

STRES, TESNOBA IN DEPRSIJA NA DELOVNEM MESTU

Organizacija in država: LUV, Slovenija

Ime aktivnosti: Stres za uspeh

Pregled (Kaj se bom učil?): Aktivnost krepi osredotočenost, čuječnost in sprostitev.

Cilj (Zakaj se bom učil?):

- da prepoznamo, da je lahko stres včasih zabaven,
 - da se ob obilici dela in stresa znamo osredotočiti na no naloge naenkrat in ostati zbran,
 - da ozavestimo svoje vedenje in reakcije, ko počnemo več stvari hkrati.
-

Material: protistresne žogice (majhne in mehke žogice v različnih barvah)

Čas: Do pol ure.

Ciljna skupna: zaposleni, v skupini od 5 do 8

Navodila za izvajalce:

Ta aktivnost predvideva aktivno udeležbo, vse, kar je potrebno, so protistresne žogice. Aktivnost se lahko izvede kot del predavanja o stresu, za team-building ali za povečanje skupinske dinamike. Udeleženci naj bodo razigrani in aktivni ustvarjalci te igre.

Naloge in postopek:

Udeleženci stojijo v krogu, od pet do osem ljudi. Vsaka skupino dobi po eno protistresno žogico za začetek. Prva oseba začne igro in vrže žogico nekemu drugemu, zapomniti si mora kateremu, saj bodo metali žogice po istem vzorcu.

Če je samo ena skupina, se moderator lahko priključi skupini, če je skupin več, je zadolžen, da usmerja dogajanje v vseh. Vsaka oseba vrže žogico nekemu, ki je še ni dobil. Zadnja oseba v krogu, vrne žogico tistemu, ki je začel. Le-ta v drugo ritem metanja malce pospeši. Udeleženci ne smejo vreči žogico osebi, ki jo je že imela v rokah. Krog se sklene, ko so vsi prejeli in vrgli žogico naprej enkrat.

Ko vsi usvojijo igro, vključimo še eno žogico in nato še eno, ... Žogice bodo padale na tla, vendar je treba skrbeti, da vsako poberejo in nadaljujejo igro. S petimi ali šestimi žogicami istočasno v krogu, kar sproži salve smeha.

Po približno petih minutah se vsak usede in razmišlja, kaj se je naučil iz te aktivnosti.

Zaključek in evalvacija:

Vprašanja za skupinsko diskusijo:

- Kako se počutite po tej aktivnosti?
- Kaj ste se naučili?
- Kaj ste morali narediti, da je bila igra uspešna?
- Ali ste vmes razmišljali, kaj bi jedli za večerjo?

Reference:

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