

STRES, TESNOBA IN DEPRESIJA NA DELOVNEM MESTU

Organizacija in država: LUV, Slovenija

Ime aktivnosti: Pantomima — Življenje semena zelene

Pregled (Kaj se bomo naučili?): Aktivnost je namenjena mentalnemu odmoru na delovnem mestu.

Cilj (Zakaj se bomo to učili?):

- vzeti si odmor od delovnega tempa,
 - kako lahko ustvarjalnost pomaga pri soočanju s stresom, umiri begajoče misli in poveča koncentracijo,
 - ozavestiti pomembnost mentalnih odmorov, ko smo preobremenjeni z delom.
-

Gradivo: /

Čas: 10-15 minut

Ciljna skupina: zaposleni in menedžerji

Navodila za izvajalce

Pantomime so posebna vrsta zabave, kjer ljudje oblikujejo kretnje, da bi se izrazili brez besed. Bistvo pantomime je spodbujanje fizičnega gibanja med ustvarjalno/domišljjsko dejavnostjo.

Udeležence prosimo, da odigrajo 2–5 minutno zgodbo, ki jo recitira moderator. Moderator lahko sodeluje v aktivnosti, vendar naj spodbuja ljudi k ustvarjalnosti in različnim dejanjem.

Naloge in postopek:

Moderator pojasni, da lahko vsakdo odigra ustvarjalno zgodbo. Udeležence spodbujamo, da so ekspresivni in pokažejo ekspresivne gibe (prikazano v poševnem tisku). Bistveno je, da se razgibajo in se zabavajo.

Dejavnost je igranje življenja semena zelene.

Voditelj recitira krepko besedilo spodaj.

1. **Začnete kot malo seme, posajeno v zemljo.** (*Sedite ali počepnite in si z rokami pokrijete oči.*)
2. **Nato poženete iz tal.** (*Vstanite in iztegnite roke ter se obrnite na drugo stran, da se ozrete naokoli.*)
3. **Zdaj rastete, postajate vedno višji.** (*Roke usmerite nad glavo in se iztegnite.*)
4. **Veter je tako prijetno pihlja.** (*Nežno se pozibavajte z vetričem in soncem.*)
5. **Oh, oh. Ni dežja in začneš veneti.** (*Iztegnite roke nad glavo in pozibajte v levo in desno.*)
6. **Dež pride, da zalije rastline.** (*Stojite pokončno.*)
7. **Dež se prelevi v nevihto.** (*Roke iztegnite v stran levo in desno, da raztegnete pas.*)
8. **Zdaj prihaja tornado!** (*Nežno zasukajte trup.*)
9. **Ko nevihta mine, vrtnar pobere zeleno, ti pa se sprehodiš do hiše. Pomahaj v slovo redkvici in korenju ter pojdi po stopnicah v kuhinjo.**
10. **Čas je za umivanje v umivalniku.** (*Premikajte roke za pranje, otresite odvečno vodo.*)
11. **Kuhar zelenjavo pred kuhanjem naseklja** (*več hitrih ročnih sekljajev po telesu*), **vse skupaj strese v jušni lonec** (*potopite se z rokami*) **in premeša.** (*Premikajte boke v krogih Hula-Hoop in/ali plavalnih gibih rok.*)
12. **Vau! V loncu lahko srečate drugo zelenjavo.** (*Obrnite se k sosedom in se rokujte ali skupaj zaplešite.*)
13. **Juha začne vreti** (*dvignite roke in jih pretresite*) **in se kuha, dokler niste mehki.** (*Zmehčajte telo in bodite gibljivi.*)
14. **Končno je čas, da postrežemo juho** (*zajemite dlani, kot da vlijete juho v skledo*) **in vsi se usedemo za mizo za okusno večerjo.** (*Mirno se usedite.*)

Zaključek in evalvacija

Po aktivnosti si vzemite nekaj trenutkov, da se udeleženci počasi vrnejo nazaj v realnost. Pantomima lahko pomaga razviti neverbalno komunikacijo, koncentracijo in sposobnost povezovanja dejanj in misli.