Naslov: Ponovni zagon paradoksa (Paradoxical Reboot)

Koda vaje: SLINTEGRA017

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Moduli:** | **Velikost skupine:** | **Trajanje:** |
| 3. Osebna integriteta  11. Refleksija in vrednotenje/evalvacija | Posamezno/Individualno | 10 min |

**Namen:**

Tako kot računalniki, se lahko naš um in telo preobremeni zaradi opravljanja več del hkrati vsak dan. Like our computer also mind-body system gets overloaded from multitasking in everyday work; Obremenjujemo ju s preveč informacijami in s čutnimi podatki, ki lahko vodijo v zmedenost in živčnost, kot tudi lahko povzroči slabe odločitve.

**Opis:**

Izberite eno ali več navad ki bi jih radi spremenili. Zapišite jih in izdelajte kratek časovni načrt za spremembo vaših navad. Write them down and design a short self-awareness habits change time plan. Prisezite, da npr. enkrat na teden (med tednom) za nekaj časa poskusite spremeniti navade. Mogoče nočete biti slabo razpoloženi, ko se zbudite , ali pa se hočete znebiti miganje nog med sestanki, ali pa hočete nehati komentirati vsak stavek vašega sodelavca/ke, itd. Verjetno imate vsaj 2-3 živčne navade, ki se jih hočete znebiti/spremeniti. Izebrite danes eno. Naredite jo načrtno. To je vse! Probably you have at least 2-3 nervous habits you would like to change. Chose the ONE today. Do it once deliberately. On purpose. That’s all!

**Pripomočki/Material:**

Elektronski dnevnik

**Metode:**

Samo-refleksija, višanje zavedanja, izkušenjsko učenje

**Nasvet za trenerje:**

Če se ta vaja opravi v majhni skupini, se lahko po določenem času začne razprava o ugotovitvah, praksi in rezultatih udeležencev. Trener naj ima osnovno znanje o skupinski dinamiki.Trainer should have group dynamics basic knowledge.

**Vir/Literatura:**

Sonja Bercko, Priročnik Psihosocialne terapije

**Izročki/Učni list:**

Model elektronskega dnevnika