip.

NOTE



BIBLIOGRAFIE

Prioritizarea vieții tale: Exercițiu — Conexiune colaborativă

<https://www.connectioncollaborative.com/blog/priorities>



GRUP ȚINTĂ

Tineri adulți



OBIECTIVE

Înțelegerea a câte nevoi sunt
îndeplinite în viața ta.



NUMĂR DE PARTICIPANT

Nu este specificat



TIMP

20 min

19

Începe cu sfârșitul în minte

Pe o bucată mare de hârtie goală, capturează ceva care te reprezintă în centru. Plasează cele 6 nevoi umane în exterior: 5 min

- Certitudine
- Varietate/Incertitudine
- Semnificație
- Conexiune/Dragoste
- Creștere
- Contribuție

Pentru fiecare dintre nevoile de mai sus, surprindeți cum ar arăta în cariera ta ideală. 5 minute

De exemplu, lângă „certitudine” ai putea scrie venit obișnuit, capacitatea de a plăti facturile, capacitatea de a plăti ipoteca, stabilitatea pentru următorii 5 -10 ani etc.

Pentru semnificație, ai putea pune: având propriul meu grup de doctoranzi și ECR, sau bursă a Societății Regale, conducere de gândire, profesorat etc.

– Amintește-ți să te lași să visezi cu ochii deschiși!

(nu îți face griji încă de aspectele practice – ignoră criticul interior! – De asemenea, nu trebuie să arăți asta nimănui altcuiva!)



DEBRIEFING/REFLECȚIE

Situația ta actuală și orice oportunități viitoare pot fi acum comparate cu această hartă. În prezent, ai prea puțină certitudine, dar ai doar o conexiune potrivită cu munca și scopul acesteia? etc.

Însumează câte dintre nevoile tale sunt îndeplinite în prezent: 2 min

- Oamenii care iubesc ceea ce fac își îndeplinesc cele 6/6 nevoi.
- Oamenii care aleg să renunțe primesc < 4 au nevoie de mine.

Reflecție în grup Ce trebuie să faceți pentru a vă satisface mai multe nevoi? 5 minute



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

Este recomandat să faci acest exercițiu într-o cameră cu mese și scaune.

Materiale:

- Foi
- Pixuri

PROPUNERI DE VARIAȚII/ ADAPTĂRI

Dacă există un grup mare, împarte-l în unele mici pentru timpul de reflecție.

NOTE

MATERIALE/ANEXE:

Tony Robbins: De ce facem ceea ce facem | TED Talk - https://www.ted.com/talks/tony_robbins_why_we_do_what_we_do

BIBLIOGRAFIE

<https://career-advice.jobs.ac.uk/career-development/career-development-tips-from-a-career-coach/>



GRUP ȚINTĂ

Tineri adulți



NUMĂR DE PARTICIPANT

Nu este specificat



OBIECTIVE

Pentru a avea o viziune clară asupra a ceea ce vrei să faci cu cariera ta.



TIMP

10 minute



Elevator Pitch

Explicați ce este un elevator pitch:

Un elevator pitch este o prezentare despre tine pe care o poți folosi atunci când întâlnești o persoană cu care vrei să crezi contact. Creează interes și stabilește baza pentru o discuție continuă. Spune ce vrei să faci cu cariera ta, ce ai făcut și cine ești.

Încheiați formulările de mai jos:

- Vreau să lucrez în (industrie)...
- Vreau să testez (de exemplu, o profesie)...
- Am studiat (acest program/aceste cursuri) relevante pentru (această industrie/angajator/rol)...
- Sunt bun la acest lucru (punctele tale forte), ceea ce mă face potrivit pentru (această industrie/angajator/rol)...
- Forțele mele principale sunt...
- Scopul meu este...

Intră în direct

Acest lucru este util pentru a vă prezenta în timpul zilelor de carieră, de exemplu. Utilizarea întrebărilor deschise care încep cu Ce, Cum, Când și De ce este de obicei un bun început. Când vorbești cu cineva cu timp și interes, este timpul să spui mai multe despre tine. Obțineți ajutor de la prezentarea de la lift și descrieți-vă pe scurt și concis.

După aceea

Trimite solicitări LinkedIn persoanelor care ar putea fi interesate de tine. Nu uitați să scrieți câteva rânduri despre locul în care v-ați întâlnit și nu ezitați să menționați pe scurt despre ce ați vorbit. S-ar putea să fie cineva cu care ai mai luat legătura? Apoi, poate fi grozav să scrieți și un e-mail și să le mulțumiți pentru chat. De asemenea, puteți profita de ocazie pentru a adresa câteva întrebări mai relevante, care vă deschid contactului în continuare.



DEBRIEFING/REFLECȚIE

Îți dai seama de ceva mai mult despre obiectivele tale notându-le? Te poți gândi la pași concreți de urmat pentru a te prezenta persoanelor care ți-ar putea oferi un loc de muncă?



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

PROPUNERI DE VARIAȚII/ ADAPTĂRI

Puteți propune același exercițiu din punctul de vedere al unui personaj dat. Acest lucru funcționează bine în munca de grup. Ex. „Sunteți student la drept și ați dori să lucrați la un studio de avocați” Faceti exercitiul pe baza informațiilor date.

NOTE



BIBLIOGRAFIE

De pe <https://www.kth.se/>



GRUP ȚINTĂ

Tineri adulți



OBIECTIVE

Să fie capabil să își urmărească rețeaua și să
o utilizeze pentru posibilități de muncă.



NUMĂR DE PARTICIPANT

Nu este specificat



TIMP

30 minute

21 Rețeaua mea

Acest exercițiu poate urma numărul 20.

Ghidați participanții la următorul exercițiu:

Pasul 1

Cartografierea rețelei mele Trebuie să învățați cum să vedeți și să utilizați toate rețelele voastre atunci când aplicați pentru locuri de muncă.

Notează una sau două persoane conform listei:

Acum că aveți o listă cu persoanele pe care le cunoașteți, ar trebui să scrieți pe cine le cunosc.

- Colegi de clasa
- Profesori/supraveghetori
- Lectori invitați
- Uniunea Studenților
- Absolvenți

Pasul 2

Continuați să vă mapați rețeaua în afara universității:

Acum că aveți o listă cu persoanele pe care le cunoașteți, ar trebui să scrieți pe cine le cunosc.

- Familia/rudele
- Prieteni
- Viata de asociere/timp liber
- Job actual/anterior - Manager/coleg

Ați reușit să completați toate casetele? Nu intrați în panică dacă nu. Este destul să fi găsit 2-3 persoane care fac parte din rețeaua ta. În timp, puteți completa mai multe contacte. Obiectivul acestui exercițiu este să începi să fii conștient de toți oamenii care îți intersectează calea în diverse contexte și cum pot însemna ceva acum sau în viitor.

Terminați acest exercițiu online, vizitați LinkedIn și luați legătura cu persoanele pe care poate ați uitat să le contactați înainte. Acum ați început să vă extindeți rețeaua.

Pasul 3

Extinderea rețelei mele

Exercițiul constă din trei pași și are scopul de a vă oferi câteva instrumente pe care să le utilizați în rețelele voastre practice.

Cercetare pregătitoare

Cu ce angajatori doriți să luați legătura? Google pe companii și vizitați site-urile lor web. Notează câteva note: Ce face compania care consideri că este interesantă și ce întrebări îți sunt evocate?



DEBRIEFING/REFLECȚIE

Reflecțați asupra În ce mod credeți că vă puteți folosi rețeaua? Dacă luați în considerare diferența dintre rețelele digitale în rețelele sociale și întâlnirile directe cu oamenii, ce avantaje și dezavantaje vedeți? Ce preferi?

Vă simțiți pregătit să contactați un angajator? Amintiți-vă că nu este niciodată greșit să puneți întrebări, acestea se deschid pentru dialog. Atunci poți spune despre tine. Nu uitați să vă actualizați rețeaua pe LinkedIn!



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

Este recomandat să faceți acest exercițiu într-o cameră cu mese și scaune.

Materiale:

- Foi
- Pixuri

PROPUNERI DE VARIAȚII/ ADAPTĂRI

Puteți propune același exercițiu din punctul de vedere al unui personaj dat. Acest lucru funcționează bine în munca de grup. Ex. Sunteți student la drept și ați dori să contactați un studio de avocați” Faceți exercițiul pe baza informațiilor date.

Acest exercițiu se adresează studenților universitari. Facilitatorul îl poate adapta cu ușurință la fiecare mediu de lucru sau mediu de participant prin schimbarea persoanelor de contact.

NOTE



BIBLIOGRAFIE

De pe <https://www.kth.se/>



21 Exerciții pentru familii

Activitățile enumerate pentru Parenting sunt grupate în 3 grupuri diferite:

P.I. - Familie,

P.II. - Copii

P.III. - Părinții

Activitățile sunt numerotate de la nr.1 la nr. 25.

P.I. FAMILIE

- P.I.1 Toate tipurile de familii
- P.I.2 Portret de familie
- P.I.3 Portretul familiei mele
- P.I.4 Arborele genealogic
- P.I.5 Familia mea mă iubește
- P.I.6 Fă planuri pentru distracție
- P.I.7 Bingo pentru familie
- P.I.8 Despre sarcinile casnice
- P.I.9 Chestionar pentru nevoile familiei
- P.I.10 E nevoie de un sat

P.II. COPII

- P.II.11 Cât de bine îți cunoști copiii
- P.II.12 În spatele evidentului
- P.II.13 Lucruri rele pe care le (pot) spune părinții .
- P.II.14 Când copiii se poartă urât
- P.II.15 Fii în control

P.III. PĂRINȚI

- P.III.16 Despre mine
- P.III.17 Ce te stresează pe tine
- P.III.18 Sunt un părinte mândru
- P.III.19 Chestionar: Credițe și acțiuni în parenting
- P.III.20 Stiluri parentale (joc de rol)
- P.III.21 Efecte stiluri parentale
- P.III.22 Codul culorilor (pentru gestionarea conflictelor)
- P.III.23 Joc de cărți (sfaturi pentru o educație facilă)
- P.III.24 Bingo pentru a face față stresului
- P.III.25 Lista mea pentru grija față de



GRUP ȚINTĂ
ÎNGRIJITORI. PĂRINȚI.



NUMĂR PARTICIPANȚI
10 - 15



OBIECTIVE
Să îmbrățișeze diversitatea
famiilor în secolul XXI. Să
îmbrățișeze unicitatea fiecărei
familii.



TIMP
15 min.

P.1.1 **Toate tipurile de familii**

Descrierea exercițiului

Fiecare familie este unică. Membrii săi, rutinele, credințele sale sunt propria sa identitate. Și în această lume largă există atât de multe versiuni de familii. Îmbrățișarea acestei diversități este cu siguranță o opțiune sănătoasă pentru a fi o familie în secolul XXI.

Facilitatorul prezintă imagini ale diferitelor familii care vor fi afișate (pe ecran sau tipărite). La fel ca într-un proces de brainstorming, participanții sunt rugați să împărtășească primul gând în mintea lor atunci când observă fiecare imagine.

Facilitatorul notează cuvintele rostite.



DEBRIEFING/REFLECȚII

Privind înapoi la cuvintele/adjectivele sugerate de participanți, începeți o discuție despre:

- . diversitate
- . originalitatea
- . unicitatea
- . identitate
- . respect
- . prejudecăți
- . discriminare



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

Este important ca acesta să fie un spațiu larg, astfel încât grupurile să nu fie îngrămădite iar grupul mare să se poată apropia pentru debriefing.

Muzica de fundal poate ajuta mediul înconjurător.

SFATURI PENTRU FACILITATORI

Aceasta ar putea fi o activitate de spargere a gheții pentru a introduce seria de activități referitoare la „fabricarea” unei familii trăsăturile ei, identitatea, unicitatea ei.

PROPUNERI DE VARIAȚII/ ADAPTĂRI

Cardurile tipărite pot permite o partajare mai profundă în timpul exercițiului, deoarece participanții le pot ține și privesc cu atenție fiecare imagine.

NOTE

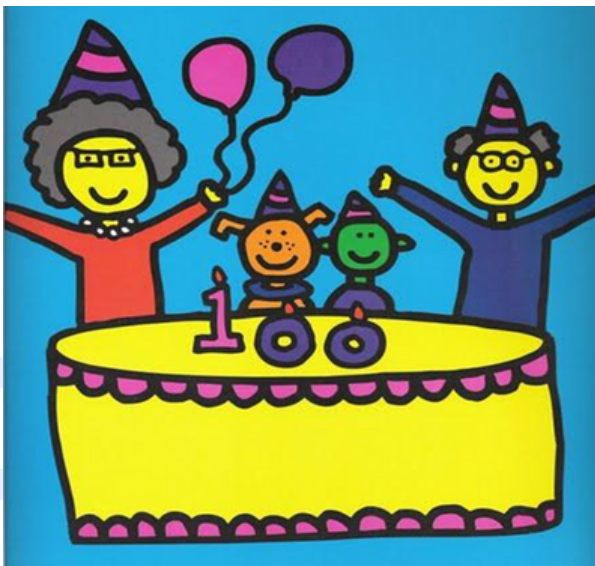
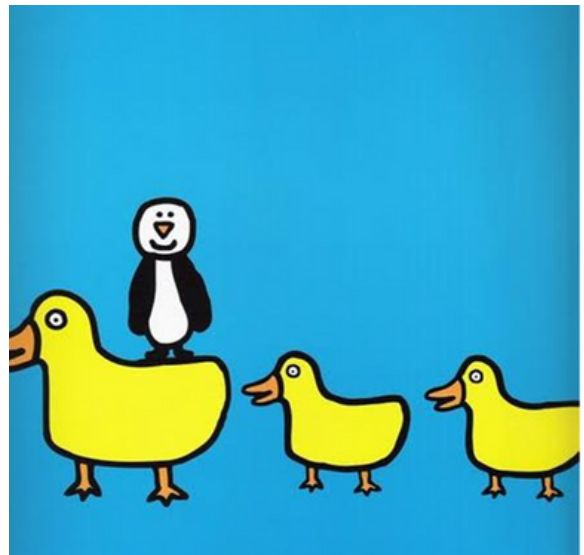
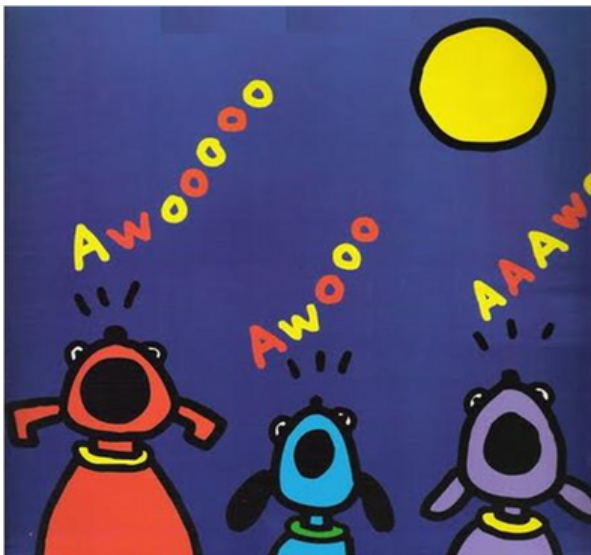
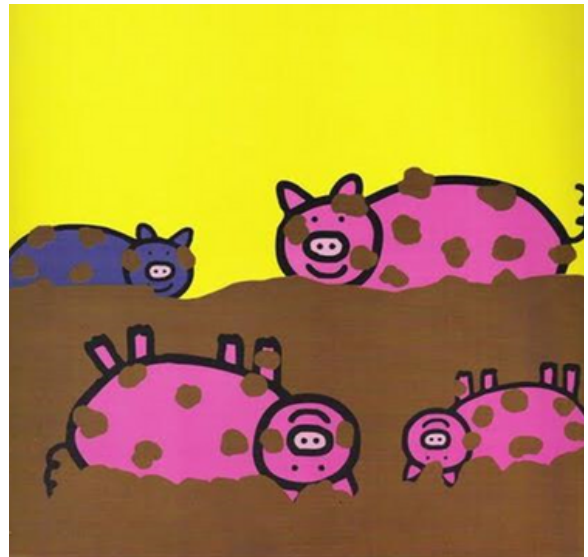
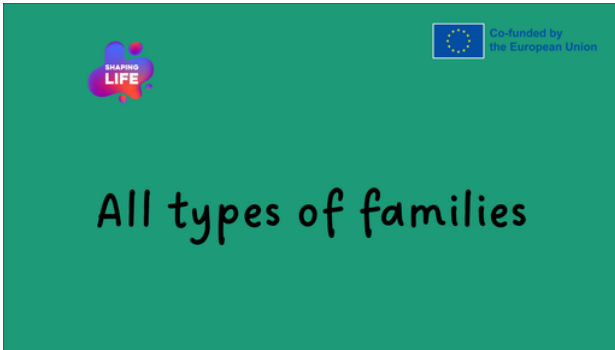
MATERIALE/ ANEXE

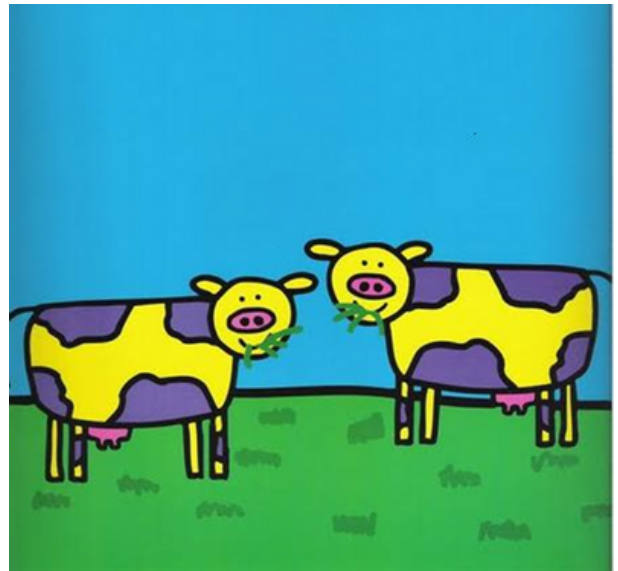
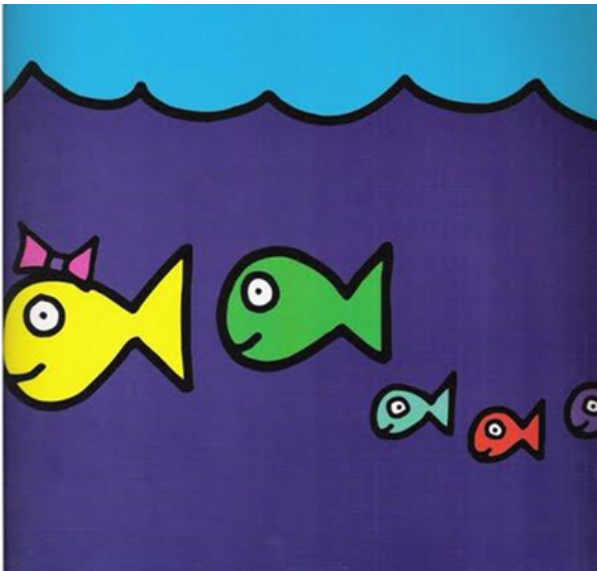
- Prezentarea Power-Point a pozelor familiilor sau a cartonașelor tipărite ale fiecărei imagini;
- Hârtie și markere.

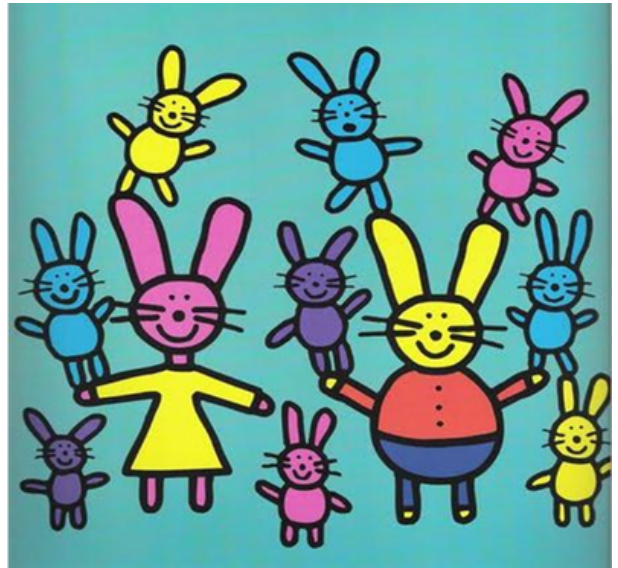
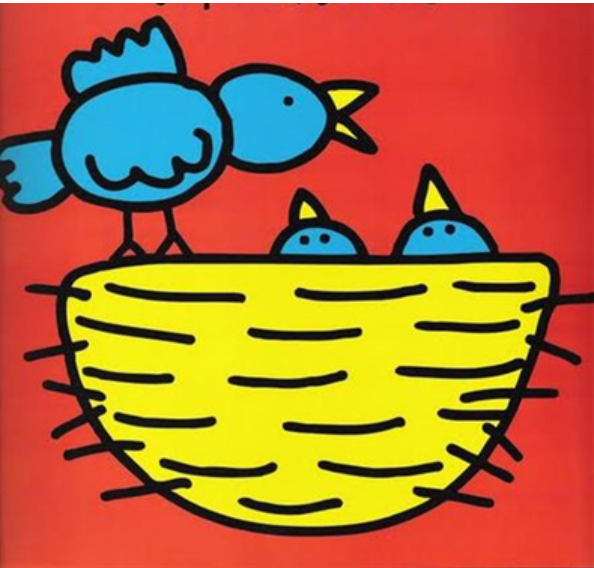
BIBLIOGRAFIE

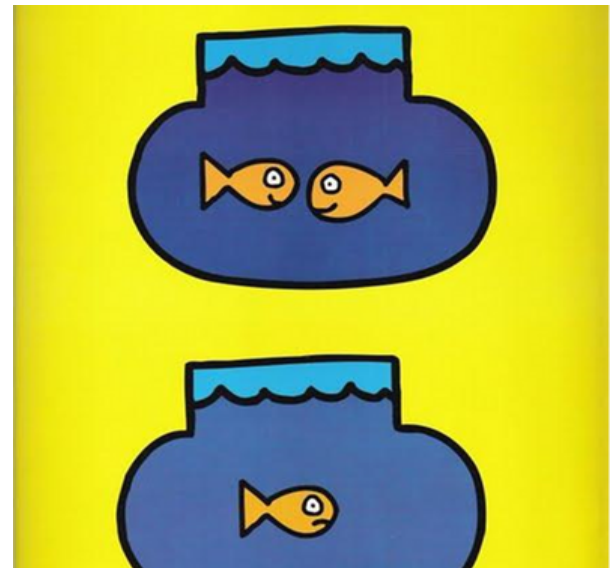


P.1.1 TOATE TIPURILE DE FAMILII











GRUP ȚINTĂ

Îngrijitorii, Părinți sau persoane
care așteaptă un copil



NUMĂR PARTICIPANȚI

10 - 15



OBIECTIVE

Pentru a reflecta despre așteptările părinților și
despre idealizarea a ceea ce este o familie.
Pentru a stimula convingeri pozitive despre
identitatea familiei.



TIMP

45 min.

P.1.2 PORTRET DE FAMILIE

Descrierea exercițiului- 25 min.

Participanții sunt împărțiți în grupuri mici.

Fiecare grup primește materialele propuse (ramă, reviste, foarfece și lipici).

Sarcina este (fără nicio explicație suplimentară): de a face o cadru de imagine a unei Familii (toate împreună).

La final, toate grupurile își prezintă munca și observă/comentează rezultatele.



DEBRIEFING/REFLECȚII - 20 min.

Iată câteva subiecte de reflecție:

- În aceste familii, care sunt caracteristicile comune? (Mama, tata, (sau nu), animale de companie, copii, oameni zâmbind, peisaj...)
- Există multe feluri de familii și fiecare este unică și originală, pentru că toți avem propriile concepte și perspective. Ce concepte sunt acestea? (Fericire, Împreună, Educație, Calitatea Vieții...)
- Acestea sunt familii ideale? Există Familii Ideale în lume? De ce nu? Este posibil?



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

Sa aiba o camera larga astfel incat grupurile sa nu fie aglomerate si sa poata fi toate impreuna in acelasi timp, pentru momente de grup mare.

Oferirea de confort și calm. De exemplu, să bei niște ceai, cafea, prăjituri.

Muzica de fundal poate ajuta, de asemenea, la un mediu liniștit.

Sfaturi pentru facilitatori

Dacă există cupluri (părinți care s-au reunit) în grup, sarcina poate fi realizată de cupluri, astfel încât exercițiul să fie de fapt un fel de oglindire a propriei familii într-un mod grafic și amuzant.

PROPUNERI DE VARIAȚII/ ADAPTĂRI

NOTE

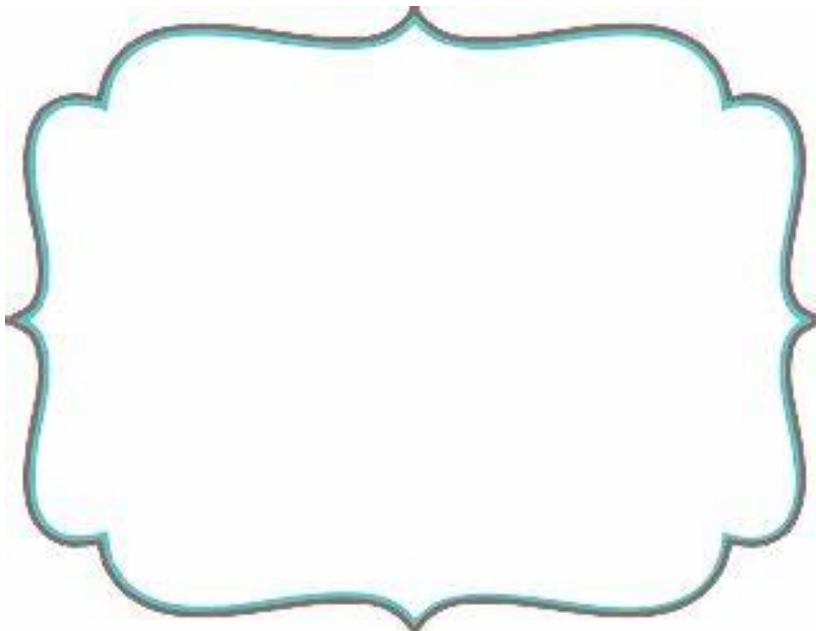
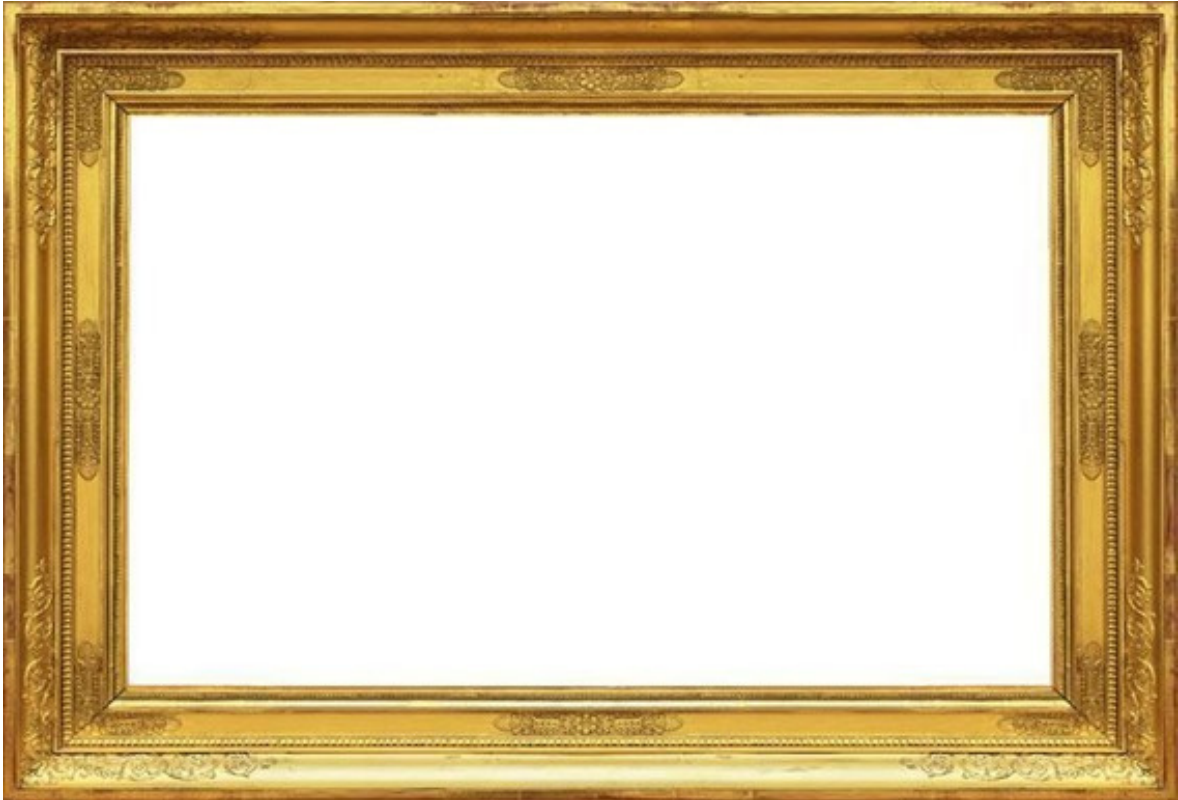
MATERIALE/ ANEXE

- Hârtie A3 sau A4 – Rama Poză;
- Markere;
- Foarfece;
- Reviste.

BIBLIOGRAFIE



P.I.2 Portret de familie





GRUP ȚINTĂ

Adulți. Îngrijitori. Părinți



OBIECTIVE

Pentru a reflecta despre așteptările părinților și despre idealizarea a ceea ce este o familie
Pentru a stimula convingerile pozitive despre identitatea familiei.



NUMĂR PARTICIPANȚI

10 - 15



TIMP

45 min.

P.I.3 Portretul familiei mele

Descrierea exercițiului

Fiecare participant sau cupluri de participanți (dacă s-au reunit) repetă exercițiul de a portretiza o familie, doar că de data aceasta va fi propria familie. Folosind aceleași materiale ca înainte. La sfârșit, participanții își prezintă familiile grupului și încep o discuție despre rezultate.



DEBRIEFING/REFLECȚII

Iată câteva subiecte:

- Privește unicitatea și diversitatea în toate aceste familii. Nu este frumos?
- A fost această a doua sarcină mai ușoară sau mai grea decât cea anterioară? De ce? A existat diferențe de ficțiune vs realitate între cele 2 sarcini?
- În aceste familii reale, ce este cel mai de preț? (Fericire, Împreună, Educație, Calitatea Vieții...)
- Familiile noastre adevărate au ceva în comun?
- Comentează citatul:

„Viziunea pe care o are familia despre sine, atunci când este caracterizată de dimensiuni și puncte forte pozitive, constituie un factor de protecție important în confruntarea cu adversitățile.” (HENRY al., 2015).



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

Sa aiba o camera larga astfel incat grupurile sa nu fie aglomerate si sa poata fi toate impreuna in acelasi timp, pentru momente de grup mare. Oferirea de confort și calm. De exemplu, să bei niște ceai, cafea, prăjituri. Muzica de fundal poate ajuta, de asemenea, la un mediu liniștit.

PROPUNERI DE VARIAȚII/ ADAPTĂRI

După Portret de familie 1, această a doua sarcină poate fi realizată acasă de către participanți, implicând astfel familia lor.

În următoarea sesiune sunt prezentate Portretele de familie 2, oferindu-se loc pentru o nouă reflecție privind conceptele din jurul familiei.

NOTĂ

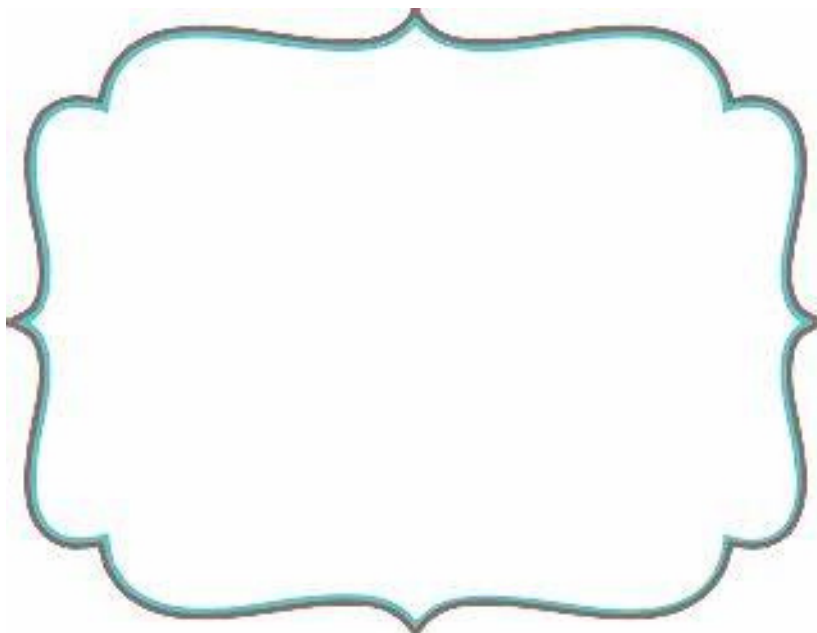
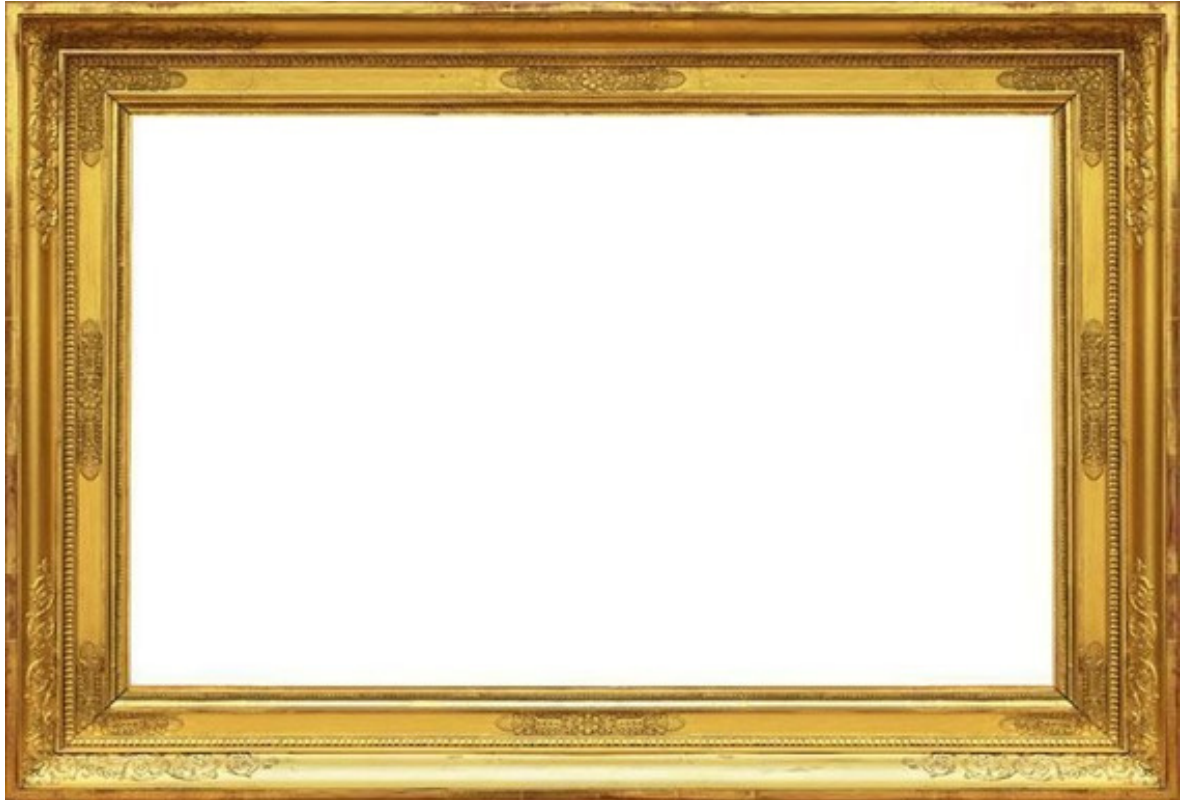
MATERIALE/ ANEXE

- hârtie A3;
- Markere;
- Foarfece;
- Reviste.

BIBLIOGRAFIE



P.I.3 Portretul familiei mele





GRUP ȚINTĂ

Adulți. ÎNGRIJITORI. PĂRINȚI.



OBIECTIVE

Să lucreze la identitatea familiei fiecărui participant.
Să înveți să te concentrezi asupra trăsăturilor pozitive.



NUMĂR PARTICIPANȚI

10 - 15



TIMP

45 min.

P.1.4 Arborele genealogic

Descrierea exercițiului- 25 min.

Fiecare familie este unică. Membrii săi, rutinele, credințele sale sunt propria sa identitate. Cu toate acestea, odată cu graba constantă din viața noastră, s-ar putea să nu realizăm acest lucru.

Să luăm o pauză acum și să ne concentrăm pe identitatea fiecăreia dintre familiile noastre.

Cu toții cunoaștem arborii genealogici tipici.

Acesta va fi diferit: în loc de oameni, vor exista trăsăturile care definesc fiecare familie exact așa cum este.

Există o listă disponibilă, dar participanții știu cu siguranță care sunt caracteristicile care oglindesc mai bine propria familie.

Participanții trebuie să completeze arborele genealogic cu cea mai bună descriere a familiei lor (într-o dispoziție pozitivă, dacă este posibil).

Dacă este necesar, pot adăuga alte caracteristici care se potrivesc familiei lor.

EXEMPLE:

- *Ne distram împreună.*
- *Avem simțul umorului.*
- *Ne ajutam reciproc.*
- *Noi aparținem unei comunități.*
- *Comunicăm.*
- *Avem credințe spirituale.*
- *Ne lăudăm unii pe alții.*
- *Ne respectăm unul pe altul.*
- *Împărțim sarcinile casei*



DEBRIEFING/REFLECȚII - 20 min.

Iată câteva subiecte de reflecție:

- Există trăsături comune între toate familiile noastre de aici? Care? Și de ce?

(Sfaturi: semne ale timpului, lumea occidentală, părinți din aceeași generație, credințe comunitare, tradiții...?)

- Identitatea unei familii depinde de ce?

(Sfaturi: opțiunile părinților, contribuția personală a fiecărui membru, contextul înconjurător...?)



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

Sa aiba o camera larga astfel incat grupurile sa nu fie aglomerate si sa poata fi toate impreuna in acelasi timp, pentru momente de grup mare.

Oferirea de confort și calm. De exemplu, să bei niște ceai, cafea, prăjituri.

Muzica de fundal poate ajuta, de asemenea, la un mediu liniștit.

Sfaturi pentru facilitatori

Această activitate poate fi făcută acasă de către toți membrii familiei și apoi prezentată la următoarea sesiune.

PROPUNERI DE VARIAȚII/ ADAPTĂRI

Pot exista copaci tipăriți pe hârtie sau pur și simplu hârtie goală și markere pentru ca participanții să-și folosească abilitățile artistice și să își deseneze propriul copac (care poate fi și o caracteristică a familiei, cum ar fi desenaarea unui palmier dacă sunt iubitori de plajă).

NOTĂ

MATERIALE/ ANEXE

- Markere;
- Lista caracteristicilor familiei;
- Copaci imprimați;
- Sau hârtie pentru a desena copacii.

BIBLIOGRAFIE



P.I.4 Arborele genealogic (exemple)





GRUP ȚINTĂ

Adulți. Îngrijitori. Părinți



NUMĂR PARTICIPANȚI

10 - 15



OBIECTIVE

Să realizezi că fiecare persoană este importantă și unică în familie.

Să îmbunătățească sentimentele de unitate și credință pozitivă în cadrul familiilor participanților.



TIMP

45 min.

P.1.5

Familia mea mă iubește

Descrierea exercițiului

Admirarea pentru membrii familiei face parte din sistemul sensului familiei. Se referă la o viziune optimistă despre punctele forte ale familiei. Convingerile pozitive despre familie favorizează reziliența familiei și oferă un scut în situații de criză și facilitează apropierea între membrii familiei și reconcilierea în experiențele de conflict (WALSH, 2005).

Din lista dată:

1. Alege o culoare și încercuiește adjectivele care ți se potrivesc;
2. Alege o altă culoare și încercuiește caracteristicile pe care le recunoașteți la partenerul/însoțitorul voastră;
3. Cu o altă culoare(e) încercuiește trăsăturile pe care le recunoști la copiii tăi;
4. Adăugați adjective noi, dacă este necesar;
5. Sugestie: după acest exercițiu, mergeți la exercițiul Arborele genealogic pentru o vedere mai largă a contextului (poate că este ceva nou de adăugat după acest exercițiu).



DEBRIEFING/REFLECȚII

- A fost utilă această listă?
- Ai descoperit vreun adjectiv la care nu te-ai gândit niciodată în familia ta? Ai adăugat ceva nou?
- Ați face acest exercițiu ca activitate de familie pentru a dezvolta împreună și apropiere?



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

Sa aiba o camera larga astfel incat grupurile sa nu fie îngrămădite si sa poata fi toate impreuna in acelasi timp, pentru momente de grup mare. Oferirea de confort și calm. De exemplu, să bei niște ceai, cafea, prăjituri. Muzica de fundal poate ajuta, de asemenea, la un mediu liniștit.

Sfaturi pentru facilitatori

Folosiți aceste activități în succesiune: Portret de familie, Arborele genealogic, lubește familia mea (începând de la definiții globale, apoi concentrându-vă pe identitatea familiei și terminând cu locul fiecăruia în familie).

PROPUNERI DE VARIAȚII/ ADAPTĂRI

NOTĂ

MATERIALE/ ANEXE

- Liste tipărite de adjective;
- Markere.

BIBLIOGRAFIE



P.1.5 Familia mea mă iubește

Lista adjectivelor

Protector	Înțelegător Util	Competent
Sportiv	Arătos	Activ
Simțul umorului	Vesel	Darnic
Calm	Ordonat	Pozitiv
Tandru	Fiabil	Răbdător
Gânditor	Bucătar bun	Suporter
Inteligent	Energic	Onest
Jucăuș	Afectuos	Persistent
Amabil	Muncitor	Imaginativ
Criativ	Ascultător bun	Atrăgător
Fericit	Atletism	Fixator
Responsabil	Cooperant	Bun ascultator
Atent		Puternic...
Curios		



GRUP ȚINTĂ

Adulți. Îngrijitori. Părinți



NUMĂR PARTICIPANȚI

10 - 15



OBIECTIVE

Să reflectăm asupra importanței de a avea timp liber în familie.

Să reflectăm asupra necesității de a planifica astfel de momente.



TIMP

30 minute.

P.I.6 Făcând planuri pentru distracție

Descrierea exercițiului- 20 min.

Membrii familiei sunt încurajați să petreacă timp împreună bucurându-se de compania celuilalt în timp ce desfășoară cele mai diverse activități. Acest lucru întărește legăturile dintre tineri și cariera lor, ameliorează stresul vieții de zi cu zi și oferă o atmosferă pozitivă pentru exprimarea sentimentelor. În acest sens, petrecerea timpului liber în comun favorizează factorii de protecție în familie, inclusiv legăturile dintre membrii familiei, comunicarea și gestionarea conflictelor.

Cu toate acestea, familiile au adesea nevoie de o pauză, dar nimeni nu are idee. Pentru momente ca acestea, de ce să nu faceți o listă cu sugestiile tuturor și să rămâneți pe ușa frigiderului, ca să nu o pierdem din vedere? Toată lumea înseamnă părinți și copii (și animale de companie).

Această activitate va urma pașii din „World Café”.

1. Pe pereți, postați diferite postere cu diferite contexte: de interior, în aer liber, gratuit, cu plată, copii mici, copii, adolescenți, bunici, acceptă animale de companie, toată familia...
2. Invitați participanții să se deplaseze prin afișe și să completeze cât de mult pot cu idei/sugestii/posibilități de activități pentru ca familiile să petreacă timp bun împreună.

DEBRIEFING/REFLECȚII - 25 min.

Adunați participanții în fața posterelor și dezbateți asupra conținutului fiecărui poster:

- Este posibil? Cine a făcut-o? Poți împărtăși?
- Discutați o idee „mai îndrăzneță”: este posibil? Cine ar dori să încerce?
- Există și alte categorii de inclus? (Exemplu: acceptă animalele de companie, în apropiere, ...)
- Ce zici de a face acest exercițiu acasă cu toți membrii familiei și de a colecta sugestiile tuturor, pentru a fi folosite în viitorul apropiat?

RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

Este important ca acesta să fie un spațiu larg, astfel încât grupurile să nu fie îngrămădite, iar grupul mare să se poată apropia pentru debriefing.

Muzica de fundal poate ajuta cu mediul înconjurător.

PROPUNERI DE VARIAȚII/ ADAPTĂRI

Borcan: această activitate poate fi făcută și acasă, de către membrii familiei, pentru a colecta sugestiile tuturor. Pune toate ideile în hârtii mici într-un borcan. Din când în când, luați o hârtie și folosiți acea sugestie.

NOTĂ

MATERIALE/ ANEXE




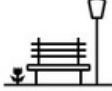






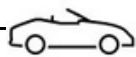

- Afișe ale Tabelor de activități;
- Markere și/sau pixuri.

BIBLIOGRAFIE

<https://www.weewatch.com/family-TIMP-isnt-just-fun-it-also-has-some-benefits/>



P.1.6 Faceți planuri pentru distracție (exemple)

 <u>Gratuit</u>	 <u>Plătibil</u>	 <u>De interior</u>	 <u>În aer liber</u>
 <u>Bebeluși</u>	 <u>Copii</u>	 <u>Adolescenți</u>	 <u>Bunicii</u>
 <u>Animale de companie</u>	 <u>Prietenos cu natura</u>	 <u>Din apropiere</u>	 <u>Îndepărtat</u>



GRUP ȚINTĂ

Adulți. Îngrijitori. Părinți



NUMĂR PARTICIPANȚI

10 - 15



OBIECTIVE

Să recunoască unele nevoi specifice cu privire la dimensiunile de bază în cadrul familiei (momente stresante, îmbunătățirea legăturii.)



TIMP

45 min.

P.I.7 Bingo de familie

Descrierea exercițiului

De multe ori, familiile petrec momente bune jucând jocuri.

Iată un joc foarte specific de jucat în familie pentru a descoperi și reflecta despre modul în care familiile fac față vieții de zi cu zi și la ce trebuie, cu siguranță, să lucreze.

Acest joc poate fi jucat ca un Bingo obișnuit: există cărți și jetoane de Bingo pentru a acoperi cutiile. (adăugați casete goale pentru familie pentru a adăuga opțiuni.)

Facilitatorul citește propozițiile și participanții plasează jetoanele în cutii.

Piesele vor veni în 3 culori:

1. Verde – facem deja asta;
2. Galben - nu facem asta, dar aș vrea să încerc;
3. Roșu - Nu voi încerca asta.



DEBRIEFING/REFLECȚII

La sfârșitul jocului, se poate face o reflecție privind cu atenție piesele de pe cărți.

- Câte verzi/galbeni sau roșii? Ce înseamnă asta pentru familia mea?
- Văd ceva nou, voi încerca?
- (Roșii) Cum pot schimba asta?



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

Este important ca acesta să fie un spațiu larg, astfel încât grupurile să nu fie îngrămădite iar grupul mare să se poată apropia pentru debriefing.

Muzica de fundal poate ajuta mediul înconjurător.

PROPUNERI DE VARIAȚII/ ADAPTĂRI

Înainte de a juca jocul, casetele goale pot fi completate cu câteva sugestii din partea participanților.

NOTĂ

MATERIALE/ ANEXE

- Cărți de bingo (dimensiunea A3) și jetoane de bingo (în culorile copacului).

BIBLIOGRAFIE



P.1.7 Bingo de familie

<p>Avem reguli în casă.</p> 	<p>Știm ziua de naștere a tuturor.</p> 	<p>Înțelegem puncte de vedere diferite.</p> 	<p>Vorbim despre obiective și vise.</p> 
<p>Oferim privilegii suplimentare.</p> 	<p>Spunem „Nu” ferm.</p> 	<p>Ne distrăm împreună.</p> 	<p>Avem ritualuri de familie.</p> 
<p>Lăudăm atitudinile bune.</p> 	<p>Ajutăm la întreținerea casei.</p> 	<p>Ascultăm și vorbim despre sentimente.</p> 	<p>Controlăm stresul.</p> 
<p>Luăm privilegii.</p> 	<p>Sușținem obiectivele copilului.</p> 	<p>Acționăm după atitudini greșite.</p> 	<p>Cerem timp înainte de argumente.</p> 
<p>Vorbim fiecare la un moment dat.</p> 	<p>Iesim din camera sa ne linistim.</p> 	<p>Îi cer ajutor partenerului meu.</p> 	<p>Rezolvăm probleme împreună.</p> 



GRUP ȚINTĂ

Adulți. Îngrijitori. Părinți



NUMĂR PARTICIPANȚI

10 - 15



OBIECTIVE

Pentru a discuta despre sentimentul de apartenență la o familie.

Să discutăm despre împărțirea treburilor casnice în ceea ce privește apartenența și sprijinirea reciprocă.

TIMP

45 min.

P.I.8

Despre treburile casei

Descrierea exercițiului

Apartenența este importantă pentru copii și apartenența înseamnă, de asemenea, să faci parte și să ai o contribuție. A le oferi copiilor mici treburi prin casă înseamnă a le spune că le aparțin, că sunt importanți și ceea ce fac este important, de asemenea. În plus, dacă toată lumea ajută, totul va fi mai ușor pentru familie.

Această activitate are 2 părți.

PARTEA 1 - Brainstorming - 10 min.

Provocare pentru un grup brainstorming: ce activități casnice există într-o familie obișnuită? (includeți și cele legate de îngrijirea copiilor și a animalelor).

Înregistrați toate răspunsurile într-un panou și începeți o discuție:

- *Există sarcini care trebuie îndeplinite de o femeie? Și de un bărbat?*
- *Și de către copii?*
- *De la ce vârste? 3-5; 6-8; 9-12?*

Debriefing/reflecție - 10 min.

Discutați despre clasificarea sarcinilor în funcție de sex (dacă există vreuna pe tablă).

De unde vine? Are sens în zilele noastre?

Dacă o permitem în gospodăria noastră, ce mesaj transmitem copiilor noștri?

Sau discutați orice alt subiect care ar putea ieși în evidență.

PARTEA 2 - Bingo de familie - 10 min.

Cereți fiecărui participant sau cupluri (dacă au venit împreună) să completeze următorul tabel despre familia lor.

1. Din tabelul de mai jos, identificați treburile casei comune care sunt deja implementate în familia voastră
2. De asemenea, puteți adăuga și altele pe care le considerați importante/realizabile.
3. Din această listă de posibilități, există altceva pe care ați dori să încercați?



DEBRIEFING/REFLECȚII - 15 min.

Participanții se amestecă în diferite grupuri și își împărtășesc Bingo-urile pentru familii cu scopul de a obține noi idei și posibilități de a lua acasă pe această temă, pentru a-și îmbunătăți gospodăria.



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

Este important ca acesta să fie un spațiu larg, astfel încât grupurile să nu fie îngrămădite iar grupul mare să se poată apropia pentru debriefing.
Muzica de fundal poate ajuta mediul.

PROPUNERI DE VARIAȚII/ ADAPTĂRI

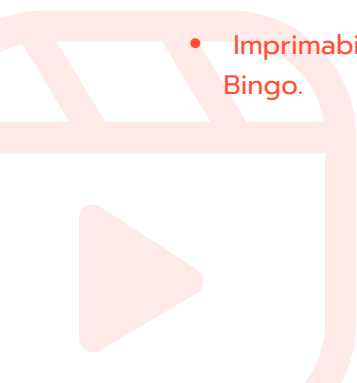
Dacă grupul este mic, aveți o imprimare XL a diagramei Bingo pentru ca participanții să se joace împreună.

NOTĂ




MATERIALE/ ANEXE

- Imprimabile ale cărților și jetoane de Bingo.

BIBLIOGRAFIE



P.I.8 Despre treburile casei

 <p>Să spăl mașina.</p>	 <p>Pentru a ajuta cu hainele.</p>	 <p>Pentru a fi responsabil de reciclare</p>	 <p>Pentru a face ordine în jucării.</p>
 <p>Pentru a avea grijă de animalele de companie.</p>	 <p>A spăla vesela.</p>	 <p>Pentru a ajuta frații.</p>	 <p>Să lucrez în grădină.</p>
 <p>Pentru a ajuta la gătit.</p>	 <p>Pentru a ajuta la curățenie.</p>	 <p>Pentru a ajuta la cumpărături.</p>	 <p>A duce gunoiul.</p>



GRUP ȚINTĂ

Adulți. Îngrijitori. Părinți



NUMĂR PARTICIPANȚI

10 - 15



OBIECTIVE

Pentru a recunoaște nevoile familiei.
Pentru a începe să vizualizați posibilitățile de asistență.



TIMP

45 min.



Chestionar privind nevoile familiei

Descrierea exercițiului- 15 min.

De multe ori, părinții sunt copleșiți și au nevoie de ajutor.

În primul rând, este important să identificăm aceste nevoi, care pot fi de mai multe dimensiuni.

Următorul pas este, deci, să cauți ajutor și sprijin ajustat, în curând și în comunitatea din apropiere.

1. Completați chestionarul despre Nevoile familiei: informații, sprijin și funcționare.
2. La final, identificați în mod specific nevoia majoră/urgentă a familiei voastră
3. (Accesați Activitatea P.I.10 și începeți să vizualizați posibilitățile de asistență din apropiere.)



DEBRIEFING/REFLECȚII - 30 min.

Reflecția despre această activitate se referă la proces și nu la conținut.

- **Nevoie de informații:** ca părinte, simțiți că aveți suficiente informații despre sprijinul pe care îl puteți aplica/utiliza? Aceste informații sunt disponibile sau nu? Dacă nu îl aveți, știți unde să îl găsiți?
- **Nevoie de sprijin:** Cât de conștient ești, ca părinte, de sprijinul de care ai putea avea nevoie pentru o educație mai bună? Dacă ai o nevoie, vei spune despre ea?
- **Funcționarea familiei mele:** îmi vezi familia în asta? Ce altă dimensiune/nevoi ați adăuga pentru a vă portretiza mai bine familia?
- **Nevoi majore:** După ce ați enumerat cele mai mari nevoi ale familiei voastră, există una la care veți începe să lucrați după sesiunea de astăzi, cu siguranță?



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

Este important ca acesta să fie un spațiu larg, astfel încât grupurile să nu fie îngrămădite iar grupul mare să se poată apropia pentru debriefing.

Muzica de fundal poate ajuta mediul înconjurător.

După acest chestionar,
propuneți Activitatea P.1.10.

PROPUNERI DE VARIAȚII/ ADAPTĂRI

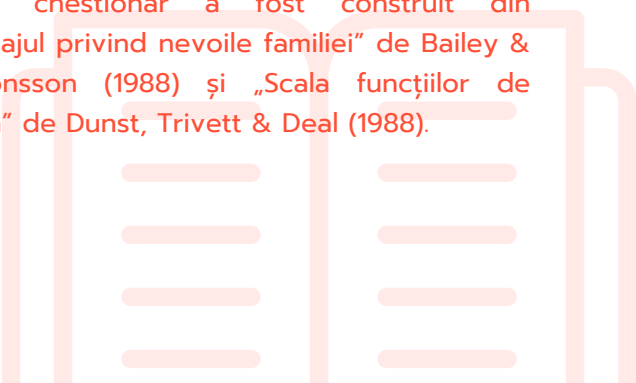
NOTĂ

MATERIALE/ ANEXE

- Opțiunea 1: Chestionare tipărite + Creioane;
- Opțiunea 2: chestionare e-form.

BIBLIOGRAFIE

Acest chestionar a fost construit din „Sondajul privind nevoile familiei” de Bailey & Simeonsson (1988) și „Scala funcțiilor de sprijin” de Dunst, Trivett & Deal (1988).





P.I.9 Chestionar privind nevoile familiei

INFORMAȚII Am nevoie de...	Nu am nevoie de asta	Nu sunt sigur	Am nevoie de asta
... mai multe informații despre cum să mă descurc cu copiii mei.			
... mai multe informații despre cum să-mi învăț copiii.			
... mai multe informații despre cum să mă joc cu copiii mei.			
... mai multe informații despre cum cresc și se dezvoltă copiii.			
... mai multe informații despre serviciile utile pentru copiii mei sau familia mea.			

SUȘȚINERE Am nevoie ...	nu am nevoie de asta	nu sunt sigur	am nevoie de asta
... să am pe cineva în familia mea cu care să pot vorbi despre problemele mele.			
... să am mai mulți prieteni cu care să pot vorbi și care să mă încurajeze sau să mă încurajeze atunci când lucrurile par dificile.			
... cineva cu copii de aceeași vârstă cu copiii mei cu care pot vorbi despre ei.			
... cineva care să-mi distreze copiii uneori.			
... cineva care să-mi rezolve problemele când nu pot.			
... să am mai mult timp pentru mine.			



P.I.9 Chestionar privind nevoile familiei

VIAȚĂ DE FAMILIE Familia noastră are nevoie de...	nu am nevoie de asta	nu sunt sigur	am nevoie de asta
...ajutor cu discutarea problemelor și la găsirea soluțiilor.			
... ajutor să găsim modalități de a sprijini și de a ajuta reciproc în momentele dificile.			
...cineva care să ajute la treburile casnice, să aibă grijă de copii sau alte sarcini.			
... momente de distracție și relaxare.			

Vă rugăm să indicați care credeți că sunt cele mai mari 5 nevoi ale familiei voastră (nu trebuie să fie 5)





GRUP ȚINTĂ

Adulți. Îngrijitori. Părinți



NUMĂR PARTICIPANȚI

10 - 15



OBIECTIVE

Pentru a discuta și a împărtăși cu rețeaua de sprijin pe care familiile le pot avea/nu au în apropiere. Conștientizarea rețelei de sprijin care înconjoară fiecare familie pentru a face parentingul mai ușor.



TIMP

45 min.

P.I.10

Este nevoie de un sat...

Descrierea exercițiului

O resursă comunitară este orice lucru care poate fi folosit pentru a îmbunătăți calitatea vieții comunității. Acestea pot include structuri sau locuri fizice, servicii sau afaceri.

De multe ori părinții sunt copleșiți și au nevoie de ajutor. Este important să recunoaștem această nevoie și, de asemenea, să o caute.

Adesea, în apropiere există oameni și resurse care pot fi utile și pot schimba viața. Trebuie doar să aflăm despre ei.

Participanților li se oferă copii ale Schemei de sprijinire a rețelelor pentru familii. Sunt enumerate câteva categorii pentru sprijinul familiei: familie, prieteni, servicii/instituții, vecini (se pot adăuga altele) Fiecărui participant (sau cupluri de participanți dacă au venit ca cuplu de părinți) li se dau următoarele sarcini:

1. În diagramă, ei trebuie să introducă tot „sprijinul” pe care îl consideră important pentru familii, în funcție de nivelul de importanță (de la cercul interior la cercul exterior).
2. Apoi, evidențiați cu **verde** „sprijinul” pe care familia lor îl folosește de obicei;
3. Apoi, evidențiați cu **roșu** „suportul” pe care nu îl știu dacă există;
4. În cele din urmă, evidențiați cu **galben** „sprijinul” pe care familiile lor ar dori să-l aibă.



DEBRIEFING/REFLECȚII

Apoi, participanții se reunesc și împărtășesc câteva reflexii despre rezultate:

- Distribuieți articolele de pe lista tuturor de „asistență”, pentru ca participanții să adauge ceva nou (într-o culoare diferită).
- Ce cercuri verzi/galbene sau roșii au participanții în comun? Ce putem concludiona din asta?
- Cum putem face cercurile verzi/galbene mai disponibile pentru mai multe familii?
- Cum putem face cercurile roșii să dispară?
- Noile articole adăugate, le cunoșteai? Deci te gândești să le folosești?
-



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

Este important ca acesta să fie un spațiu larg, astfel încât grupurile să nu fie îngrămădite iar grupul mare să se poată apropia pentru debriefing.

Muzica de fundal poate ajuta mediul înconjurător.

PROPUNERI DE VARIAȚII/ ADAPTĂRI

NOTĂ

MATERIALE/ ANEXE

- Imprimabile ale foii de exercițiu sau hârtie albă pentru ca participanții să deseneze diagrama;
- Markere și/sau pixuri.

BIBLIOGRAFIE

<https://www.parents.com/parenting/work/life-balance/tips-for-juggling-your-role-as-parent-partner-and-worker/>
<https://www.parents.com/parenting/moms/healthy-mom/self-care-for-moms-why-its-important-to-make-it-a-priority/>



P.I.10 Este nevoie de un sat..

Familie din
aproapie

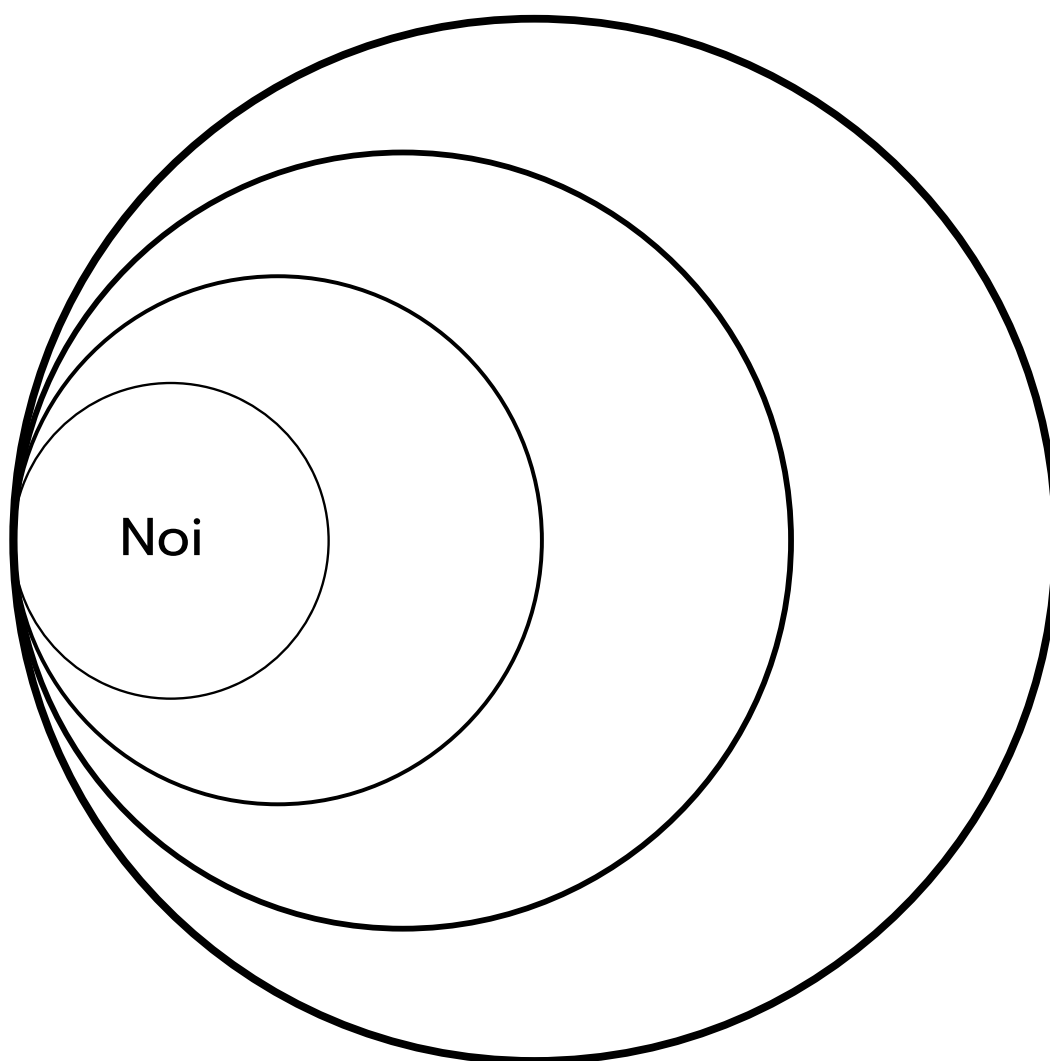
Familie
îndepărtată

Servicii

Alte

Prieteni

Instituțiile





GRUP ȚINTĂ

Adulți. Îngrijitori. Părinți



NUMĂR PARTICIPANȚI

10 - 15



OBIECTIVE

Pentru a realiza cât de multe informații le lipsesc părinților despre copiii lor.

Să discutăm cauzele unei astfel de lipse de informații și să reflectăm asupra modului de obținere a acelei informații.



TIMP

45 min.

P.II.11

Cât de bine îți cunoști copilul?

Descrierea exercițiului

De multe ori, părinții cred că își cunosc copiii ca pe palmele lor, dar este cu adevărat așa?

Acest exercițiu (sub formă de test) îi va ajuta pe părinți să realizeze cât de multe știu ei cu adevărat despre copiii lor. La final, există o explicație despre scor și linii directoare pentru interpretarea rezultatelor.

Părinților li se oferă o listă de întrebări despre copilul lor și trebuie să răspundă în funcție de ceea ce știu sau cred că știu.

Acest exercițiu se poate face individual (un părinte) sau în cuplu (ambele părinți) și se poate face pentru cât mai mulți copii au.



DEBRIEFING/REFLECȚII

Înainte de a discuta rezultatele, facilitatorul trebuie să sublinieze că majoritatea părinților nu obțin mai mult de 15 puncte la acest exercițiu. De asemenea, pot exista rezultate mai bune cu copiii mai mici, deoarece adolescenții pot fi foarte intimi și secreți (și nu este vina părinților).

După obținerea rezultatelor, începeți o reflecție cu grupul: asupra posibilelor cauze ale unei astfel de lipse de informații (cum ar fi distanța în interiorul membrilor familiei, secretul adolescenților, comunicarea ineficientă...) și analizați câteva posibile soluții pentru a îmbunătăți cunoștințele dintre familie. membrii.



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

Este important ca acesta să fie un spațiu larg, astfel încât grupurile să nu fie îngrămădite și, de asemenea, grupul mare să se poată apropia pentru debriefing.

Muzica de fundal poate ajuta mediul înconjurător.

PROPUNERI DE VARIAȚII/ ADAPTĂRI

Opțiunea 1: luați exercițiul acasă și repetați-l cu copiii voastră

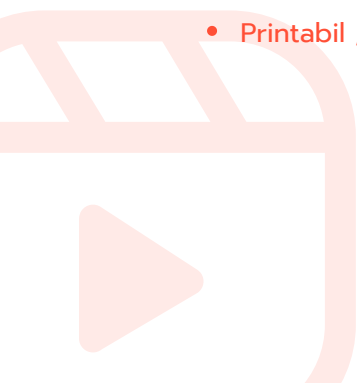
Opțiunea 2: cereți copiilor să facă același exercițiu despre părinții lor.

NOTĂ

MATERIALE/ ANEXE

- Printabil „Cât de bine vă cunoașteți copiii?”

BIBLIOGRAFIE



P.II.11 Cât de bine îți cunoști copilul?

- Care este mâncarea preferată a copilului tău?
- Ce mâncare îi displace cel mai mult copilului tău?
- Ce îi place cel mai mult copilului tău la el/ea?
- Ce îi place copilului tău cel mai puțin la el/ea?
- Ce faci care îl jenează cel mai mult pe copilul tău?
- Ce și-ar dori copilul să schimbe despre el/ea?
- Ce și-ar dori copilul să schimbe în tine?
- Ce și-ar dori copilul să schimbe la frații săi?
- Ce vrea să fie copilul tău când va crește?
- Ce ar face copilul tău cu 100 de euro?
- Ce îl îngrijorează cel mai mult pe copilul tău?
- Ce îi place copilului tău cel mai mult la tine?
- Care este cea mai mare frică a copilului tău?
- Cine este cel mai bun prieten al copilului tău?
- Ce îi displace copilului tău cel mai mult și de ce?
- Care este materia preferată a copilului tău la școală?
- Care este materia mai puțin preferată a copilului tău la școală?
- În afara școlii, care este activitatea preferată a copilului tău?
- Dacă copilul dumneavoastră ar avea o problemă, cu cine ar vorbi liber?
- Dacă copilul tău ar putea alege o dorință magică, care ar fi aceasta?

P.II.11 Cât de bine îți cunoști copilul?

PUNTAREA

Acordați 1 punct pentru fiecare informație pe care ați putea-o oferi despre copilul dumneavoastră, cu siguranță.

REZULTATE:

- 15 până la 20 de puncte: felicitări! Meriti o medalie de aur!
- 10 până la 15 puncte: Bravo. Pari să fii un bun comunicator și copilului tău îi place să vorbească cu tine.
- 5 până la 10 puncte: nu e rău. Încearcă să afli mai multe despre ceea ce gândește copilul tău și, de asemenea, fii mai atent.
- 0 până la 5 puncte: nu prea bine. Încearcă să stai jos și să vorbești cu copilul tău, să-l asculți și, de asemenea, să fii conștient de ceea ce gândește și simte.



GRUP ȚINTĂ

Adulți. Îngrijitori. Părinți



NUMĂR PARTICIPANȚI

10 - 15



OBIECTIVE

Să înveți să „citească” în spatele comportamentului neadecvat al copilului și să cauți adevărata cauză a acestuia.

Să recunoască faptul că acțiunile și atitudinile părinților au un impact puternic asupra bunăstării copiilor lor.



TIMP

45 min.

P.II.12 În spatele evidentului

Descrierea exercițiului

Adesea copiii se comportă prost. Uneori, punctual, care pot fi copii doar fiind copii, însă, dacă se dovedește a fi continuu, acestea sunt „steaguri roșii” pe care copiii le arată. De obicei, există un motiv foarte puternic pentru aceasta, așa că, pentru a schimba comportamentul, părinții trebuie să descopere sursa.

1. Facilitatorul prezintă o fișă care descrie o situație perturbatoare pe care o observăm de obicei asupra copiilor și provoacă participanții să încerce să analizeze motivul pentru care poate exista în spatele comportamentului arătat (Povestiri);
2. După un timp, facilitatorul dă un alt card cu informații suplimentare despre poveste (Informații suplimentare);
3. După câteva discuții, facilitatorul predă ultima carte a secvenței, care este un gând al copilului portretizat în situația de comportament rău discutată mai devreme (Copilul);
4. Participanții pot concluziona apoi cum analiza situației a fost corectă sau nu și de ce.

(cărțile sunt numerotate: de exemplu Povestea 1 + Informații suplimentare 1 + Copilul 1)



DEBRIEFING/REFLECȚII

Iată două posibilități de debriefing după exercițiu.

1. Dacă această familie ar fi un prieten de-al tău, ai interveni? Ce ai spune sau ai face?
2. Dacă ceva din acest lucru s-ar întâmpla în familia ta, crezi că abordarea „*Citește în spatele faptului evident*” prezentată în exercițiu ar fi utilă? De ce?



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

Sa aiba o camera larga astfel incat grupurile sa nu fie îngrămădite si sa poata fi toate impreuna in acelasi timp, pentru momente de grup mare. Oferirea de confort și calm. De exemplu, să bei niște ceai, cafea, prăjituri. Muzica de fundal poate ajuta, de asemenea, la un mediu liniștit.

Sfaturi pentru facilitatori

Exercițiul poate fi prezentat unui grup mare sau în grupuri mici dacă sunt mai mulți participanți. Facilitatorul poate decide, în funcție de nivelul de dialog și reflecție al grupului.

PROPUNERI DE VARIAȚII/ ADAPTĂRI

Dacă exercițiul este dezvoltat cu grupul mare, un al doilea facilitator ar putea fi un facilitator grafic: să deseneze și să înregistreze discuția grupului pe o hârtie cu flip-chart. Poate fi interesant, la final, să trecem în revistă desenele și să verificăm fluxul discuției și concluziile obținute.

NOTĂ

MATERIALE/ ANEXE

- Carduri imprimare;
- Hârtie de flipchart + markere.

BIBLIOGRAFIE



P.II.12

În spatele evidentului - Poveștile

Tania este mereu tristă, nu participă la cursuri, nu se joacă cu ceilalți copii.

Ea simte că este prea mult și peste tot.

①

Carla e furioasă din nimic și din orice. Face tantrumuri.

Vorbește tare, dă cu piciorul în lucruri și uneori chiar se aruncă pe jos.

②

Anna este un copil foarte timid.

În ultima vreme are dureri de cap destul de des și a început să ude patul.

Nu-i place să iasă și să invite pe nimeni la ea acasă.

③

George este un băiat care manifestă uneori un comportament agresiv, cu mari accese de furie fără motiv.

④



P.II.12

În spatele evidentului - Informații suplimentare

Părinții ei se ceartă mult.

①

Părinții ei lucrează întotdeauna
foarte târziu.

②

Mama ei este tristă și
deprimată.
Ea se plânge foarte mult de
locul de muncă, de oameni și
de viața ei în general.

③

Părinții lui sunt despărțiți.

④

P.II.12

În spatele evidentului - Copilul

„Mama și tata se înfurie din
cauza mea.

Dacă nu aș exista, ei nu s-ar
certa.
eu sunt de vina.”

①

„Nu mă plac atât de mult pe
cât se spune.

Cel puțin când încurc, ei îmi
acordă atenție.”

②

„Lumea este complicată și
tristă, oamenii sunt răi, nu
există niciun motiv să fii fericit.”

③

„Tata a plecat.

Nu mă place.
Trebuie să fie pentru că sunt
rău.”

④



GRUP ȚINTĂ

Adulți. Îngrijitori. Părinți



NUMĂR PARTICIPANȚI

10 - 15



OBIECTIVE

Pentru a realiza că există comentarii și remarci spuse că părinții spun copiilor că sunt jignitoare și dureroase.

Să reflectăm asupra cauzelor unor astfel de comentarii și să lucrăm la schimbarea pentru un discurs pozitiv.



TIMP

15 minute.

P.II.13

Lucruri rele pe care părintele (poate) să le spună

Descrierea exercițiului

Acest exercițiu este despre o sentință nefericită pe care părinții (deseori) le spun copiilor lor. Există 2 opțiuni:

1. din grup, colectați propozițiile pe care participanții le pot folosi în contextul lor familial (dacă se simt confortabil în împărtășire);
2. utilizați exemplele date în anexa de mai jos.

Apoi, formați grupuri mici și dați-le câteva instrucțiuni.

1. Citiți cartonașele;
2. Identificați problema și/sau situația;
3. Recunoașteți reacția părinților (sentimente, cuvinte, expresie corporală..);
4. Propuneți alte modalități de abordare a copilului;
5. Reformulați propozițiile într-un mod pozitiv;
6. Creați un joc de rol al poveștii reînnoite pentru a o prezenta celorlalte grupuri.



DEBRIEFING/REFLECȚII

Participanții se întorc în grupul mare și reflectă asupra:

- *Reflecțați asupra efectului unor astfel de propoziții asupra copilului, zi de zi.*
- *Ca persoană, ar dori cuiva să i se spună astfel de propoziții?*
- *Stabiliți câteva linii directoare de autocontrol pentru a evita astfel de observații.*



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

Sa aiba o camera larga astfel incat grupurile sa nu fie îngrămădite si sa poata fi toate impreuna in acelasi timp, pentru momente de grup mare. Oferirea de confort și calm. De exemplu, să bei niște ceai, cafea, prăjituri. Muzica de fundal poate ajuta, de asemenea, la un mediu liniștit.

Sfaturi pentru facilitatori

Opțiunile a) și b) ale exercițiului depind de nivelul de încredere și proximitate dintre participanți (care poate exista după câteva sesiuni).

PROPUNERI DE VARIAȚII/ ADAPTĂRI

NOTĂ

MATERIALE/ ANEXE

- Felicitari cu zicalele parintilor
- Material de scris: pixuri, hârtie.

BIBLIOGRAFIE



P.II.13 **Lucruri rele pe care părintele (poate) să le spună**

Părinții spun...
(fața cardului)

Ce înseamnă...
(spatele cardului)

<p><i>„Te porți ca un adevărat prost! Ți-am spus că nu aceasta este modalitatea de a face asta.”</i></p>	<p>Să critici constant copiii în fața altor persoane, fie alți copii, fie adulți.</p>
--	---

<p><i>– Știai că încă își udă patul?</i></p>	<p>Spuneți secretele copiilor altor oameni, într-un mod care îi face să se simtă umiliți.</p>
--	---

P.II.13 **Lucruri rele pe care părintele (poate) să le spună**

Părinții spun...
(fața cardului)

Ce înseamnă...
(spatele cardului)

„Hai, cântă cântecul pe care l-ai cântat mai devreme, ca bunica să o poată auzi.”

Cereți insistent copiilor să joace un anumit rol în fața celorlalți.

„Ți-ai făcut sau nu temele pentru azi?”

Să pui mereu întrebări într-un mod critic și negativ.

P.II.13 **Lucruri rele pe care părintele (poate) să le spună**

Părinții spun...
(fața cardului)

Ce înseamnă...
(spatele cardului)

<p><i>„O să începi să plângi din nou pentru că trebuie să te culci, așa cum ai făcut ieri?”</i></p>	<p>Reamintire constantă a momentelor triste și frustrante.</p>
---	--

<p><i>„Pariez că nu ți-ai făcut curat în camera.”</i></p>	<p>Folosește un ton batjocoritor.</p>
---	---------------------------------------

P.II.13 **Lucruri rele pe care părintele (poate) să le spună**

Părinții spun...
(fața cardului)

Ce înseamnă...
(spatele cardului)

<p><i>„Te-ai purtat din nou urât la școală?”</i></p>	<p>Folosește un ton neîncrezător.</p>
--	---

<p><i>„Nu știu cum îți place să joci jocul astă prostesc.”</i></p>	<p>Să critice alegerile sau jocurile copilului.</p>
--	---



P.II.13 **Lucruri rele pe care părintele (poate) să le spună**

Părinții spun...
(fața cardului)

Ce înseamnă...
(spatele cardului)

<p><i>„De ce ți-e frică de întuneric? Întunericul nu omoară pe nimeni.”</i></p>	<p>A devaloriza sau a nu înțelege temerile copilului.</p>
---	---

--	--



P.II.13 **Lucruri rele pe care părintele (poate) să le spună**

Părinții spun...
(fața cardului)

Ce înseamnă...
(spatele cardului)

--	--

--	--



GRUP ȚINTĂ

Adulți. Îngrijitori. Părinți



NUMĂR PARTICIPANȚI

10 - 15



OBIECTIVE

Să înțelegi că purtarea greșită este o parte a creșterii.

Pentru a îmbunătăți unele strategii de coping pentru adult și, de asemenea, pentru copil.



TIMP

45 min.

P.II.14

Când copiii se poartă urât

Descrierea exercițiului

De multe ori, copiii se comportă urât. Este o parte a creșterii, în care ei ajung să cunoască limitele și limitele vieții împreună. Părinții trebuie să fie acolo, atenți și receptivi, să facă față situațiilor cât pot de bine.

Atunci când aceste situații apar prea frecvent, părinții pot simți că timpul de avertizare/dialog s-a încheiat și este timpul să acționeze diferit.

Experții ne spun că o abordare posibilă este eliminarea privilegiilor din cauza comportamentului rău, dacă se repetă.

1. În Tabelul nr.1, participanții pot alege **2 situații de comportament neadecvat** care reprezintă o problemă în familia lor (întinderea, frecvența...) Sau pot adăuga unele situații care nu sunt enumerate, dacă este necesar;
2. În Tabelul nr.2, participanții pot alege **câteva posibilități** care ar putea avea sens pentru ei, ca părinte, să lucreze cu copilul lor, urmărind o schimbare de atitudine în bine;
3. Din Lista 3, participanții pot lua în considerare **atitudinile zilnice de întărire** pentru un comportament bun.

DEBRIEFING/REFLECȚII

Ca grup, reuniți-vă și împărtășiți opțiunile voastră cu privire la acest subiect.

- Există situații de comportament greșite comune în rândul participanților? Întrebați-vă de ce.
- Care sunt cele mai frecvente răspunsuri ale părinților la aceste situații?
- Despre depășirea situațiilor de prost comportament (graficul nr.2), ce opțiuni sunt mai atractive în cadrul grupului?
- Există opțiuni care nu par suficient de eficiente sau rezonabile?
- Sunteți de acord cu acest tip de opțiune parentală?
- Din Lista dată, vi se pare ușor de făcut zilnic? Dacă nu, de ce așa?
Pe care te vezi implementând cât mai curând posibil în rutinele tale de familie?

RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

Este important ca acesta să fie un spațiu larg, astfel încât grupurile să nu fie îngrămădite iar grupul mare să se poată apropia pentru debriefing.
Muzica de fundal poate ajuta mediul înconjurător.

PROPUNERI DE VARIAȚII/ ADAPTĂRI

NOTĂ

MATERIALE/ ANEXE

- Imprimabile ale foii de exercitii;
- Markere și/sau pixuri.

BIBLIOGRAFIE

[HTTPS://WWW.WEEWATCH.COM/FAMILY-TIME-ISNT-JUST-FUN-IT-ALSO-HAS-SOME-BENEFITS/](https://www.weevatch.com/family-time-isnt-just-fun-it-also-has-some-benefits/)



P.II.14 Când copiii se poartă urât

TABELUL 1 - SITUAȚII DE COMPORTAMENTE URÂTE

 <p>A CHIULI DE LA SCOALA.</p>	 <p>A MINTI.</p>	 <p>A RĂNI FRATII.</p>	 <p>SA INSULTE PROFESORII.</p>
 <p>A FURA.</p>	 <p>A INSULTA PĂRINȚII.</p>	 <p>A FUMA.</p>	 <p>SA BEA ALCOOL.</p>
 <p>A VANDALIZA.</p>	 <p>A SE ANGAJA ÎN BĂȚĂI.</p>	 <p>A NU PREPECTĂ PE BĂTRÂNI.</p>	 <p>A INJURA.</p>



P.II.14 Când copiii se poartă urât

TABELUL 2 - RECOMPENSEAZĂ PROGRESUL.

 <p>PENTRU A PRIMI UN CADOU.</p>	 <p>PENTRU A OBTINE UN NOU TELEFON MOBIL.</p>	 <p>PARTICIPAREA LA O ACTIVITATE SPECIALA</p>	 <p>PERMISIUNEA DE A MERGI LA O PETRECERE.</p>
 <p>PENTRU O TUNSARE NOUĂ.</p>	 <p>A MERGE LA CUMPARATURI.</p>	 <p>A MERGE LA O PLIMBARE.</p>	 <p>PERMISIUNEA DE A TREZI MAI TARZIU.</p>
 <p>SA ASISTE LA O ACTIVITATE NEASTEPTATA.</p>	 <p>PERMISIUNEA DE A ADORMI UN PRIETEN.</p>		



GRUP ȚINTĂ

Adulți. Îngrijitori. Părinți



NUMĂR PARTICIPANȚI

10 - 15



OBIECTIVE

Să identifice cele mai frecvente situații stresante din familie care testează răbdarea părinților.

Pentru a reflecta asupra celor mai rezonabile abordări pentru a face față acestor situații (consecințele comportamentului rău și/sau întărirea rolului fiecăruia).

Să recunoască nevoia de a deține controlul asupra sentimentelor și reacțiilor atunci când se confruntă cu comportamente greșite ale copiilor.



TIMP

45 min.

P.II.15 Rămâi în control

Descrierea exercițiului

Adeesea, copiii noștri se comportă urât și testează limitele răbdării părinților. Înainte de a-l „pierde”, iată o secvență de activități pentru a face față mai bine acestor situații, precum și strategii pentru a preveni să se repete. Totul este despre „a menține controlul”.

• Copilul tău face asta?

Din Tabelul 1, participanții trebuie să aleagă cele mai frecvente situații stresante din gospodăria lor și/sau să adauge altele noi.

- Totul este despre responsabilitate, adică copilul trebuie să înțeleagă că există consecințe pentru fiecare acțiune (sau absența acesteia) în familie. Deci, ori de câte ori un copil refuză să-și facă partea, poate că va exista o pierdere a privilegiilor. Din Tabelul 2, participanții pot verifica unele posibile consecințe de negociat cu copilul lor.
- Următorul pas este de a consolida rolul și importanța fiecăruia în familie, inclusiv copiii. Iată câteva sugestii pentru a dezvolta responsabilitatea și apartenența copiilor. Din Tabelul 3, participanții pot decide care opțiuni ar funcționa mai bine pentru familia lor.



DEBRIEFING/REFLECȚII

Facilitatorul poate începe un moment de împărtășire, amintindu-și că nu există familii perfecte și că nu există soluții perfecte. Unele familii au nevoie de reguli mai stricte, în timp ce altele trebuie să redistribuie sarcinile familiei.

Opțiunea 1. O provocare poate fi prezentată participanților: dacă există cineva aici cu o problemă familială stresantă foarte specifică, ce zici de împărtășirea cu grupul? Poate că comentariile și/sau sugestiile altor familii/părinți se pot dovedi a fi foarte utile.

Opțiunea 2. Toate tabelele au spații goale pe care participanții le pot completa cu propriile sugestii. Acordați participanților puțin timp să o facă (dacă nu ați terminat încă), și apoi cereți-le să împărtășească toate noile posibilități în cadrul grupului.

La sfârșit, cereți feedback de grup:

- *A fost util acest exercițiu?*
- *După aceasta, există noi posibilități de luat acasă?*
- *Ar putea exista o abordare complet diferită a comportamentului neadecvat al copiilor?*



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

Sa aiba o camera larga astfel incat grupurile sa nu fie îngrămădite si sa poata fi toate impreuna in acelasi timp, pentru momente de grup mare. Oferirea de confort și calm. De exemplu, să bei niște ceai, cafea, prăjituri. Muzica de fundal poate ajuta, de asemenea, la un mediu liniștit.

PROPUNERI DE VARIAȚII/ ADAPTĂRI

NOTĂ

MATERIALE/ ANEXE











- Suficiente imprimabile pentru indivizi/cupluri;
- Material de scris (hârtie, pixuri...)

BIBLIOGRAFIE



P.II.15 Rămâi în control

TABEL 1 - Selectați cele mai frecvente situații stresante din familia dvs și/sau adăugați altele noi/diferite.

 <p>LUPTA INTRE FRATI</p>	 <p>O CAMERA DEZORDONATĂ.</p>	 <p>SOSIREA DUPĂ ORA AGREATĂ.</p>	 <p>SĂRIND TREBILE CASEI</p>
 <p>REFUZUL DE A SE SPĂLA PE DINȚI.</p>	 <p>LĂSÂND LUCRURI PESTE TOT.</p>	 <p>REFUZUL SĂ SE SPELE.</p>	 <p>FAC DUȘI PREA LUNGI.</p>
 <p>LĂSĂ ÎNTOTDEAUNA LUMINILE APRINSE.</p>	 <p>A INJURA.</p>		

P.II.15 Rămâni în control

TABELUL 2 - Verificați câteva posibile consecințe pe care să le negociați cu copilul dumneavoastră. Mai sunt și alte opțiuni?

 <p>TIMPUL DAT PENTRU JOCURI VIDEO.</p>	 <p>TIMPUL DAT PENTRU VISIONAREA TV.</p>	 <p>REDEFINIȚI ORELE DE SOSIRE/CULCARE</p>	 <p>TIMP DAT PENTRU TELEFON MOBIL.</p>
 <p>NU PRIMEȘTE DESERTUL.</p>	<p>FĂRĂ PERMISIUNE DE A SE JUCA LA CASA UNUI PRIETEN.</p>	 <p>VA FI MAI DEPRIU.</p>	 <p>FĂRĂ PERMISIUNE DE JOACĂ ÎN EXTERIOR.</p>
 <p>FĂRĂ PERMISIUNE DE A INVITA PRIETENII.</p>	 <p>FĂRĂ TIMP DE JOACĂ DUPA SCOALA.</p>		



GRUP ȚINTĂ

Adulți. Îngrijitori. Părinți



NUMĂR PARTICIPANȚI

10 - 15



OBIECTIVE

Să reflecteze asupra importanței respectării fiecărui părinte ca persoană, cu nevoi și interese proprii.



TIMP

45 min.

P.III.16 **Despre mine**

Descrierea exercițiului

Oamenii vorbesc rar despre meseria de a fi părinte sau dacă o fac, vorbesc în același mod ca despre un loc de muncă standard, 9:00-17:00. Acest lucru poate fi oarecum ciudat, mai ales că jobul de parenting este singurul job care este de fapt 24/7/365. Fără vacanță. Fără zile de boală. Fără scuze de sănătatea mintală. Poate deveni întreaga identitate a cuiva în momentul în care se întâmplă, și de multe ori se întâmplă.

Pentru cei mai mulți dintre noi, rolul de părinte este cel mai bun în care să fim învăluți. Dar totuși, ca și în cazul tuturor ocupațiilor, este important ca părinții să-și ia timp pentru ei înșiși și pentru interesele lor individuale. Este absolut imperativ ca să se țină cont de sine în procesul de parenting.

Această activitate este personală.

Fă-ți puțin timp și notează ce ai în mintea și inima ta, atât ca părinte, cât și ca persoană.



DEBRIEFING/REFLECȚII

Câteva întrebări:

- A fost aceasta o sarcină ușoară sau nu?
- Te-ai gândit vreodată la TINE așa?
- Este acesta începutul unui proces de conștientizare de sine pentru tine ca părinte și ca persoană?
- Ar putea fi această diagramă un exercițiu personal de făcut din când în când, doar pentru a verifica cum vă descurcați?



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

Este important ca acesta să fie un spațiu larg, astfel încât grupurile să nu fie aglomerate și, de asemenea, grupul mare să se poată apropia pentru debriefing.

Muzica de fundal poate ajuta mediul înconjurător.

PROPUNERI DE VARIAȚII/ ADAPTĂRI

NOTĂ

MATERIALE/ ANEXE

- Tabel tipărit „Cine sunt eu?”;
- Creioane.

BIBLIOGRAFIE





P.III.16 Despre mine

Cine sunt?	Familia pentru mine este...	Ce mi-aș dori să mai realizez în viața mea?
Ce îmi place să fac cel mai mult?	Cel mai bună parte din mine este...	Până astăzi, ce mă face să fiu mândru?
Ce îmi place să fac cel mai puțin?	Trebuie să mă perfecționez la...	Condiția mea fizică este...
Ce mă aduce aici?	Viața mea în doar câteva cuvinte...	Altceva...



GRUP ȚINTĂ

Adulți. Îngrijitori. Părinți



NUMĂR PARTICIPANȚI

10 - 15



OBIECTIVE

Pentru a realiza ce situații familiale îi fac pe părinți să se simtă stresați.

Să lucrăm la modalități de a elibera această presiune.



TIMP

45 min.

P.III.17

Ce te stresează?

Descrierea exercițiului

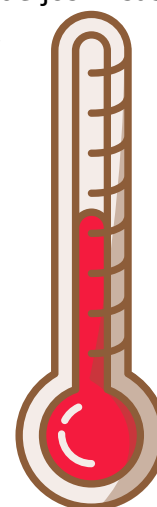
Este obișnuit ca părinții să simtă mult stres atunci când sunt părinți, pentru că există multe responsabilități și sarcini, iar timpul este împotriva noastră. Pentru a face față stresului, este important să aflați mai întâi despre cauzele acestuia și apoi să găsiți cea mai bună modalitate de a face față.

După acest exercițiu, participanții pot fi mai încrezători în a face față situațiilor stresante din viața de familie pentru a nu simți prea mult stres sau anxietate.

Fiecare participant aruncă o privire asupra acestei liste și verifică ce elemente sunt cauzele stresului în viața de familie de zi cu zi.

Pentru fiecare element verificat, participanții pun un semn pe termometru, de jos în sus. În cele din urmă, ei pot verifica cât de ridicată este „temperatura de stres”.

- Lipssești de la prezentarea copilului tau de la scoala.
- Nu este suficient timp pentru a curăța casa.
- Îți faci griji că îți pierzi locul de muncă.
- Nu ai suficienți bani pentru elementele de bază.
- Șeful tău te presează cu sarcinile de la birou.
- Îți faci griji pentru sănătatea bunicilor.
- Întârzii la serviciu.
- Mașina ți s-a stricat.
- Ai prea multe griji legate de muncă în minte.
- Copii se ceartă prin casă.
- ...





DEBRIEFING/REFLECȚII

Apoi, participanții se reunesc și împărtășesc câteva reflexii despre rezultate:

- Sunt aceste motive reale de stres? Care pot să nu fie?
- Îi dau prea multă importanță?
- Ce pot face diferit?
- Ce situații stresante am în comun cu partenerul meu? Cum putem lucra la asta?
- ...

După acest exercițiu, participanții pot fi mai încrezători în a face față situațiilor stresante din viața de familie pentru a nu simți prea mult stres sau anxietate.



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

Este important ca acesta să fie un spațiu larg, astfel încât grupurile să nu fie îngrămadite și, de asemenea, grupul mare să se poată apropia pentru debriefing.

Muzica de fundal poate ajuta mediul înconjurător.

Sfaturi pentru facilitatori

În loc să prezentați o listă deja făcută, cereți participanților idei pentru a completa termometrul. Ei pot folosi exemple din viața comună.

PROPUNERI DE VARIAȚII/ ADAPTĂRI

Faceti un termometru uriaș pe podea și citiți situațiile, astfel încât participanții să se poată deplasa și să se așeze pe semnele de rece/fierbinte.

NOTĂ

MATERIALE/ ANEXE

- Imprimabile ale diagramei termometrului (cu sugestii sau gol);
- Markere și/sau pixuri;
- Opțiune: Termometru gigant.



BIBLIOGRAFIE

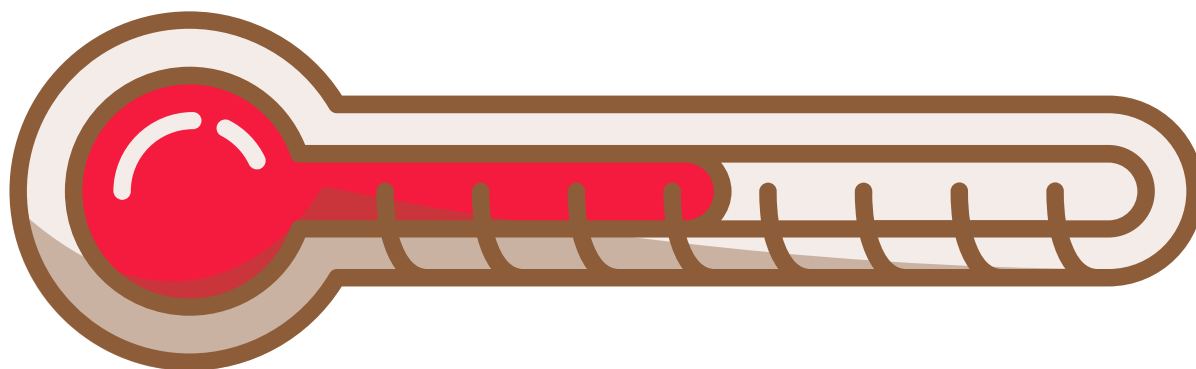
<https://golokadreamland.com/respecting-the-natural-rhythm-of-a-childs-growth/>

<https://golokadreamland.com/do-i-have-realistic-expectations-of-my-child/>



P.III.17 Ce te stresează?

- Lipsești de la prezentarea copilului tau de la scoala.
- Nu este suficient timp pentru a curăța casa.
- Îți faci griji că îți pierzi locul de muncă.
- Nu ai suficienți bani pentru elementele de bază.
- Șeful tău te presează cu sarcinile de la birou.
- Îți faci griji pentru sănătatea bunicilor.
- Întârzii la serviciu.
- Mașina ți s-a stricat.
- Ai prea multe griji legate de muncă în minte.
- Copii se ceartă prin casă.
-
-
-
-





GRUP ȚINTĂ

Adulți. Îngrijitori. Părinți



NUMĂR PARTICIPANȚI

10 - 15



OBIECTIVE

Să identifice și să recunoască propriile performanțe parentale de succes.

Pentru a menține o minte deschisă pentru schimbare și îmbunătățire.



TIMP

45 min.

P.III.18

Sunt un părinte mândru

Descrierea exercițiului

Viața unui părinte este plină de provocări și responsabilități... și eșecuri. Cu toate acestea, în loc să se teamă (în mod constant) de eșec, fiecare părinte trebuie să fie capabil să identifice ceea ce face deja atât de bine și să fie mândru de asta. Această concentrare pozitivă pe educația parentală de succes va conduce către o performanță mai încrezătoare, cu rezultate minunate pentru toată familia.

Această activitate constă în notarea performanțelor personale/parentale enumerate pe un grafic folosind emoji.

😞 – nu atât de bine

😊 – merge bine

😄 – uimitor



DEBRIEFING/REFLECȚII

1. Numărați emoji-urile fiecărei clase. Ce părere aveți despre rezultate? Emoji-urile sunt echilibrate sau sunt prea multe 😞? Ce simți despre asta?
2. Privește cu atenție fiecare subiect pe care l-ai evaluat „nu atât de bine / merge bine / uimitor”. Poți să îți ritmul sau simți că mai sunt atât de multe de făcut?
3. Faceți câteva schimburi în cadrul grupului, puteți găsi idei sau soluții valoroase pentru slăbiciunile din clasă voastră.



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

Este important ca acesta să fie un spațiu larg, astfel încât grupurile să nu fie îngrămadite și, de asemenea, grupul mare să se poată apropia pentru debriefing. Muzica de fundal poate ajuta mediul înconjurător.

PROPUNERI DE VARIAȚII/ ADAPTĂRI

NOTĂ

MATERIALE/ ANEXE

- Tabel tipărit „Sunt un părinte mândru”;
- Pixuri sau creioane.

BIBLIOGRAFIE



P.III.18 Sunt un părinte mândru

Completați tabelul notând performanțele personale/parentale enumerate folosind emoji.

😞 – nu atât de bine

😊 - merge bine

😄 - uimitor

		😞	😊	😄
1	Mă calmez înainte de a face față situației.			
2	Eu spun „te iubesc” foarte des.			
3	Îmi ajut copilul să înțeleagă regulile noastre.			
4	Mă distrez cu familia mea.			
5	Îi spun copilului meu despre consecințele neascultării.			
6	Îmi laud sau recompensez copilul când se descurcă bine.			
7	Aplic consecințe atunci când copilul meu se comportă prost.			
8	Eu particip la întâlnirea părinților din școala copilului meu.			
9	Participa la date și evenimente speciale din școala copilului meu.			
10	Explic cu plăcere despre responsabilitățile și treburile casnice.			
11	Îmi petrec timpul liber cu copilul meu.			
12	Îi spun copilului meu scopul regulilor casei.			



P.III.18

Sunt un părinte mândru



– nu atât de bine



- merge bine



- uimitor

13	Îi ofer sprijin copilului meu atunci când el/ea se simte defavorizat.			
14	Avem un program pentru teme.			
15	Îi spun copilului meu că sunt mândru de el/ea.			
16	Îmi ajut copilul să facă față problemelor noastre din familie.			
17	Încerc să văd lucrurile din perspectiva copilului meu.			
18	Copilul meu știe părerea mea despre droguri, alcool și tutun.			
19	Îmi ajut copilul să facă față prietenilor sau situațiilor școlare.			



GRUP ȚINTĂ

Adulți. Îngrijitori. Părinți



OBIECTIVE

Identificarea convingerilor despre parenting atunci când vine vorba de credințe și acțiuni.



NUMĂR PARTICIPANȚI

10 - 15



TIMP

45 min.



Chestionar: Credințe și acțiuni în parenting

Descrierea exercițiului

A fi un părinte de succes înseamnă mai mult decât a oferi hrană, îmbrăcăminte și adăpost. Necesită asumarea unui rol activ în creșterea și dezvoltarea copilului și o abordare activă a părinților, cu accent pe respectul reciproc, abordări cognitiv-comportamentale ale schimbării, alegerea personală și responsabilitatea.

Această activitate sub forma unui test vă va ajuta să vă identificați propriile convingeri despre a fi părinte și acțiunile care derivă din aceasta.

Partea I - Credințe: se concentrează pe identificarea convingerilor despre a fi părinte.

Partea a II-a – Acțiuni: se concentrează pe situația actuală de acasă.

Pe măsură ce citiți fiecare afirmație, decideți cât de mult sunteți de acord cu ea.

1 - Dezacord puternic; 2 - Dezacord; 3 - Neutru; 4 - De acord; 5 - Foarte de acord.



DEBRIEFING/REFLECȚII

După completarea testului și notarea rezultatelor, începeți un feedback despre conținut și rezultate:

- A fost această sarcină ușor/nu ușor de realizat? A fost util acest exercițiu? De ce de ce nu?
- Ați văzut vreodată definiții despre Parenting ca acestea?
- Aveți o viziune mai clară despre convingerile și acțiunile voastră parentale? Dă un exemplu.
Vedeți îmbunătățiri din acest punct încolo? Unde ai vrea să începi?



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

Este important ca acesta să fie un spațiu larg, astfel încât grupurile să nu fie îngrămadite și, de asemenea, grupul mare să se poată apropia pentru debriefing.
Muzica de fundal poate ajuta mediul înconjurător.

PROPUNERI DE VARIAȚII/ ADAPTĂRI

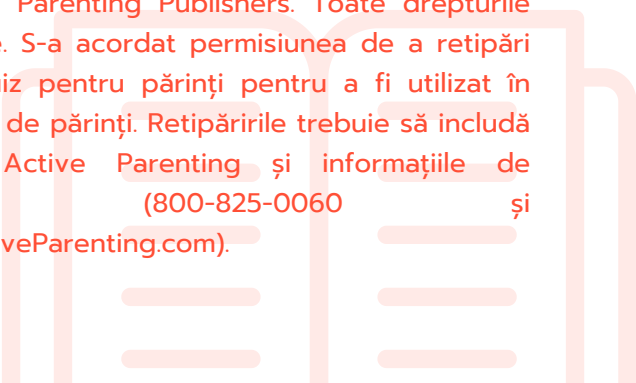
NOTĂ

MATERIALE/ ANEXE

- Chestionare.

BIBLIOGRAFIE

© Active Parenting Publishers. Toate drepturile rezervate. S-a acordat permisiunea de a retipări acest Quiz pentru părinți pentru a fi utilizat în grupurile de părinți. Retipăririle trebuie să includă numele Active Parenting și informațiile de contact (800-825-0060 și www.ActiveParenting.com).



P.III.19 Chestionar: Credințe și acțiuni în parenting

Partea I: Credințe

(pentru a vă ajuta să vă identificați convingerile despre educația parentală)

Pe măsură ce citiți fiecare afirmație, decideți cât de mult sunteți de acord cu ea.

1 - Dezacord puternic; 2 - Dezacord; 3 - Neutru; 4 - De acord; 5 - Foarte de acord.

		1	2	3	4	5
1	Este mai bine să dai puțin spațiu și să protejezi pacea decât să stai ferm și să provoci o luptă.					
2	Copiii au nevoie de disciplină puțin mai dură, astfel încât să își amintească lecția mai târziu.					
3	Copiii nu ar trebui întotdeauna să decidă ei, dar ar trebui să învățăm să ascultăm ceea ce au de spus.					
4	Relația părinte-copil este ca un război în care, dacă părintele câștigă, ambele părți câștigă, dar dacă părintele pierde, ambele părți pierd.					
5	Dacă părinții oferă un mediu bun, copiii vor crește mai mult singuri.					
6	Rolul părintelui este ca cel al unui profesor care pregătește copilul pentru un examen final numit viață.					
7	Copilăria este atât de scurtă încât părinții ar trebui să facă totul pentru a face din aceasta o perioadă fericită.					
8	„Ascunde bățul și răsfăță copilul” este cea mai bună politică parentală.					



Chestionar: Credințe și acțiuni în parenting

Partea I: Credințe

(pentru a vă ajuta să vă identificați convingerile despre educația parentală)

Pe măsură ce citiți fiecare afirmație, decideți cât de mult sunteți de acord cu ea.

1 - Dezacord puternic; 2 - Dezacord; 3 - Neutru; 4 - De acord; 5 - Foarte de acord.

		1	2	3	4	5
9	Copiii trebuie să învețe ce pot sau nu pot face, dar nu trebuie să folosim pedeapsa pentru a-i instrui.					
10	Indiferent dacă ne place sau nu, copiii au ultimul cuvânt despre ceea ce vor sau nu vor face.					
11	Dacă lăsați copiii să aibă frâu liber, ei vor învăța în cele din urmă din consecințele comportamentului lor ce este potrivit.					
12	Copiii trebuie să învețe mai întâi că părintele este șeful.					
13	Prea mulți copii astăzi le răspund părinților când ar trebui să îi asculte în liniște.					
14	Dacă vrem ca copiii să ne respecte, trebuie mai întâi să-i tratăm cu respect.					
15	Nu poți face niciodată prea multe pentru copilul tău dacă vine din dragoste autentică.					



Chestionar: Credințe și acțiuni în parenting

Partea a II-a: Acțiuni (acum concentrându-te pe situația ta acasă)

Pe măsură ce citești fiecare afirmație, decideți cât de mult sunteți de acord cu ea.

1 - Dezacord puternic; 2 - Dezacord; 3 - Neutru; 4 - De acord; 5 - Foarte de acord.

		1	2	3	4	5
16	Adesea trebuie să-mi sun copilul de mai multe ori pentru a-l scula din pat dimineața.					
17	Trebuie să stau în permanență pe "capul" copilului meu pentru a duce lucrurile la bun sfârșit.					
18	Când copilul meu se comportă urât, el sau ea știe de obicei care vor fi consecințele.					
19	De multe ori mă enervez și țip la copilul meu.					
20	Simt adesea că copilul meu profită de bunătatea mea.					
21	Am discutat despre sarcinile casnice de la noi acasă și toți participă în a ajuta.					
22	Copilul meu primește o palmă la fund cel puțin o dată pe lună.					
23	Copilul meu nu are atribuite sarcini obișnuite în jurul casei, dar ocazional mă ajută când este întrebat.					
24	De obicei, îi dau copilului meu instrucțiuni clare cu privire la cum să vrea să se facă ceva.					
25	Copilul meu este un mâncător capricios, așa că trebuie să încerc diverse combinații pentru a mă asigura că primește o alimentație adecvată.					



Chestionar: Credințe și acțiuni în parenting

Partea a II-a: Acțiuni (acum concentrându-te pe situația ta acasă)

Pe măsură ce citiți fiecare afirmație, decideți cât de mult sunteți de acord cu ea.

1 - Dezacord puternic; 2 - Dezacord; 3 - Neutru; 4 - De acord; 5 - Foarte de acord.

		1	2	3	4	5
26	Nu îi scot nume sau porecle copilului și nu mă aștept să fiu poreclit de copilul meu.					
27	De obicei, îi ofer copilului meu să aleagă între două alternative adecvate, în loc să-i spun copilului meu ce să facă.					
28	Trebuie să-mi ameninț copilul cu pedeapsă cel puțin o dată pe săptămână.					
29	Mi-aș dori ca copilul meu să nu-mi întrerupă conversațiile atât de des.					
30	Copilul meu de obicei se trezește și se pregătește dimineața fără ajutorul meu.					



Chestionar: Credințe și acțiuni în parenting

Punctajul chestionarului voastră:

Pentru a vă determina stilul ca părinte, mai întâi transferați scorul pentru fiecare articol în spațiile libere de lângă următoarele numere de articole enumerate în paranteze.

(Puneți scorul pentru elementul #2 în primul spațiu liber, elementul #4 în al doilea spațiu liber și așa mai departe.) Apoi adăugați scorurile pe fiecare rând și puneți suma în ultimul spațiu liber.

Scorul credințelor autocratice: (2) ___ + (4) ___ + (8) ___ + (12) ___ + (13) ___ = _____

Scorul credințelor permissive: (1) ___ + (5) ___ + (7) ___ + (11) ___ + (15) ___ = _____

Scorul credințelor emocratice: (3) ___ + (6) ___ + (9) ___ + (10) ___ + (14) ___ = _____

Scorul acțiunilor autocratice: (17) ___ + (19) ___+ (22) ___ + (24) ___ + (28) ___ = _____

Scorul acțiunilor permissive: (16) ___ + (20) ___ + (23) ___ + (25) ____+ (29) ___ = _____

Scorul acțiunilor democratice: (18) ___ + (21) ___ + (26) ____+ (27) ___ + (30) ___ = _____

Pentru a obține o privire mai clară asupra modului în care scorurile voastră la cele trei stiluri se compară, transferați fiecare dintre cele șase totaluri în spațiul liber corespunzător din tabelul de mai jos.

Pentru a obține scorurile voastră combinate, adăugați scorul de credință și scorul de acțiune pentru fiecare dintre cele trei stiluri.

Pune aceste numere în spațiile libere din coloana „Combinat”.

Credință Acțiune combinată

Autocratic _____ + _____ = _____

Permisiv _____ + _____ = _____

Democrat _____ + _____ = _____

P.III.19 Chestionar: Credințe și acțiuni în parenting

Interpretarea scorurilor voastră:

Cel mai mare scor combinat posibil pentru fiecare stil este 50. Cu cât scorul este mai mare, cu atât tindeți mai mult spre stilul de parenting. Prin urmare, cel mai mare scor combinat sugerează stilul de părinte pe care îl utilizați în prezent. Dacă oricare dintre celelalte scoruri combinate se află la 15 puncte de cel mai mare scor, luați în considerare utilizarea celor două stiluri aproximativ egală. Cu cât diferența dintre scoruri este mai mare, cu atât este mai mare preferința voastră actuală pentru stilul cu cel mai mare scor.

Diferențele de peste 15 puncte între scorurile de credință și scorurile de acțiune pentru orice stil sugerează că ai tendința să crezi un lucru, dar să faci altul. Nu vă alarmați de asta. Este comun și de înțeles.

Scor autocratic ridicat - Dacă ești ca majoritatea oamenilor, te vei descoperi mai autocratic decât credeai că ești. Dar la urma urmei, acesta a fost stilul predominant pe care l-au folosit părinții când erai copil. Dacă ai obținut cel mai mare punctaj la acest stil, probabil că te găsești în lupte frecvente cu copilul tău. Furia și frustrarea caracterizează probabil luptele pentru putere pe care tu și copilul tău le experimentezi. Căutați să găsiți o ușurare, precum și o abordare mai reușită.

Scor permisiv ridicat - În încercarea de a evita să fii autocratic, este posibil să fi supracompensat și să fi dezvoltat un stil permisiv. Dacă faci parte din acest grup, relația ta cu copilul tău poate fi destul de bună atâta timp cât faci ceea ce îți dorește copilul. Dar probabil vei descoperi că copilul tău devine foarte ostil și poate chiar face crize de furie, atunci când îi spui nu sau îi ceri. Relația ta este caracterizată de serviabilitate și plăcere, dar doar într-o singură direcție. Poate că ați început deja să vă supere această nedreptate. Dacă da, probabil că ați obținut un scor mai mare pe scara autocratică decât vă așteptați. Este ușor să te sături de o abordare permisivă și să te întorci la una autocratică.



Chestionar: Credințe și acțiuni în parenting

Interpretarea scorurilor voastră:

Scor democratic ridicat - Dacă ai obținut cel mai mare punctaj la stilul activ, relația ta cu copilul tău este probabil deja pozitivă. Deși cu siguranță apar probleme, o atmosferă de respect reciproc, încredere și lucru în echipă vă permite să le gestionați fără rănirea sau resentimentele care caracterizează celelalte stiluri. Probabil că utilizați multe dintre metodele susținute și predate de programul Active Parenting, continuați să încercați și să descoperiți alte tehnici compatibile.

* Stilul democrat este uneori numit stilul „autoritar” sau „activ”.



GRUP ȚINTĂ

Adulți. Îngrijitori. Părinți



NUMĂR PARTICIPANȚI

10 - 15



OBIECTIVE

Să înțeleagă și să reflecteze asupra existenței stilurilor parentale, folosind alternative constructive de comunicare și fezabile în funcție de fiecare situație specifică.



TIMP

45 min.

P.III.20

Stiluri parentale – în acțiune

Descrierea exercițiului

- 1.Revedeți conceptele de stiluri parentale văzute înainte (permisiv/liberal, autoritar, democratic și neglijent.);
- 2.Apoi, grupul sugerează o situație de zi cu zi, legată de viața și dinamica de familie, care necesită comunicare. De exemplu: „*fiul care vine târziu acasă de la școală, spre deosebire de ceea ce face de obicei*”, „*tată care află de notele proaste ale fiului său la școală și cere explicații*”, „*mamă care găsește în ea o cutie de prezervative/pastile. camera fiului*”, „*fiul vrea să se uite la televizor meciul de fotbal de seară, dar încă nu și-a făcut temele*”;
- 3.Participanții formează grupuri pentru a interpreta situațiile propuse: fiecare participant primește un cartonaș cu o descriere a caracterului său de interpretat și unul dintre membri acționează ca copilul în situație.



DEBRIEFING/REFLECȚII

După jocurile de rol, actorii pot începe o reflecție:

- A fost ușor/nu ușor să te porți ca personajul și să reacționezi la el? Cât de diferiți sunt acești „părinți” de noi?
- Sunt aceste gânduri/credințe și reacția ei corespunzătoare fac parte din viața noastră, în realitate?
- Care pot fi cauzele unor astfel de reacții? (oboseală, pierderea răbdării, inconsecvența stilului nostru parental, stres...)
- Ce stiluri parentale pot fi plasate în fiecare joc de rol? (nici unul, mai multe în același timp...)
- În viața reală, cum își pot îmbunătăți părinții stilurile de parenting alese (adoptarea tuturor stilurilor, utilizarea unei comunicări constructive, reacția adecvată la fiecare situație, ...)



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

Este important ca acesta să fie un spațiu larg, astfel încât grupurile să nu fie îngrămădite și, de asemenea, grupul mare să se poată apropia pentru debriefing.

Muzica de fundal poate ajuta mediul înconjurător.

Sfaturi pentru facilitatori

Dacă grupul este mare, vor exista prea multe jocuri de rol de analizat. O posibilitate este de a avea 1 sau 2 jocuri de rol doar pentru a fi discutate de toți participanții.

PROPUNERI DE VARIAȚII/ ADAPTĂRI

NOTĂ

MATERIALE/ ANEXE

- Carti cu sugestii de joc de rol;
- Cărți cu personaje de joc de rol.

BIBLIOGRAFIE



P.III.20

Stiluri parentale – în acțiune

SITUAȚII CU JOCURI DE ROL

Fiu care vine târziu acasă de la școală, spre deosebire de ceea ce face de obicei.

Tată care află de notele proaste ale fiului său la școală și cere explicații.

Mamă care găsește o cutie de prezervative/pastile în camera fiului ei.

Fiul vrea să vadă meciul de fotbal seară la televizor, dar încă nu și-a făcut temele.



P.III.20

Stiluri parentale – în acțiune

INSTRUCȚIUNI PENTRU PERSONAJE

Stabilesc multe reguli fără a lua în considerare nevoile
sau opiniile copilului meu.

Nu cer responsabilitate și nu acord
autonomie copilului meu.

Folosesc pedepse atunci când copilul meu tulbură
conducerea și îngăduința mea.

Sunt o persoană rece și egocentrică.

Sunt percepută ca o persoană care vorbește într-un mod
calm și constructiv, respectând opiniile tuturor.



Stiluri parentale – în acțiune

INSTRUCȚIUNI PENTRU PERSONAJE

Mă chinui să spun NU și să fiu ferm.
Îi permit copilului meu să facă cereri.

Evit conflictul cu orice preț.

Îmi iau copilul așa cum este.

Ofer dragoste și grijă,
precum și reguli pentru a-l ghida.

Cred că oamenilor supuși le este greu să-și arate
părerile și nevoile.

Sunt capabil să negociez într-un conflict, pentru a
mulțumi toate părțile.



GRUP ȚINTĂ

Adulți. Îngrijitori. Părinți



NUMĂR PARTICIPANȚI

10 - 15



OBIECTIVE

Pentru a identifica efectele pe care copiii le pot demonstra ca o consecință a stilurilor parentale, în termeni de autocontrol, stabilitate, empatie, autonomie, cooperare, afecțiune etc., sau invers.



TIMP

45 min.

P.II.21

Efecte ale stilurilor parentale

Descrierea exercițiului

PARTEA 1 – 15 min.

Împărțiți grupul în 4 grupuri mici.

Fiecare grup primește o poveste (Carduri cu povești 1 - 4) de citit și analizat în termeni de:

- Ce stil(uri) de parenting este prezent în povestea dată?
- Care sunt consecințele asupra copilului?

După ceva timp, facilitatorul poate oferi grupelor cărți despre parenting vs efecte asupra copiilor pentru a aprofunda discuția.

PARTEA 2 – 15 min.

Fiecare grup face o prezentare:

1. Citiți povestea și prezentați-i primele impresii.
2. Prezentați concluziile finale obținute după primirea cardurilor Stiluri de parenting



DEBRIEFING/REFLECȚII - 15 min.

Aveți o reflecție finală:

- Aceste povești ar putea fi reale? Copiii fac asta? Părinții se comportă așa?
- A fost simplu să identifici stilul (stilurile) parentale potrivite? Dacă nu, de ce nu?
- Au existat mai multe posibilități de stiluri parentale pentru fiecare poveste?
- Tu, ca părinte, te vezi într-o situație similară? Ai putea împărtăși?



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

Este important ca acesta să fie un spațiu larg, astfel încât grupurile să nu fie îngrămădite și, de asemenea, grupul mare să se poată apropia pentru debriefing.

Muzica de fundal poate ajuta mediul înconjurător.

Sfaturi pentru facilitatori

Această sesiune ar trebui să aibă loc după alte sesiuni despre stilurile parentale.

Dacă grupul este mare, vor fi prea multe povești de analizat. O posibilitate este de a avea 1 sau 2 jocuri de rol doar pentru a fi discutate de toți participanții.

PROPUNERI DE VARIAȚII/ ADAPTĂRI

NOTĂ

MATERIALE/ ANEXE

- Carduri 1 – Povești;
- Carduri 2 – Stiluri parentale vs Efecte asupra copiilor.

BIBLIOGRAFIE



P.III.21 Efecte ale stilurilor parentale

POVESTEA 1

Un băiat de 13 ani din clasa a 8-a nu dă dovadă de respect în clasă când profesorul încearcă să-i impună o regulă. Nu este obișnuit să respecte regulile acasă.

Când vine acasă, raportează situația părinților săi, care îl susțin și nu se deranjează să asculte versiunea profesorului sau să-l pedepsească pentru comportamentul său nepotrivit.

Bunăstarea copilului este scopul lui principal, niciodată împotriva dorințelor lui.

POVESTEA 2

Un cuplu cu o fiică de 16 ani îi interzice să se întâlnească cu cineva.

Dacă tânăra încearcă să le arate părinților că este suficient de mare pentru a lua decizii, părinții îi interzic să iasă din casă, susținând că ei sunt șefii și că trebuie doar să se supună.

P.III.21

Efecte ale stilurilor parentale

POVESTEA 3

Un copil de nouă ani încearcă să clarifice cu tatăl său o dificultate de la teme de la școală.

Tatăl se uită la un meci de fotbal și este indiferent la îndoielile fiului său.

În fața insistențelor sale, tatăl îl trimite în camera lui ca pedeapsă pentru a fost deranjat.

POVESTEA 4

Un băiat de 15 ani le cere părinților să iasă seara cu prietenii.

Părinții îl întreabă despre motivul ieșirii, cine iese cu el și cine îl poate aduce acasă.

Tânărul le clarifică îndoielile părinților și îi permit să iasă atâta timp cât respectă condițiile impuse, în special în ceea ce privește ora de sosire.

P.III.21

Efecte ale stilurilor parentale

STILULE PARINTII SI EFECTE ASUPRA COPIILOR

PERMISIV

- absența normelor/regulilor și acceptarea impulsurilor copilului
- parinti mai mult sau mai puțin calzi și nu foarte pretentiosi
- părinții care uneori devin violenți atunci când pierd controlul asupra situațiilor



Copii cu puțin autocontrol și încredere în sine, dependenți și supraprotejați.

AUTORITAR

- părinți care monopolizează puterea de decizie, cerând ascultare „oarbă” și prețuind respectul pentru ordine și autoritate
- pedepse frecvente și automate atunci când ordinea este încălcată sau când există încercări de independență
- părinți controlori, reci și foarte punitivi



Copii nemulțumiți, nesiguri, supuși sau rebeli

P.III.21

Efecte ale stilurilor parentale

STILULE PARINTII SI EFECTE ASUPRA COPIILOR

NEGLIJENT/RESPINGĂTOR

- părinții nu cer responsabilitate de la copiii lor și nici nu încurajează independența
- sunt reci, indiferenți și egocentri
- pot folosi pedeapsa pentru a-și împiedica copiii să-și perturbe zona de confort



Copiii care sunt triști, frustrați, nesiguri, dezorientați și pot cădea cu ușurință în delincvență

DEMOCRATIC

- există dialog între părinți și copii
- se cere respectarea regulilor stabilite (care pot fi negociate)
- părinții sunt controlori (cerând responsabilitate și îndeplinirea regulilor), dar calzi și încurajează autonomia progresivă a copiilor lor



Copii încrezători în sine, siguri și maturi



GRUP ȚINTĂ

Adulți. Îngrijitori. Părinți



NUMĂR PARTICIPANȚI

10 - 15



OBIECTIVE

Să recunoaștem că dezacordurile și conflictele pot apărea într-o familie.

Pentru a învăța câteva strategii compromițătoare.



TIMP

45 min.

P.III.22

Codul culorilor (pentru gestionarea conflictelor)

Descrierea exercițiului

Este normal să nu fiți de acord unul cu celălalt din când în când. Conflictele ocazionale fac parte din viața de familie. Cu toate acestea, conflictul continuu poate fi stresant și dăunător relațiilor. Comunicarea într-un mod pozitiv poate ajuta la reducerea conflictului, astfel încât membrii familiei să poată ajunge la o soluție pașnică. Acest lucru înseamnă de obicei că toată lumea este de acord cu un compromis sau este de acord să nu fie de acord.

Această activitate este menită să gestioneze conflictele care apar între părinți și copii.

Se sugerează un cod de culori – **verde**, **galben** și **roșu** – pentru a evalua strategiile pe care părinții le folosesc în mod obișnuit atunci când încearcă să gestioneze conflictul cu copiii lor.

Culorile au semnificația pe care o cunoaștem cu toții: bine, așa și așa, rău.

Scopul este de a înțelege sensul unor astfel de strategii (sau lipsa acestora), precum și efectele pe termen lung asupra copiilor. (Nu este vorba de a judeca părinții, ci de a analiza strategiile și de a urmări schimbarea pozitivă.)

Cercurile colorate sunt așezate pe pământ sau pe masă, iar participanții sunt peste tot în jurul lui.

Facilitatorul prezintă un card de strategie și invită participanții să o discute și apoi să o plaseze pe culoarea „corectă”.



DEBRIEFING/REFLECȚII

Câteva întrebări pentru reflecția în grup:

- Este acest lucru consensual? Există unele strategii care provoacă dezacord?
- Există strategii cu care am fost crescuți, dar acum nu le aplicăm? De ce este asta?
- De ce există strategii „roșii”?
- Care sunt efectele pe termen lung ale strategiilor „verzi”?
- ...



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

Este important ca acesta să fie un spațiu larg, astfel încât grupurile să nu fie îngrămădite și, de asemenea, grupul mare să se poată apropia pentru debriefing. Muzica de fundal poate ajuta mediul înconjurător.

PROPUNERI DE VARIAȚII/ ADAPTĂRI

NOTĂ

MATERIALE/ ANEXE

- Cercuri colorate;
- Carduri flash.

BIBLIOGRAFIE

<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthy-living/family-conflict#bhc-conter>



P.III.22

Codul culorilor (pentru gestionarea conflictelor)

Pedepsele

(Nu amenințați cu pedeapsa dacă nu o veți aplica.)

Pedepsele

(Nu aplicați o pedeapsă greu de executat.)

Pedepsele

(Folosiți doar abordări non-violente.)

Pedepsele

(O palmă nu va strica.)

Pedepsele

(Retragerea afecțiunii.)

P.III.22

Codul culorilor (pentru gestionarea conflictelor)

Pedepsele

(Ignorarea copilului în timp ce el/ea este pedepsit.)

Pedepsele

(Scoateți jucăria sau mâncarea care le place cel mai mult.)

Ignorare

(Ignorați complet și copilul va învăța din greșelile sale.)

Ignorare

(Reorientarea atenției la comportamentele pozitive după ce copilul s-a calmat.)

Ignorare

(Evitați contactul vizual și discuțiile.)



P.III.22

Codul culorilor (pentru gestionarea conflictelor)

Întărire pozitivă

("Ai reusit! Data viitoare va fi mai usor.")

Întărire negativă

(„Nu te vei schimba, nu?”)

Nu amenința deloc

Laudă

(„Te descurci atât de bine. Continuă așa!”)

Oferă opțiuni

(„Hai să vorbim despre asta...”)

P.III.22

Codul culorilor (pentru gestionarea conflictelor)

Explicați motivul regulii

(adaptarea la vârsta copilului).

Recompense materiale

(un cadou, un dulce...)

Sensibilitate

(Oferă tandrețe și mângâierea nu va strica
copilul.)

P.III.22

Codul culorilor (pentru gestionarea conflictelor)

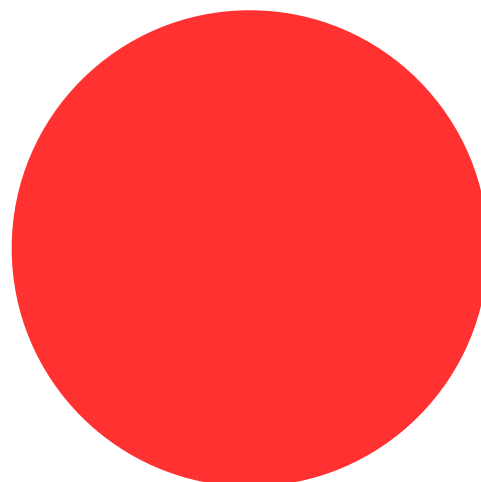
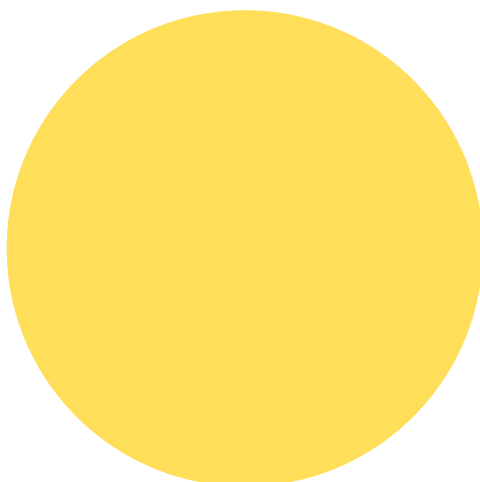
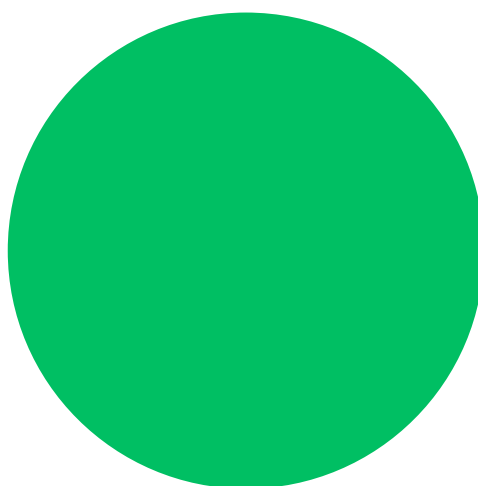
Codul culorilor

Folosiți culorile conform semnificației lor tradiționale:

Verde - Sunt de acord

Galben - Nu atât de mult

Roșu - Absolut nu





GRUP ȚINTĂ

Adulți. Îngrijitori. Părinți



NUMĂR PARTICIPANȚI

10 - 15



OBIECTIVE

Conștientizarea modelului vital pentru dezvoltarea sănătoasă și fericită a unui copil.

A învăța câteva sfaturi „ușoare” care îmbunătățesc educația parentală în fiecare zi.



TIMP

45 min.

P.III.23

Joc de cărți (sfaturi pentru o educație facilă)

Descrierea exercițiului

Nu există rețete pentru parenting și știm cu toții că a fi părinte poate fi atât o experiență satisfăcătoare, cât și stresantă. Dacă adăugăm la aceasta faptul că este o îndatorire continuă (copiii trebuie îngrijiți continuu) și uneori îndeplinită fără sprijin, este ușor de înțeles de ce părinții pot ajunge la oboseală extremă. Această problemă a devenit una foarte importantă în domeniul sănătății mintale încă de la începutul secolului XXI.

Această activitate sub forma unui Joc de cărți, își propune să ofere câteva „sfaturi” simple care vor face parentingul mult mai simplu și mai eficient.

Ca orice pachet de cărți, există 4 seturi marcate cu simbolurile tradiționale de cărți.

Cărțile sunt amestecate și împărțite către 5 jucători. Scopul jocului este de a aduna o mână plină de 4 cărți, care conțin 1 carte din fiecare simbol, cerând celorlalți jucători cărțile de care ați putea avea nevoie și oferindu-le pe cele de care nu aveți nevoie.

Când toți jucătorii primesc o mână plină, li se spune semnificația simbolurilor grecești:

Ω – Semne non-verbale de aprobare

β – Timp de calitate cu copilul dumneavoastră

∂ - Ajută la construirea de relații

π – Stimulează empatia



DEBRIEFING/REFLECȚII

Acum, fiecare jucător poate arunca o privire mai atentă asupra cărților sale și poate obține o perspectivă mai largă asupra scopului jocului: sfaturi simple.

Atunci când împărtășesc diversele mâini complete obținute, participanții pot împărtăși și discuta cât de simple și ușoare sunt aceste acțiuni, precum și să dea dovada unei educații parentale bine gândite.



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

Este important ca acesta să fie un spațiu larg, astfel încât grupurile să nu fie îngrămădite și, de asemenea, grupul mare să se poată apropia pentru debriefing.

Muzica de fundal poate ajuta mediul înconjurător.

PROPUNERI DE VARIAȚII/ ADAPTĂRI

NOTĂ

MATERIALE/ ANEXE

- Set de cartonașe (tipărite în hârtie groasă).

BIBLIOGRAFIE

<https://healthyfamilies.beyondblue.org.au/healthy-homes/building-resilience/build-supportive-relationships>



P.III.23 **Joc de cărți (sfaturi pentru o educație
facilă)**

Clipit din ochi.



**O îmbrățișare
spontană.**



**Mesaje surpriză în
cutia de prânz.**



Sărut moale.

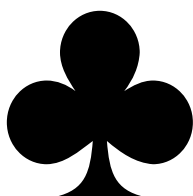


Mângăie părul.

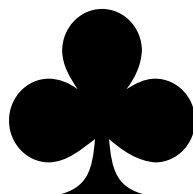


P.III.23 Joc de cărți (sfaturi pentru o educație facilă)

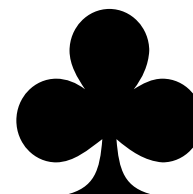
**Înveți copilul
despre emoții.**



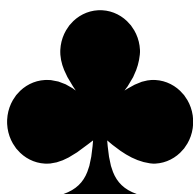
**Faceți lucruri
împreună.**



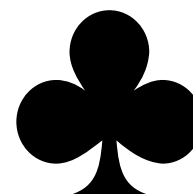
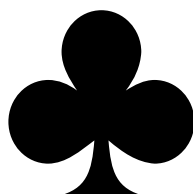
**Arați căldură și
afecțiune.**



**Vorbeste mult.
Despre orice.**

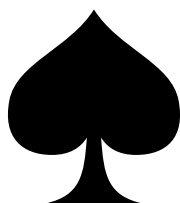


**Ascultă cu atenție când
copilul tău vorbește.**

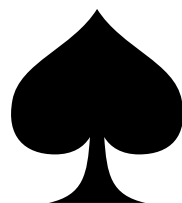


**P.III.23 Joc de cărți (sfaturi pentru o educație
facilă)**

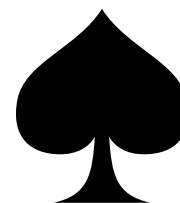
**Vorbești despre istoria
familiei.**



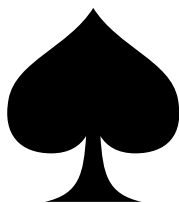
**Ești implicat în
comunitate.**



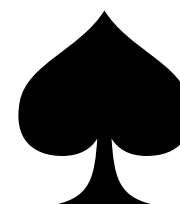
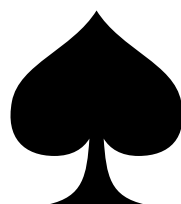
**Ești un model de
socializare.**



**.Organizezi întâlniri
mai mari de familie.**

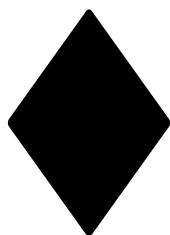


**Asculti cu atenție când
copilul tău vorbește.**

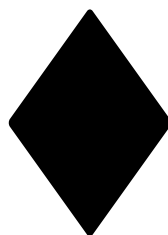


P.III.23 Joc de cărți (sfaturi pentru o educație facilă)

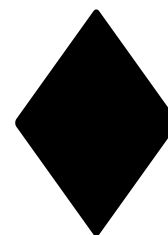
Citiți povești cu final nefericit.



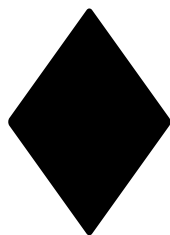
Vorbești despre sentimentele altora.



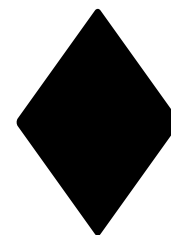
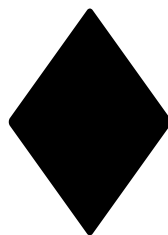
Validezi copilul în momentele dificile.



.Organizezi întâlniri mai mari de familie.



Interacționezi cu o gamă largă de oameni.





GRUP ȚINTĂ

Adulți. Îngrijitori. Părinți



NUMĂR PARTICIPANȚI

10 - 15



OBIECTIVE

Conștientizarea cauzelor care provoacă stres în parenting.

Învățarea unor strategii de a face față stresului.



TIMP

45 min.

P.III.24

Bingo pentru a face față stresului

Descrierea exercițiului

Stresul este o parte inevitabilă a vieții. Părinții pot experimenta stres legat de o varietate de situații. Aceste situații pot fi obișnuite, cum ar fi să vă duceți copiii la școală la timp sau să vă grăbiți acasă de la serviciu pentru a pregăti cina. Pe de altă parte, pot fi extreme, cum ar fi confruntarea cu o boală gravă sau dificultăți financiare. Deoarece stresul poate cauza probleme de sănătate fizică, emoțională și mentală dacă nu este bine gestionat, este important ca părinții să învețe cum să recunoască și să găsească modalități de a face față stresului.

Această activitate este împărțită în două părți: individuală și de grup.

PARTEA 1

Ca și în Bingo, fiecare participant primește un card răzuibil și câteva jetoane. Casetele de pe card sunt strategii binecunoscute pentru a face față stresului. Facilitatorul citește cu voce tare conținutul fiecărei casete, iar participanții plasează jetoanele pe cutiile pe care le recunosc ca fiind propriile lor strategii de a face față stresului din viața lor.

Când toate casetele au fost citite, va exista în cele din urmă un „câștigător”: jucătorul care și-a folosit cele mai multe jetoane de pe carte.

PARTEA 2

Cu siguranță, există multe alte posibilități pentru ca părinții să facă față mai bine stresului.

Următoarea sarcină este despre creativitatea colectivă și partajarea: construiți o nouă carte de răzuit Bingo cu sugestii de la toți participanții. Câteva idei noi sau doar strategii/acțiuni practice pe care unii participanți le au deja în viața lor și nu se deranjează să le împărtășească.

Fiecare participant primește un card gol pe care să îl completeze cu noile sugestii (și să-l ia acasă pentru a-l folosi bine).



DEBRIEFING/REFLECȚII

Facilitatorul poate începe o discuție:

- A fost omisă vreo cutie pentru toată lumea? De ce este asta? Este imposibil, nerealist.?!?
- Care cutii sunt cele mai comune dintre toate? De ce este asta?
- Dintre cei aleși, cât de des se întâmplă? În fiecare zi, o dată pe săptămână, o dată pe lună?
- Ce strategii se fac singur și care se fac în cuplu?



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

Este important ca acesta să fie un spațiu larg, astfel încât grupurile să nu fie îngrămădite și, de asemenea, grupul mare să se poată apropia pentru debriefing.

Muzica de fundal poate ajuta mediul înconjurător.

PROPUNERI DE VARIAȚII/ ADAPTĂRI

NOTĂ

MATERIALE/ ANEXE







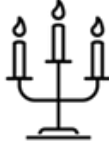


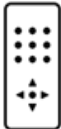










- Material de bingo – cărți și jetoane;
- Cărți goale.

BIBLIOGRAFIE

<https://thrive.psu.edu/blog/recognizing-managing-stress-parents/>



P.III.24 Bingo pentru a face față stresului

 <p>Pentru a avea timp pentru mine.</p>	<p>Să te joci cu un animal.</p> 	<p>A medita.</p> 	<p>A dormi suficient.</p> 
<p>Să ieși cu prietenii.</p> 	<p>Să faci o baie lungă</p> 	<p>A se ruga.</p> 	<p>A asculta muzica.</p> 
<p>A merge la o plimbare.</p> 	<p>A face propriul zapping la TV.</p> 	<p>A respira profund și a încerca din nou.</p> 	<p>A avea un hobby.</p> 
<p>A scrie într-un Jurnal.</p> 	<p>A citi o carte până la sfârșit.</p> 	<p>A face exerciții fizice.</p> 	<p>A vorbi cu un prieten.</p> 
<p>A lua cursuri de pictură.</p> 	<p>A cânta cu voce tare.</p> 	<p>A merge la cumparaturi</p> 	<p>A nu face nimic.</p> 



GRUP ȚINTĂ

Adulți. Îngrijitori. Părinți



OBIECTIVE

Să recunoască faptul că părinții au nevoie de timp pentru ei înșiși și să descopere modalități de a avea ceva timp pentru mine fără să se simtă vinovați.



NUMĂR PARTICIPANȚI

10 - 15



TIMP

45 min.



P.III.25 Lista mea de îngrijire personală

Descrierea exercițiului

A avea grijă de sine nu înseamnă a fi egoist. Dimpotrivă, pentru a avea grijă de ceilalți – copiii noștri, partenerul nostru, trebuie să avem grijă și de noi înșine

Participanților li se oferă o listă de articole de îngrijire personală pentru a sublinia care dintre ele fac parte din viața lor.

Apoi, cereți participanților să arunce o altă privire la listă:

- Ce activități sunt lăsate afară?
- Cât de dificil ar fi să le ai pe lista ta de îngrijire personală?



DEBRIEFING/REFLECȚIE

Participanții se reunesc și fac câteva reflecții despre listele lor de îngrijire personală:

- Ce articole au în comun? Și de ce?
- Cum își poate îmbunătăți fiecare lista?
- Ce zici să faci ceva împreună cu alți părinți?
- ...



RECOMANDĂRI ȘI SFATURI

Este important ca acesta să fie un spațiu larg, astfel încât grupurile să nu fie aglomerate și, de asemenea, grupul mare să se poată apropia pentru debriefing.
Muzica de fundal poate ajuta mediul înconjurător.

PROPUNERI DE VARIAȚII/ ADAPTĂRI

NOTE

MATERIALE/ANEXE:

- Imprimabile ale foii de exercitii;
- Markere și/sau pixuri.

BIBLIOGRAFIE

<https://www.parents.com/parenting/work/life-balance/tips-for-juggling-your-role-as-parent-partner-and-worker/>



P.III.25 Lista mea de îngrijire personală



- Petrec în mod regulat timp făcând activități de agrement care îmi fac plăcere.
- Traiesc momente de liniste si relaxare.
- Traiesc momente in care ma „deconectez” de la ecrane (telefon mobil, tableta, calculator, televizor).
- Rămân în legătură cu oamenii importanți din viața mea.
- Îmi împărtășesc adesea gândurile și sentimentele cu familia sau prietenii.
- Aleg mâncare sănătoasă.
- Dorm suficient ca să mă simt bine.
- Rămân activ fizic pe tot parcursul zilei (de exemplu, mă ridic des în picioare).
- Măcar o dată pe săptămână, fac activitate fizică moderată/intensă.
- Sunt atent la sănătatea mea fizică (de exemplu, îmi păstrez programările medicale la zi) și sănătatea mea psihologică (de exemplu, îmi monitorizez și îmi exprim emoțiile).
- Accept atunci când eșuez sau cred că eșuez și sărbătoresc obiectivele/succesele pe care le-am atins.
- Caut activ să mențin un echilibru între viața personală/de familie și cea profesională.
- Îmi fac timp pentru intimitate - cu mine sau cu partenerul(ii).
- Accept sau cer ajutor atunci când simt nevoia.