1) DENUMIREA ȘI DESCRIEREA UNELTEI

Această parte este împărțită în două „Identificarea semnalelor de stres” și „Respirație și Meditație”, puteți opta să le parcurgeți separat sau împreună. Dacă vă găsiți într-o situație stresantă și aveți nevoie de o unealtă care să vă poată calma, treceți direct la exercițiul de respirație.

Identificați semnalele de stres

Ceea ce resimt eu ca fiind o situație stresantă s-ar putea să nu fie stresant pentru dvs., iar modul în care reacționăm la stres este foarte diferit. Pentru a gestiona stresul, primul pas constă în identificarea elementelor care vă declanşează stresul și a felului în care reacționați la stres.

Exercițiu de respirație și meditație

Acest exerciţiu este foarte flexibil; poate fi utilizat ca unealtă atunci când vă aflați într-o situație stresantă permițându-vă să vă calmați, însă poate fi utilizat să ca mod de a crea un obicei sănătos care vă va ajuta să preveniţi situațiile stresante. Veți lucra asupra modului de a vă controla mintea prin exerciții simple de respirație și meditație. Respiraţia rapidă și superficială este un răspuns comun la stres, iar respirația lentă, profundă și regulată este un semn de relaxare. De aceea vă puteți „păcăli” corpul pentru a vă calma prin simpla reglare a respirației.

Nu uitați că atunci când resimțiți stresul cel mai simplu exercițiu poate părea la fel de greu ca escaladarea unui munte, de aceea trebuie să aveți răbdare.

2) OBIECTIVELE UNELTEI

- Identificarea și gestionarea semnelor stresului
- Practicarea meditației și a respirației lente care vă va ajuta corpul să se relaxeze

3) CONECTAREA UNELTEI CU INAMICUL

(Explicați legătura/conexiunea dintre această unealtă și abilitatea la care se referă)

Stresul este ceva ce experimentăm, adică este foarte subiectiv în funcție de persoana cu care vorbim. O situație stresantă pentru mine s-ar putea să nu fie câtuși de puțin stresantă pentru altcineva.

Atunci când știți cum să reacționați la stres și știți ce vă declanșează stresul, este mai ușor atât să preveniți apariția stresului cât și să învățați cum să îl gestionați mai repede atunci când vă aflați într-o situație stresantă deoarece veți recunoaște semnele stresului.

Din perspectivă antreprenorială, există multe moduri în care stresul susţinut începe să afecteze afacerea în mod

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Entrepreneurship for everyone
New ways of coaching

negativ, printre acestea numărându-se:

- Incapacitatea de a gestiona sarcini complexe
- Luarea deciziilor
- Leadership defectuos
- Comportamentele contraproductive la locul de muncă.
- Sănătatea mentală și fizică generală

Stresul pe o perioadă de timp mai îndelungată poate cauza o deteriorare serioasă a stării de sănătate.

4) RESURSE ȘI MATERIALE

(Explicați materialele și resursele care sunt necesare pentru dezvoltarea uneltei)

Identificarea semnalelor de stres
Hârtie și pix dacă preferați să scrieţi, dacă preferaţi să ascultaţi puteți opta să vă înregistraţi.

Exercițiu de respirație și meditație
Asigurați-vă că faceți acest exercițiu într-un mediu în care nu veți fi deranjați și unde vă puteți relaxa.

5) IMPLEMENTAREA UNELTEI

Identificați semnalele de stres – 20 min
Exercițiu de respirație și meditație - 5-30 minute

Identificaţi semnalele de stres
Începeţi prin a încerca să vă aduceți aminte de o situație în care ați resimțit stresul, s-ar putea să aveți nevoie să închideți ochii o vreme.
Întrebați-vă,
Ce a făcut această situație atât de stresantă?
Era vorba doar de situația propriu-zisă sau au existat alți factori care au contribuit la a vă face să resimțiți stresul?

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Cum l-ați simțit?
Cum a reacționat corpul dvs.? Puteți identifica semnele fizice?
La ce v-ați gândit?
Ce vă face stresul dvs.?

Încercați să vă amintiţi de o altă situație care v-a făcut să fiți stresat/ă.

Puneți-vă din nou aceeași întrebare,
Ce a făcut această situație atât de stresantă?
Era vorba doar de situația propriu-zisă sau au existat alți factori care au contribuit la a vă face să resimțiți stresul?
Cum l-ați simțit?
Cum a reacționat corpul dvs.? Puteți identifica semnele fizice?
La ce v-ați gândit?
Ce vă face stresul dvs.?

Puteți vedea asemănări, dacă nu continuați să faceți exercițiul cu situații pe care vi le amintiţi până când începeţi să vedeți un tipar și să observaţi primele semne fizice apărute ca reacție la stres. Ce se schimbă la dvs.? Respirația, sau vreun mușchi care începe să se contracte sau faptul că vă pierdeți cuvintele? Aici nu există răspunsuri corecte sau greșite.

Exercițiu de meditație și respirație

Exercițiu de respirație
1. Începeți prin a inspira profund, lent și dați abdomenului vostru spațiu să primească cât mai mult aer cu putință.
2. Țineți aerul acolo timp de 3 secunde.
3. Expirați lent.

Încercați să vă concentrați pe respirație, dacă gândul vă fuge în altă parte, ceea ce este foarte probabil să se întâmple, reveniți pur și simplu și concentrați-vă din nou pe respirație.

Repetați de 10 ori.
4. Lăsați respiraţia să revină la normal. Închideți ochii o vreme și fiți pur și simplu conștienți de respiraţia voastră fără a încerca să o controlați.

Încercați să faceți acest exercițiu o dată pe zi, atunci când simțiți că aveți câteva minute libere la dispoziție.

Meditația - Creați un loc sau reveniți la o amintire care v-a făcut să vă simțiți relaxați.
1. Închideți ochii și încercaţi să vă imaginaţi un loc în care vă simțiți calmi și în siguranță. Încercați să vizualizați locul respectiv cât mai detaliat cu putință. Puteți simți mirosul? Culorile? Senzațiile? Cum arată acel loc?
2. Atunci când aveți o imagine detaliată a locului respectivă, păstrați-o în minte și deschideți ochii. Scrieţi sau desenaţi ceea ce ați văzut. Dacă ați făcut și exercițiul anterior „Identificaţi semnalele voastre de stres”, observați și dacă acum simțiți diferit în corp.

Data viitoare când veți începe să vă simțiți stresați, închideți ochii și reveniți la locul unde v-ați simțit relaxați.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Entrepreneurship for everyone
New ways of coaching

6) CE SĂ ÎNVĂȚĂM

Conștiința de sine este o abilitate crucială pentru a putea gestiona situațiile stresante, aceste exerciții vă vor ajuta să înțelegeți mai bine cum reacționați la stres, care sunt primele semne pe care le puteți folosi ca semnal de avertizare „încearcă să te calmezi”, dar vă vor ajuta și să gestionați stresul atunci când vă aflați în mijlocul lui. Practicarea meditației vă va ajuta și să preveniți stresul.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Entrepreneurship for everyone
New ways of coaching