

Organizace a země: LUV, Slovinsko

Název aktivity: I se stresem k úspěchu

Přehled (Co se naučím?): Tato aktivita pomáhá zvyšovat soustředění, sebeuvědomění a relaxaci.

Cíl (Proč je dobré se to naučit?): Zjistíte, že stres může být někdy zábavný.

Když máme hodně práce a jsme ve stresu, měli bychom se soustředit na malé úkoly a zůstat v přítomnosti.

Uvědomovat si vlastní reakce při řešení více úkolů najednou.

Potřeby: Antistresové míčky (malé měkké míčky v různých barvách)

Čas: Maximálně 30 minut

Cílová skupina: Zaměstnanci

Instrukce pro moderátora:

Tato aktivita vyžaduje aktivní účast. Vše, co potřebujete, jsou antistresové míčky. Tuto aktivitu lze použít pro lekci o stresu, při team buildingu nebo jako aktivitu pro rozhýbání skupiny. Účastníci při této aktivitě dostanou příležitost vstát a hýbat se. Aktivita je určena pro skupiny 5-8 lidí.

Úkoly a postup:

Účastníci se postaví a vytvoří kruhy o pěti až osmi lidech. Každá skupina dostane na začátek jeden antistresový míček. První osoba hodí míček další osobě a měla by si pamatovat, komu ho hodila, protože později bude požádána, aby pokračovala ve stejném vzorci.

Pokud je jen jedna skupina, může být moderátor její součástí, ale pokud je skupin více, musí se moderátor pohybovat mezi skupinami. Každý hodí míč někomu, kdo ho ještě neměl. Poslední osoba jej

pošle zpět původní osobě, která bude házet míček o něco rychleji než v minulém kole. Nikdo by v jednom kole neměl chytit míček dvakrát, dokud ho všichni členové nedostanou.

Jakmile je vzorec házení míčku mezi sebou zvládnutý, přidejte další míček – pak další a pak další. Míčky budou padat a kutálet se, ale vyzvěte je, aby je zvedli a pokračovali. Když se v kruhu pohybuje pět nebo šest míčků najednou, stává se z toho docela srandovní cirkus.

Asi po pěti minutách si všichni mohou sednout a určit, co se z této aktivity mohou naučit.

Závěr a hodnocení:

Otázky pro skupinovou diskusi:

- Jak se po této aktivitě cítíte?
- Co jste se naučili?
- Co jste museli udělat, abyste aktivitu zvládali?
- Kolik z vás přemýšlelo o tom, co budete mít k večeři?

Zdroje:

<https://belmontwellness.com/wp-content/uploads/stress-for-success.pdf>