Title: Paradoxical Reboot

Exercise Code: SLINTEGRA017

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modules: | Group size: | Duration: |
| 3. Personal Integrity  11. Reflection & Evaluation | Individual | 10 min |

# Purpose:

Όπως ο ηλεκτρονικός υπολογιστή μας, έτσι και το σύστημα νους-σώμα υπερφορτώνεται από τις πολλαπλές παράλληλες εργασίες της καθημερινότητας. Βομβαρδιζόμαστε από πάρα πολλές πληροφορίες και αισθητηριακά δεδομένα, με αποτέλεσμα να διασπάται εύκολα η προσοχή μας και να έχουμε νευρικότητα και να οδηγούμαστε σε πολλές λανθασμένες αποφάσεις και κρίσεις.

# Description:

Επιλέξτε μία συνήθεια ή μερικές από αυτές που θα θέλατε να αλλάξετε. Καταγράψτε τις και σχεδιάστε ένα μικρό σχέδιο αυτογνωσίας και αλλαγής συνηθειών. Δώστε μια υπόσχεση, π.χ. ότι μία φορά την εβδομάδα (σε εργάσιμες ημέρες) για ορισμένο χρονικό διάστημα θα προσπαθείτε να αλλάξετε κάποιες από τις συνήθειές σας. Ίσως θα θέλατε να σταματήσετε να έχετε κακή διάθεση, όταν ξυπνάτε ή θέλετε να σταματήσετε να κουνάτε νευρικά τα πόδια σας κατά τη διάρκεια των συνεδριάσεων ή να σταματήσετε να κάνετε σχόλια για κάθε πρόταση του συναδέλφου σας, κ.λπ. Πιθανώς έχετε τουλάχιστον 2-3 νευρικές συνήθειες που θα θέλατε να αλλάξετε. Επιλέξτε τη ΜΙΑ σήμερα. Κάντε το μία φορά σκόπιμα. Επίτηδες. Αυτό είναι όλο!

# Material:

Ηλεκτρονικό ημερολόγιο

# Methods:

Αναστοχασμός, ευαισθητοποίηση, εμπειρική μάθηση

# Advice for Trainer:

Εάν αποφασίσετε να κάνετε αυτή την άσκηση σε μικρές ομάδες, μετά από ορισμένο χρονικό διάστημα έχει νόημα να διεξαγάγετε μια ανοιχτή συζήτηση σχετικά με τα ευρήματα, την εξάσκηση και τα αποτελέσματα των μελών της ομάδας. Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να διαθέτει βασικές γνώσεις της δυναμικής της ομάδας.

# Source/Literature:

Sonja Bercko, Psychosocial therapy handbook

# Handouts: