

Esercizi veloci per rilasciare lo stress dedicati ai genitori impegnati



Target group	Studenti Adulti
Tipologia di lavoro	<ul style="list-style-type: none">• Lezione Frontale• Lavoro di gruppo• Assemblea
Durata	90 minuti

Materiale necessario

MATERIALE	SI/NO
PROIETTORE	SI
LAVAGNA A FOGLI MOBILI	NO
MATERIALE STAMPATO	SI
ALTRO (SPECIFICARE)	NO

Descrizione delle attività

Lezione frontale:

Cos'è lo stress e come posso affrontarlo in una situazione di homeschooling (o genitorialità generale)?

Esercizi Pratici:

Praticare l'"Esercizio di centraggio rapido" e l'"Esercizio di Mindfulness turbo"

Tutti insieme:

La classe condivide le proprie esperienze durante gli esercizi e ne valuta l'uso nella vita familiare quotidiana



Esercizi veloci per rilasciare lo stress dedicati ai genitori impegnati



OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

Nell'apprendimento per adulti

Conoscenza della definizione e dell'origine dello stress, nonché delle tecniche per affrontarlo in modo efficace.

Nello sviluppo personale

Conoscenza ed esperienza di diverse tecniche rapide per scaricare lo stress in situazioni difficili.

METODOLOGIA(E) USATA(E)

INSEGNAMENTO FRONTALE

Lezione con un trainer -> Fase preparatoria

LAVORO IN GRUPPI

Esecuzione di tecniche per il rilassamento e la consapevolezza

Insieme

Valutazione e Feedback



Esercizi veloci per rilasciare lo stress dedicati ai genitori impegnati



Input sullo stress

Lo stress è la reazione dell'organismo a una domanda e deriva dall'interazione di pensiero, sentimento e azione. In questo processo, i nostri modelli di valutazione interiore sono responsabili dei sentimenti che abbiamo basato sulle esperienze: se sentiamo che una situazione è stressante dipende dalla nostra valutazione individuale della situazione. Il corpo reagisce con la risposta "lotta o fuga".

Esercizi rapidi per concentrazione e consapevolezza

Respirazione

Chiudi gli occhi. Mettiti in equilibrio sui tuoi piedi. Raddrizza la schiena, allunga la parte superiore della testa verso il cielo. Ora lascia che il tuo respiro riempi prima la pancia, poi il petto. Mentre espiri, lascia che il respiro fuoriesca prima dal petto, poi dalla pancia. Ripetere l'esercizio di respirazione alcune volte. Il respiro cosciente e lento calma il corpo e la mente.

Apri il tuo sguardo

Guarda un punto. Ora lascia che i tuoi occhi si rilassino e vedano a destra ea sinistra su e giù mantenendo lo sguardo avanti. Puoi usare le mani per aiutarti spostandole lentamente su entrambi i lati come se stessi aprendo le tende e controllando di essere a conoscenza di entrambe contemporaneamente. (Da "Centrare: perché la consapevolezza non è abbastanza" di Mark Walsh)

