

Организация и държава:	LUV, Словения
Име на дейността:	Игра на Тъмбал (Thumball)
Общ преглед (Какво ще науча?):	Изследване на причините за стреса и различни начини за управление на неговото въздействие.
Цел (за какво ми е необходимо?):	<ul style="list-style-type: none"> • Какво влияе на нивото на стрес • Как могат колегите да си оказват подкрепа • Как може служителите да управляват по-добре собствения си подход към стреса
Материали	<ul style="list-style-type: none"> • Мека топка • Маркер • Флипчарт
Необходимо време:	15-30 минути
Целева група:	Служители

Инструкции за водещия:

Целта е да се водят разговори за управление на стреса, без да съдим другите или да ги сочим с пръст. За да получите най-добри отговори на поставените въпроси, напомнете на групата си, че няма правилни отговори.

За тази дейност са ви необходими голяма мека топка и маркер. Върху топката напишете около 12 въпроса.

Предложения за въпроси:

- Кои „спешни“ задачи най-много ви отвличат от истински важните задачи?
- Къде е любимото ви „тихо“ място?
- Трудно ли ви е да кажете „съжалявам“?
- Вашето пространство обикновено ли е организирано или претрупано? Интересува ли те как изглежда то?
- Кой е най-стресиращият ви месец в годината? Защо?
- За колко време можете удобно да се изключите от обкръжаващия ви свят?
- Коя работна задача бихте искали най-много да пропуснете?
- Какви дейности ви карат да губите представа за времето?

- Как настроението ви влияе на стреса?
- Кои форми на упражнения са най-приятни за вас?
- Ако си вземете „1-минутна мисловна ваканция“, къде бихте отишли?
- Когато сте стресирани, предпочитате да сте сред хора или уединението?
- Какво ви стресира най-много?
- Знаете ли кога да кажете „НЕ“?
- Как бихте използвали два допълнителни часа на ден?
- Когато съм стресиран, _____.
- Кой или какво ви кара да се смеете?
- Какво ви отпуска най-много?
- Колко имейла изтривате дневно?
- Кой е любимият ви начин да загубите малко време?
- Кои са храните, които ви успокояват?
- Хвърлете отново
- Хваналия топката сам избира въпроса

Задачи и правила:

1. Дейността е подходяща за групи от 5-8 човека.
2. Помолете участниците да застанат или да седнат в кръг.
3. Представете играта Тъмбал.
4. Започвате игра и хвърляте топката на един човек. От този човек се иска да потърси въпроса под десния си палец, след което да му отговори. Отговорите трябва да се отнасят до опита на работното място.
5. Попитайте другите за информация как са се справили с подобни ситуации.
6. Пишете върху флипчарт трудните теми, които могат да бъдат разгледани по-късно.

Заклучения и оценка:

Тази дейност съдържа въпроси, насочени към причините за стреса и други, които насърчават дискусия и размисъл. Тази дейност е предназначено да бъде инструмент за изграждане на информираност и приканва към обсъждане на причините за стреса.