

Organizace a země: LUV, Slovinsko

Název aktivity: Thumball

Přehled (Co se naučím?): Zkoumání příčin stresu a různých způsobů zvládnání jeho dopadů.

Cíl (Proč je dobré se to naučit?): Účastníci zjistí, co ovlivňuje jejich úroveň stresu, jak si mohou navzájem pomoci, jak mohou lépe zvládat svůj vlastní přístup ke stresu.

Potřeby: Měkký plyšový míček, fixa, flipchart (tabule)

Čas: 15-30 minut

Cílová skupina: Všichni zaměstnanci

Instrukce pro moderátora:

Cílem je vést rozhovory o zvládnání stresu bez jakéhokoliv odsuzování nebo snad ukazování prstem. Chcete-li tyto citlivé otázky prozkoumat co nejefektivněji, připomeňte skupině, že neexistují žádné správné odpovědi.

Pro tuto aktivitu budete potřebovat měkký plyšový míč a fix. Na míč napíšete přibližně 12 otázek.

Návrhy otázek:

- Které "naléhavé" úkoly vás nejvíce odvádějí od těch důležitých?
- Kde je vaše oblíbené "klidné" místo?
- Je pro vás těžké říct "promiň"?
- Je váš prostor obvykle uspořádaný, nebo přeplněný? Záleží vám na tom?
- Který měsíc v roce je pro vás nejstresovější? Proč?
- Na jak dlouho si dokážete odpočinout?
- Kterému pracovnímu úkolu byste se nejraději vyhnuli?

- Při jakých činnostech ztrácíte pojem o čase?
- Jak ovlivňuje vaše nálada váš stres?
- Jaké formy cvičení jsou pro vás nejpříjemnější?
- Kdybyste si vzali "minutovou duševní dovolenou", kam byste se vydali?
- Pokud jste ve stresu, dáváte přednost společnosti nebo samotě?
- Co vás nejvíce stresuje?
- Víte, kdy říci "NE"?
- Jak byste využili dvě hodiny denně navíc?
- Když jsem ve stresu, tak _____.
- Kdo nebo co vás rozesměje?
- Co vás nejvíce uvolňuje?
- Kolik e-mailů denně smažete?
- Jak nejraději zabíjíte čas?
- Jaká jsou vaše oblíbená jídla, když vám není psychicky nejlépe?
- Házej znovu
- Výběr chytače

Úkoly a postup:

1. Požádejte účastníky, aby se postavili nebo posadili do kruhu. Ideální jsou skupiny v počtu 5-8 osob.
2. Představte hru Thumball.
3. Zahajte hru a hodte míč jedné osobě. Protože je míč popsáný, najde daná osoba pod pravým palcem otázku, na kterou musí reagovat. Odpovědi by se měly týkat zkušeností z pracoviště.
4. Požádejte ostatní o informace o tom, jak řešili podobné situace. Osoba, která míč chytila, ho hází dál a proces se opakuje.
5. Na tabuli pište obtížná témata, kterým se můžete věnovat později.

Závěr a hodnocení:

Míč obsahuje otázky, které se zabývají příčinami stresu, a další, které podporují diskusi a přemýšlení o reakcích na stres. Tato aktivita má být nástrojem pro budování povědomí a umožnění rozhovorů o stresu.