

Организация и държава:	LUV, Словения
Име на дейността:	Стрес за успех
Общ преглед (Какво ще науча?):	Дейността повишава фокуса, вниманието и релаксацията.
Цел (за какво ми е необходимо?):	<ul style="list-style-type: none"> • Стресът понякога може да бъде забавен • Когато имаме много работа и изпитваме стрес, трябва да се съсредоточим върху малки задачи и да останем съсредоточени върху текущите задачи. • Самоосъзнаване на собствената реакция при работа с множество задачи наведнъж.
Материали	Анти-стрес топки (малки и меки топки в различни цветове)
Необходимо време:	Приблизително 30 мин.
Целева група:	Служители, групи между 5-8 участника

Инструкции за водещия:

Тази игра включва активно участие. Всичко, от което се нуждаете, са анти-стрес топки. Може да се използва за опознаване на стреса, за изграждане на екип или като групово енергизиращо упражнение. Участниците ще получат възможност да стоят прави и да се раздвижат с тази дейност.

Задачи и правила:

Участниците застават в кръг от около пет до осем души. Всяка група получава една анти-стрес топка, за начало. Първият човек хвърля топка на някой друг и трябва да запомни на кого я е хвърлил, защото играта следва определен ред за подаване на топките.

Ако групата е само една водещият може да се включи в нея, но ако има повече от една, ще трябва да се движи между групите. Всеки човек хвърля топката на друг, който все още не я е хващал. След подаване между всички участници последният я подава обратно на първия, който подава топката на различен играч от този на който е подал първия път, като трябва да

започнат да си подават по-бързо с всяко ново завъртане. Един участник не трябва да подава на друг два пъти и така докато всички членове на групата не подадат на останалите.

След като топката се завърти веднъж, добавете в играта втора топка - след това още една и след това още една. Топките ще паднат или ще се търкалят, но подтикнете участниците да ги вземат и да продължат да си подават. С пет-шест топки наведнъж, става истински цирк и стаята се изпълва с много смях.

След около пет минути всеки може да седне и да определи какво може да научи от дейността (освен че е трудно да задържите едновременно всички топки във въздуха!).

Заклучения и оценка:

В живота всички жонглираме с много неща и ако не сме концентрирани, нещата пропадат! Ако не се концентрираме върху конкретната топка, топките от стреса ще ни удрят и бомбардират непрекъснато.

Въпроси за групова дискусия след дейността:

- Как се чувстват след това занимание?
- Какво научиха?
- Какво трябваше да направят, за да успеят?
- Колко от тях са мислили за други неща по време на и след играта, например какво ще ядат за вечеря?

Препратки:

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