

Организация и държава:	LUV, Словения
Име на дейността:	Какво имаш в чинията си?
Общ преглед (Какво ще науча?):	Участниците имат възможност да изразят всички мисли, проблеми и задачи, които имат в ума си, причиняващи им стрес. Също така ще получат обратна връзка от групата и нова гледна точка за стресовите фактори.
Цел (за какво ми е необходимо?):	<ul style="list-style-type: none"> • Да разпознаваме и идентифицираме стресовите фактори • Да признаем стрес, пред който сме изправени • Как да се справим със стреса
Материали	Маркери и хартиени чинии (или кръгове, изрязани от хартия)
Необходимо време:	Приблизително 30 минути
Целева група:	Служители

Инструкции за водещия:

Дейността трябва да се проведе в удобна стая с достатъчно пространство, за да позволи на участниците да имат собствено пространство, в което да мислят и набелязват своите причини за стрес на работа.

Всички сме чували аналогията „Чинията ми е препълнена“. Което е кодова фраза за: „Мозъкът ми е толкова зает, че буквално не мога да побера нищо повече в него!“.

Задачи и правила:

Стъпки:

1. Обсъдете аналогията с „препълнената чиния“.
2. Помолете участниците да помислят какво има в чинията им.
3. Пример: работни отговорности, претоварване, високи изисквания, срокове, очаквания, липса на комуникация, липса на признание, страх от загуба на работа, токсични взаимоотношения...
4. Раздайте хартиени чинии и маркери.
5. Помолете участниците да украсят чиниите с рисунки или думи, които представят техните отговорности, задачи или интереси.

6. Дайте на групата достатъчно време, за да могат, докато рисуват и пишат, да обсъждат и разсъждават един с друг върху задачата.
7. Поканете членовете на групата да споделят какво са поставили в собствената си чиния.
8. Подканете участниците към групова дискусия, за това как да се справят с всеки един от стресовите фактори и отговорности.
9. Поканете участниците да оставят чиниите си на определено място, докато дойде техния ред, за да могат да се включат в обсъжданията по-добре.

Заклучения и оценка:

След тази дейност участниците ще имат по-ясна представа за работните си отговорности и потенциалните фактори, които могат да доведат до стрес или дори до тревожност, депресия, бърнаут. В дискусия ще бъдат изложени примери за добри практики за справяне с потенциални фактори на стрес на работното място. С подкрепата на групата ще помогне за осъзнаване на значението за поддържане на психичното здраве на работното място, а и в живота като цяло.

Препратки:

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