

Organizace a země: LUV, Slovinsko

Název aktivity: Co máte na talíři?

Přehled (Co se naučíme?): Účastníci mají možnost vyjádřit všechny myšlenky, problémy a úkoly, které je trápí a způsobují jim stres. Získají zpětnou vazbu od skupiny a nový pohled na stresové faktory.

Cíl (Proč je dobré se to naučit?): Budete umět rozpoznat a identifikovat stresové faktory, naučíte se rozpoznat míru stresu, kterému někdo čelí, a jak se se stresem vyrovnat.

Potřeby: Fixy a papíry (případně kolečka vystřižená z papíru)

Čas: Zhruba 30 minut

Cílová skupina: Všichni zaměstnanci

Instrukce pro moderátora:

Aktivita by měla probíhat v příjemné, dostatečně velké místnosti, aby účastníci měli vlastní prostor k přemýšlení a znázorňování svých stresorů v práci.

Ve slovinštině existuje fráze: "Mám opravdu plný talíř". Což znamená, že jsme natolik zahlceni prací, že už žádné jiné aktivity nemůžeme vykonávat.

Úkoly a postup:

1. Diskutujte o slovinské frázi s "plným talířem". (V češtině je fráze s podobným významem - „nevím, kam dřív skočit“.)
2. Požádejte účastníky, aby se zamysleli nad tím, co mají na talíři.

- Například: pracovní povinnosti, přetížení, vysoké nároky, termíny, očekávání, nedostatek komunikace, nedostatek uznání, strach ze ztráty zaměstnání, toxické vztahy...
3. Rozdejte papíry nebo kolečka vystřižená z papírů, která zastupují talíře, a fixy.
 4. Požádejte účastníky, aby talíře na talíře napsali nebo nakreslili symboly/slova, které představují jejich povinnosti, úkoly nebo zájmy.
 5. Dejte skupině na tuto činnost dostatek času, protože při kreslení a psaní si budou navzájem povídat a přemýšlet.
 6. Vyzvěte členy skupiny, aby se podělili o to, jaké jsou jejich položky na jejich talířích.
 7. Umožněte skupinovou diskusi o tom, jak zvládnout jednotlivé stresory a povinnosti.
 8. Následně vyzvěte účastníky, aby svůj talíř odložili stranou, aby mohli být plně přítomni.

Závěr a hodnocení:

Po této aktivitě budou mít účastníci jasnější představu o svých pracovních povinnostech a možných faktorech, které mohou vést ke stresu nebo dokonce k úzkosti, depresi a vyhoření. V diskusi budou odhaleny příklady dobré praxe, jak se vyrovnat s potenciálními faktory stresu na pracovišti. S podporou skupiny budou odhaleny nové poznatky o důležitosti pro udržení duševního zdraví na pracovišti i v životě obecně.

Zdroje:

<http://sparkingthemind.blogspot.com/2020/09/whats-on-your-plate.html>