Title: Ρίξτε μια ματιά σε αυτό

Exercise Code: SLINTEGRA042

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modules: | Group size: | Duration: |
| 5. Conflict Solving Strategies  6. Problem Solving Strategies  8. Situational Awareness | Individual  Small group | 30 min |

**Purpose:**

* Γνωριμία με τα συμπτώματα και τα προειδοποιητικά σημάδια του άγχους
* Βελτίωση της ικανότητας διαχωρισμού μεταξύ των ήσσονος σημασίας και των πιο σοβαρών σημαδιών του άγχους
* Υποστήριξη των άλλων στην έκφραση των συναισθημάτων τους σχετικά με το θέμα του άγχους
* Γνώση του πώς το άγχος επηρεάζει ένα άτομο

**Description:**

Ρίξτε μια ματιά στα προειδοποιητικά σημάδια του άγχους που αναφέρονται στο φυλλάδιο. Ελέγξτε καθένα από τα προειδοποιητικά σημάδια που ισχύουν για εσάς. Όταν τελειώσετε τον έλεγχο των προειδοποιητικών σημαδιών σας, συζητήστε τη λίστα σας με τα μέλη της ομάδας. Υπάρχουν ομοιότητες; Πόσο άγχος νομίζετε ότι βιώνετε επί του παρόντος; Συζητήστε τους τρόπους με τους οποίους μπορείτε να εξαλείψετε μέρος του άγχους σας που θα μπορούσε να αρχίσει να σας προκαλεί σωματικές ή συναισθηματικές ή συμπεριφορικές δυσκολίες.

**Material:**

Χαρτί, μολύβι

**Methods:**

Εσωτερίκευση, αυτοαξιολόγηση

Η άσκηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να ελέγξει το ίδιο το άτομο το επίπεδο άγχους του ή μπορεί να χρησιμοποιηθεί στο εσωτερικό της δυναμικής της ομάδας. Στην περίπτωση του τελευταίου είναι επιθυμητό οι συμμετέχοντες να μοιραστούν τα αποτελέσματά τους και να μιλήσουν για το θέμα του άγχους.

**Source/Literature:**

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

**Handout:**

Take A Look At This