Naslov: Uokvirjanje optimizma (Optimism framing)

Koda vaje: SLINTEGRA016

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Moduli:** | **Velikost skupine:** | **Trajanje:** |
| 6. Strategije reševanja problemov  11. Refleksija in evalvacija/vredotenje | Majhna skupina  Velika skupina | 30- 45 min |

**Namen:**

* Sposobnost zavednega usmerjanja lastne pozornosti
* Sposobnost prepoznavanja možnosti delanja odločitev
* Uokvirjanje negativnih izkušenj s pozitivnimi

**Opis:**

Vaja usmerjanja pozornost drugam, se lahko opravi z notranjim ali zunanjim svetom, s preteklostjo, prihodnostjo, itd. Lahko se premikamo iz enega prostora v drugega. Pomembno je edino, da se zavedamo da smo MI tisti ki usmerjamo pozornost na karkoli želimo. Sposobnost usmerjanja naše sposobnosti nas lahko osvobodi veliko znanih in ustaljenih navad (sposobnost osredotočanja, prepoznati možnosti delanja odločitev).

**1. korak: Vizualizacija. Z zaprtimi očmi, si predstavljajte rumeni trikotnik. Naredite, da se prikaže na belem platnu. Ne skrbite za kvaliteto vaše vizualizacije.**

**2. korak: Poleg prej omenjenega rumenega trikotnika, si predstavljajte še rdečega. Zdaj pa združite oba trikotnika v vašem vidnem polju.**

**3. korak Začnite usmerjati pozornost z enega na drugega. Prvo posvetite pozornost rumenemu trikotniku – zdaj bi mogli videti samo tega. Nato posvetite pozornost rdečemu – zdaj bi morali videti tega.**

**4. korak: Ponovite proces preusmerjanja pozornosti z enega trikotnika na drugega nekajkrat in se poskusite zavedati sposobnosti namernega premikanja z enega na drugega.**

**5. korak: Zdaj ko ste dojeli koncept preusmerjanja pozornosti, si namesto trikotnikov zamislite dve različni situaciji – prijetno in neprijetno. Prvo si poskusite zamisliti neprijetno v detajlih – doživite jo z vsemi čutili; bodite del nje. Nato usmerite pozornost na prijetno situacijo in jo doživite v toliko detajlih kot lahko. Zdaj pa hitro preusmerite pozornost z ene situacije na drugo in končajte s pozitivno. (ta vaja se lahko uporabi tudi kot vaja odločitev)**

**6. korak: Sledi kratka skupinska razprava med katero udeleženci izmenjajo mnenja; vodja (trener/učitelj) vzpodbuja in vodi dinamiko pogovora z uporabo vprašanj o pomenu usmerjanja pozornosti in o namernih in zavednih možnostih/odločitvah, kot so:**

* Sem lahko usmeril pozornost predmet/sliko?
* Sem lahko obdržal/a svojo koncentracijo?
* Sem lahko zamenjal nastalo sliko z nadomestilom?
* Sem se zavedal/a svojih notranjih občutkov, med usmerjanjem pozornosti?
* Kako se počutim zdaj ko je konec vaje?

**Pripomočki/Material: /**

**Metode:**

Izkušenjsko učenje, razprava/diskusija

**Nasvet za trenerje:**

Vodja/trener naj prvo sam/a poskusi vajo. Na podlagi situacije, ki jo izbere (preteklost-prihodnost, negativna-pozitivna izkušnja, delanje odločitev, itd.), si pripravi vprašanja, ki jih bo spraševal/a med debato/razpravo.

**Vir/Literatura:**

\*Sonja Bercko navdihnil Roberto Assagioli, Pierro Ferrucci

Ferrucci, P.(2006). Power of Kindness.New York: Penguin Group.

Assagioli.R., Ferrucci, P. What we may be. New York: G.P.Putnam Sons

**Izročki/Učni listi**