Title: Optimism framing

Exercise Code: SLINTEGRA016

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modules: | Group size: | Duration: |
| 6. Problem Solving Strategies  11. Reflection & Evaluation | Small group  Large group | 30- 45 min |

# Purpose:

* Η ικανότητα συνειδητής ανακατεύθυνσης της προσοχής κάποιου
* Η ικανότητα αναγνώρισης της δυνατότητας των επιλογών
* Η αναπλαισίωση της αρνητικής εμπειρίας σε θετική

# Description:

Η άσκηση ανακατεύθυνσης της προσοχής του ατόμου μπορεί να γίνει σε σχέση με τον εσωτερικό ή εξωτερικό κόσμο, με το παρελθόν, το μέλλον κ.λπ. Μπορούμε επίσης να κινούμαστε από το ένα δωμάτιο στο άλλο. Το μόνο σημαντικό πράγμα είναι να γνωρίζουμε ότι ΕΜΕΙΣ είμαστε αυτοί που ανακατευθύνουμε την προσοχή σε οτιδήποτε θέλουμε. Η ικανότητα ανακατεύθυνσης της προσοχής μας μπορεί να μας ελευθερώσει από πολλά γνωστές και ευρέως καθιερωμένες συνήθειες (η ικανότητα επικέντρωσης, η ικανότητα αναγνώρισης της δυνατότητας να κάνουμε επιλογές και να παίρνουμε αποφάσεις).

**Βήμα 1**: Οπτικοποίηση. Με τα μάτια κλειστά φανταστείτε ένα κίτρινο τρίγωνο. Εμφανίστε το σε έναν λευκό καμβά. Μην ανησυχείτε για την ποιότητα της απεικόνισης σας.

**Βήμα 2**: Εκτός από το προαναφερθέν κίτρινο τρίγωνο φανταστείτε και ένα κόκκινο. Τώρα, εντάξτε και τα δύο τρίγωνα στο οπτικό σας πεδίο.

**Βήμα 3**: Ξεκινήστε την ανακατεύθυνση της προσοχή σας από το ένα στο άλλο. Αρχικά στρέψτε την προσοχή σας στο κίτρινο τρίγωνο - τώρα θα πρέπει να βλέπετε μόνο αυτό. Στη συνέχεια, κατευθύνετε την προσοχή σας στο κόκκινο - τώρα θα πρέπει να βλέπετε μόνο το άλλο.

**Βήμα 4**: Επαναλάβετε τη διαδικασία ανακατεύθυνσης της προσοχή σας από το ένα τρίγωνο στο άλλο μερικές φορές και προσπαθήστε να έχετε επίγνωση της ικανότητάς σας για σκόπιμη μετάβαση από το ένα στο άλλο.

**Βήμα 5**: Τώρα που έχετε κατανοήσει την έννοια της ανακατεύθυνσης της προσοχής σας, αντί για τρίγωνα, προσπαθήστε να φανταστείτε δύο διαφορετικές καταστάσεις - μια ευχάριστη και μια δυσάρεστη. Κατ’ αρχάς, προσπαθήστε να φανταστείτε την τελευταία λεπτομερώς - εμπειρία με όλες τις αισθήσεις σας: γίνεται μέρος της. Στη συνέχεια, κατευθύνετε την προσοχή σας στην ευχάριστη κατάσταση και την βιώστε την με όσο το δυνατόν μεγαλύτερη λεπτομέρεια. Τώρα ανακατευθύνετε γρήγορα την προσοχή σας από τη μια κατάσταση στην άλλη και ολοκληρώστε με τη θετική. (Αυτή η άσκηση μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί ως άσκηση σχετική με τις επιλογές).

**Βήμα 6**: Μια σύντομη ομαδική συζήτηση ακολουθεί κατά τη διάρκεια της οποίας οι συμμετέχοντες ανταλλάσσουν τις απόψεις τους. Ο ηγέτης (εκπαιδευτής/εκπαιδευτικός) ενθαρρύνει και κατευθύνει τη δυναμική της συζήτησης με ερωτήσεις σχετικά με την έννοια της ανακατεύθυνσης της προσοχής κάποιου και τις σκόπιμες και συνειδητές επιλογές όπως:

* Ήμουν σε θέση να κατευθύνω την προσοχή μου στο αντικείμενο/εικόνα;
* Ήμουν σε θέση να διατηρήσω τη συγκέντρωσή μου;
* Ήμουν σε θέση να αντικαταστήσω/υποκαταστήσω την υπάρχουσα εικόνα;
* Είχα επίγνωση των εσωτερικών συναισθημάτων μου, ενώ ανακατεύθυνα την προσοχή μου;
* Πώς αισθάνομαι τώρα μετά την ολοκλήρωση της άσκησης;

# Material: /

# Methods:

Εμπειρική μάθηση, συζήτηση

# Advice for Trainer:

Ο ηγέτης/εκπαιδευτής θα πρέπει πρώτα να δοκιμάσει την άσκηση ο ίδιος. Με βάση την κατάσταση που εκείνος επιλέγει (παρελθόν-μέλλον, αρνητική-θετική εμπειρία, επιλογές κ.λπ.) ο εκπαιδευτής προετοιμάζει τις ερωτήσεις που θα τεθούν κατά τη διάρκεια της συζήτησης.

# Source/Literature:

\*Sonja Bercko εμπνευσμένη από:

* Ferrucci, P.(2006). Power of Kindness.New York: Penguin Group.
* Assagioli.R., Ferrucci, P. What we may be. New York: G.P.Putnam Sons

# Handouts: /