

## STRES, TESNOBA IN DEPRESIJA NA DELOVNEM MESTU

**Organizacija in država** LUV, Slovenija

---

**Ime aktivnosti:** Žogica in palec

---

**Pregled (Kaj se bomo naučili?):** Raziskovanje vzrokov stresa in različnih načinov obvladovanja njegovih učinkov.

---

**Cilj (Zakaj se bomo to učili?):**

- kaj vpliva na raven stresa,
  - kako lahko pomagamo drug drugemu,
  - kako lahko bolje obvladamo stres.
- 

**Gradivo:** mehka žogica  
flomaster  
tabla

---

**Čas:** 15-30 minut

---

**Ciljna skupina:** zaposleni

---

### Navodila za izvajalce

Cilj aktivnosti je voditi pogovor o obvladovanju stresa, brez obsojanja ali kazanja s prstom. Če želite najučinkoviteje raziskati ta občutljiva vprašanja, opomnite svojo skupino, da ni pravih in napačnih odgovorov.

Za to dejavnost potrebujete mehko žogico in flomaster. Na žogico napišete približno 12 izhodiščnih tem.

### Predlogi za izhodišča:

- Katera »nujna« opravila vas najbolj odvrnejo od pomembnih?
- Kje je vaš najljubši »miren« kraj?
- Vam je težko reči »oprosti«?
- Je vaš prostor običajno organiziran ali razmetan? Vam je mar?
- Kateri je vaš najbolj stresen mesec v letu? Zakaj?
- Kako dolgo se lahko brez skrbi odklopite?
- Kateri delovni nalogi bi se najraje izognili?
- Zaradi katerih dejavnosti izgubite občutek za čas?
- Kako vaše razporeženje vpliva na stres?
- Katere oblike vadbe so vam najbolj prijetne?
- Če bi si vzeli »1-minutni mentalni dopust«, kam bi šli?
- Ko ste pod stresom, imate raje družbo ali samoto?
- Kaj vas najbolj spravlja v stres?
- Ali veste, kdaj reči "NE"?
- Kako bi porabili dve dodatni uri na dan?
- Ko sem pod stresom \_\_\_\_\_.
- Kdo ali kaj vas spravi v smeh?
- Kaj vas najbolj sprošča?
- Koliko e-poštnih sporočil dnevno izbrišete?
- S čim najraje zapravljate čas?
- Katera je vaša najljubša hrana, ki vas pomirja?
- Vrzite žogico naprej.
- Izberite sami.

### Naloge in postopek:

1. Udeležence prosite, da stojijo ali sedijo v krogu. Aktivnost je primerna za skupine 5-8 oseb.
2. Predstavite igro Žogica in palec.
3. Začnete igro in vržete žogo eni osebi. Ta oseba mora poiskati izhodišče pod desnim palcem in se nanj odzvati. Odgovori se morajo nanašati na izkušnje na delovnem mestu.
4. Vprašajte druge za mnenje o tem, kako so ravnali v podobnih situacijah.
5. Vodite seznam težkih tem, ki jih lahko obravnavate pozneje.

### **Zaključek in evalvacija:**

Igra Žogica in palec vsebuje izhodišča, ki obravnavajo vzroke stresa in spodbujajo razpravo in razmislek o odzivih na stres. To je orodje za ozaveščanje in pogovor o stresu.