Naslov: Osebni komplet za prvo pomoč (Personal First Aid Kit)

Koda vaje: SLINTEGRA019

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Modulis:** | **Velikost skupine:** | **Trajanje:** |
| 1. Socialno učenje  3. Osebna integriteta  5. Strategije reševanja konfliktov  8. Situacijsko zavedanje  11. Refleksija in vrednotenje/evalvacija | Posamezno/individualno  Majhna skupina | 60 min |

**Namen:**

Pomagati izdelati/oblikovati načrt, ki ga lahko uporabimo pri soočenju s čustvenimi motnjami(osebni izziv).

**Opis:**

1. Ustvariti komplet za samo-pomoč/oskrbo, s sledečimi vprašanji :

* H komu se lahko obrnem za podporo, kadar sem vznemirjen/a? (kdo me tolaži, s kom se počutim varno, kdo mi pusti imeti takšna čustva?)
* Koga se moram izogibati? (kdo viša mojo stopnjo stresa, kdo ne posluša, brez prekinitev, da nasvete, me preplavi z vprašanji?)
* Kaj točno potrebujem, da se počutim močno, potolaženo, zdravo?
* Kako lahko najbolje izrazim čustva?
* Kaj lahko naredim, da si vzamem odmor od čustvenega stresa? (s čim se lahko zdravo zamotim) What can I do when I need to take a break from the emotional stress? (my best healthy distraction)

1. Skupinska razprava/diskusija, deljenje

Ustvarite plakat, risanko, strip… in jih obdržite v vaši škatli za nujne primere

**Pripomočki/Material:**

Lepenka, svinčnik, barvno pisalo,in/ali ??cardboard paper, pencil, colored pens or/and computer graphic applications (own manual)

**Methods:**

Samo-refleksija, miselni vzorec

**Nasvet za trenerje: /**

**Vir/Literatura:**

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

**Izročki/Učni list:**

Primer stripa