

STRES, TESNOBA IN DEPRESIJA NA DELOVNEM MESTU

Organizacija in država: LUV, Slovenija

Ime aktivnosti: What's on your plate?

Pregled (Kaj se bomo učili?):

Udeleženci bodo dobili priložnost izraziti svoje misli, težave in druge naloge, ki jih trenutno tarejo in povzročajo stres. Skupina bo podala povratne informacije in tako bo posamezniki morda pridobili nov pogled na stresne dejavnike.

Cilj (Zakaj se bom to učil?):

- prepoznati in identificirati stresne dejavnike,
 - prepoznati s kakšno količino stresa se nekdo sooča,
 - kako se spopadati s stresom.
-

Material: flomastri in papirnati krožniki (ali krogi, izrezani iz papirja)

Čas: približno 30 minut

Ciljna skupina: zaposleni

Navodila za izvajalce

Aktivnost se naj izvaja v udobnem in dovolj velikem prostoru, ki bo udeležencem omogočal, da imajo dovolj osebne prostora za razmišljanje in ustvarjanje o stresnih dejavnikih na delu.

Vsi smo že slišali za angleško frazo 'My plate is really full', kar pomeni »imam polno glavo, nič več ne gre notri.«

Naloge in postopek:

Koraki:

1. Debatirajte o frazi 'poln krožnik.'
2. Vprašajte udeležence, naj razmislijo, kaj vse je na njihovem 'krožniku:'
 - Primer: delovne obveznosti, preobremenitev, visoke zahteve, pričakovanja, slaba komunikacija, pomanjkanje priznanja, strah pred izgubo službe, toksični odnosi, ...
3. Razdelite flomastre in papirnate krožnike.
4. Udeležencem sporočite, da krožnike okrasijo s simboli/risbami/besedami, ki predstavljajo njihove obveznosti, naloge ali interese.
5. Namenite tej nalogi dovolj časa, saj bodo o tem, kar so narisali in napisali, nato razpravljali in razmišljali z ostalimi udeleženci.
6. Ko zaključijo, povabite udeležence, da spregovorijo o svojih izdelkih.
7. Spodbujajte skupinsko diskusijo o tem, kako obvladovati stresne dejavnike in odgovornosti.
8. Svoje izdelke naj postavijo na ogled, da si jih lahko vsi ogledajo.

Zaključek in evalvacija:

Po koncu aktivnosti bodo udeleženci imeli jasnejšo sliko o svojih delovnih odgovornostih in potencialnih dejavnikov, ki lahko povzročajo stres ali celo tesnobo, depresijo in izgorelost. Preko diskusije bodo predstavljene dobre prakse, kako se spopadati s potencialnimi stresnimi dejavniki na delovnem mestu. S podporo skupine lahko udeleženci pridejo do uvida o pomembnosti skrbi za mentalno zdravje na delovnem mestu in v življenju.

Reference:

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