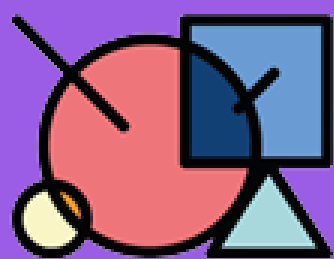




MICROS ARCINI



S4B

Notă pentru utilizator: După familiarizarea cu fiecare video, utilizatorului i se va oferi posibilitatea de a efectua mai multe sarcini/activități/jocuri pentru a exersa și dezvolta în continuare abilitatea respectivă.

COMPETENȚE

REZILIENȚA ȘI GESTIONAREA STRESULUI

NUMĂR MICRO SARCINĂ:
3

01 Care sunt obiectivele sarcinii?



Obiectivele acestei sarcini sunt:

- ✓ Să conștientizeze motivele care duc la un anumit nivel de stres.
- ✓ Să poți argumenta pentru tine și pentru cei din jur factorii de stres care îți afectează starea de spirit.

02 Ce vor învăța profesorii?



Această sarcină este legată de sarcina numărul 2 și îi ajută pe profesori să creeze mai ușor un obicei prin practicarea unor activități intuitive și ușor de urmat. Odată ce sarcina de identificare a nivelului de stres este integrată în rutina zilnică, este recomandabil să se recunoască motivele.

Acest lucru facilitează procesul de conștientizare și poate duce la un echilibru interior al emoțiilor. Este recomandabil să faceți această microtask în același timp cu task-ul numărul 2, în aceleași 2 săptămâni, pentru a conștientiza motivele reale.

03 Sarcini și procedură



Procedura pentru această microactivitate facilitează asimilarea rapidă a pașilor necesari, după cum urmează.

Pasul 1: Profesorii citesc și folosesc o listă cu 5 motive principale care ar putea determina un nivel de stres în general. Pornind de la procentul ales de ei la sfârșitul unei anumite zile pe parcursul celor 2 săptămâni (ca parte a sarcinii 2), profesorii pot continua obiceiul alegând 2 motive principale din lista de 5 motive date și pot adăuga și propriile motive.

Vă rugăm să scrieți
aici nivelul de stres
și ziua în care l-ați
avut:

Ce v-a făcut să vă simțiți așa?.....

Motivul 1: Vă simțiți sub o mare presiune școlară.

Motivul 2: Boală sau rănire.

Motivul 3: Organizarea unui eveniment complicat.

Motivul 4: Înfrunțați schimbări mari în viața dumneavoastră.

Motivul 5: Aveți responsabilități școlare și de viață care vă copleșesc.

Alte
motive:.....