Naslov: Poglejte si to! (Take a look at this!)

Koda vaje: SLINTEGRA042

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Moduli:** | **Velikost skupine:** | **TrajanjeDuration:** |
| 5. Strategije reševanja konfliktov  6. Strategije reševanja problemov  8. Situacijsko zavedanje | Posamezno/Individualno  Majhna skupina | 30 min |

**Namen:**

* Prepoznati simptome in znake stresa
* Izboljšati sposobnost ločevanja med manjšimi in hujšimi znaki stresa
* Podpirati druge pri izražanju svojih čustev o temi stresaTo support others to express their feelings about the topic of stress
* Se naučiti kako stres vpliva na ljudi

**Opis:**

Poglejte si znanilce/znaki stresa, ki so našteti na tem listu. Označite znake, ki veljajo za vas. Ko končate z označevanjem, se pogovorite z ostalimi udeleženci. So kakšne podobnosti? Pod kakšnim stresom ste trenutno? Pogovorite se kako lahko odpravite stres, ki vam lahko povzroči telesne, čustvene in vedenjske težave.

**Pripomočki/Material:**

Papir, svinčnik

**Metode:**

Internalizacija, samo-evalvacija/vrednotenje

Vaja se lahko uporabi kot samo-preveritev lastno raven stresa ali pa se lahko uporabi znotraj skupinske dinamike. Če se uporabi v skupini je zaželjeno, da udeleženci delijo svoje rezultate in se pogovorijo o temi stres.

**Vir/Literatura:**

Spremenjeno in prilagojeno iz Teaching Center, Washington University, St. Louis

**Izroček/Učni list:**

Poglejte si to!