Title: Προσωπικό Κουτί Πρώτων Βοηθειών

Exercise Code: SLINTEGRA019

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modules: | Group size: | Duration: |
| 1. Social Learning  3. Personal Integrity  5. Conflict Solving Strategies  8. Situational Awareness  11. Reflection & Evaluation | Individual  Small group | 60 min |

# Purpose:

Να βοηθήσει στη διαμόρφωση ενός σχεδίου δράσης που μπορεί κανείς να χρησιμοποιήσει όταν βρίσκεται αντιμέτωπος με μια συναισθηματική διάσπαση της προσοχής (προσωπική πρόκληση)

# Description:

α) Δημιουργία κουτιού αυτοβοήθειας με τα ακόλουθα ερωτήματα:

- Σε ποιον μπορώ να απευθυνθώ για υποστήριξη όταν είμαι αναστατωμένος; (Ποιος με παρηγορεί, με κάνει να αισθάνομαι ασφαλής και μου επιτρέπει να έχω τα συναισθήματα μου;)

- Ποιον πρέπει να αποφύγω; (Ποιος επιτείνει τα επίπεδα άγχους μου, ποιος δεν μπορεί να ακούσει χωρίς να διακόπτει, προσφέροντας συμβουλές, κατακλύζοντάς με με ερωτήσεις;)

- Τι χρειάζομαι για να αισθανθώ ότι διαθέτω δύναμη, φροντίδα, παρηγοριά, υγεία;

- Πώς μπορεί να εκφράζω καλύτερα τα συναισθήματά μου;

- Τι μπορώ να κάνω όταν χρειάζεται να κάνω ένα διάλειμμα από το συναισθηματικό άγχος μου; (η καλύτερη διάσπαση της προσοχής μου)

β) Ομάδα συζήτησης / Διαμοιρασμός

γ) Φτιάξτε μια αφίσα, μια καρτ ποστάλ, ένα κινούμενο σχέδιο, ένα κόμικ…

και φυλάξτε το έργο αυτό στο "κουτί" σας για περίπτωση έκτακτης ανάγκης

# Material:

χαρτόνι, μολύβι, χρωματιστά στυλό ή/και εφαρμογές γραφικών σε υπολογιστή

# Methods:

Αναστοχασμός, νοητική χαρτογράφηση

# Advice for Trainer: /

# Source/Literature:

Integra Institute (Sonja Bercko, NLP spec. neurolinguist, Psychosynthesis Therapist)

# Handouts: