Title: Η καλύτερη ημέρα της ζωής μου

Exercise Code: SLINTEGRA043

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modules: | Group size: | Duration: |
| 8. Situational Awareness | Individual  Small group | 45 min |

**Purpose:**

* Ενθάρρυνση της φαντασίας στον ενεργό τρόπο σκέψης
* Ενθάρρυνση της θετικής σκέψης του ατόμου
* Έκφραση των σκέψεων και των συναισθημάτων του ατόμου
* Βελτίωση της επικοινωνίας μέσα στην ομάδα

**Description:**

Αφιερώστε λίγα λεπτά σκεπτόμενοι πώς θα ήταν η καλύτερη ημέρα της ζωής σας. Στη συνέχεια γράψτε μια ιστορία που περιγράφει λεπτομερώς τα πάντα για εκείνη την ημέρα. Τι κάνει αυτή την ημέρα την καλύτερη ημέρα της ζωής σας;

**Material:**

Χαρτί, μολύβια

**Methods:**

Νοητική χαρτογράφηση, αφήγηση ιστοριών, αφίσα

Η άσκηση μπορεί να προορίζεται για τα άτομα που επιθυμούν να ανεβάσουν τη διάθεσή τους. Μπορεί επίσης να είναι πολύ αποτελεσματική μέσα σε μια ομάδα, όπου οι συμμετέχοντες μοιράζονται την ιστορία "η καλύτερη ημέρα μου". Η άσκηση ενισχύει τη θετική σκέψη, καθώς και τη θετική επικοινωνία.

**Source/Literature:**

Προσαρμογή από: Teaching Center, Washington University, St. Louis