

Pędzące żółwie

Metoda aktywizująca:

burza mózgów, dyskusja

Krótką charakterystyka:

Ćwiczenie to ma na celu otwartą dyskusję w różnorodnym wiekowo zespole na temat sposobów radzenia sobie ze stresem oraz spędzania czasu wolnego. Uczestnicy będą mieli okazję podzielić się swoimi doświadczeniami, przekonać się, jak różne pokolenia podchodzą do tych kwestii oraz zainspirować się nawzajem pomysłami na relaks i zarządzanie stresem.

Czas trwania: 45-60 minut

Cele:

- Zrozumienie, jak różne pokolenia podchodzą do stresu i czasu wolnego.
- Wymiana doświadczeń na temat sposobów radzenia sobie ze stresem.
- Zainspirowanie się nawzajem w kwestii efektywnego spędzania czasu wolnego.
- Wzmacnianie współpracy międzypokoleniowej poprzez dzielenie się różnorodnymi perspektywami.
- Uświadomienie sobie, jak zmieniające się technologie i style życia wpływają na podejście do relaksu.

Przebieg aktywności

1. Wprowadzenie (5 min):

- Prowadzący wprowadza temat stresu i czasu wolnego, podkreślając, jak ważne jest znalezienie zdrowego balansu między pracą a odpoczynkiem. Rekomendujemy skorzystanie z prezentacji i video na ten temat
- Wyjaśnia cel ćwiczenia: otwarta rozmowa na temat sposobów radzenia sobie ze stresem i spędzania wolnego czasu przez różne pokolenia.

2. Indywidualne przemyślenia (5 min):

- Każdy uczestnik ma chwilę, aby zapisać na kartce 2-3 sposoby radzenia sobie przez niego ze stresem i spędzania przez niego czasu wolnego.

3. Dyskusja w parach (10 min):

- Uczestnicy zostają podzieleni w pary – najlepiej, aby w każdej parze byli reprezentanci różnych pokoleń.
- Celem jest wymiana informacji na temat sposobów radzenia sobie ze stresem i spędzania wolnego czasu:
 - Co pomagają Ci się zrelaksować?
 - Czy korzystasz z technologii w czasie wolnym? Jeśli tak, w jaki sposób?
 - Jakie formy odpoczynku są dla Ciebie najkorzystniejsze (czujesz, że organizm się regeneruje)?
 - Jakie zmiany zauważyłeś/-aś w Twoim podejściu do wolnego czasu na przestrzeni lat?

Pary zapisują najważniejsze wnioski na kartkach.

4. Prezentacja wyników w grupie (15 min):

- Każda para dzieli się z resztą grupy swoimi obserwacjami na temat sposobów radzenia sobie ze stresem i spędzania czasu wolnego przez różne pokolenia.
- Prowadzący zapisuje na tablicy kluczowe wnioski z dyskusji, np.:
 - Młodsze pokolenia częściej korzystają z mediów społecznościowych i gier komputerowych, aby odpocząć i odreagować stres.
 - Starsze pokolenia mogą w pierwszej kolejności wybrać tradycyjne metody relaksu, jak czytanie książek, ogrodnictwo, czy spotkania towarzyskie.

5. Burza mózgów: Jak możemy się wzajemnie inspirować (15 min):

- Uczestnicy opracowują pomysły na to, jak młodsze pokolenia mogą zainspirować starsze w kwestii spędzania wolnego czasu i zarządzania stresem i vice versa.
- Propozycje mogą dotyczyć nowych aktywności, które warto wypróbować, np. młodsze osoby mogą zaproponować starszym wspólne korzystanie z aplikacji do medytacji, a starsze mogą nauczyć młodszych, jak odprężyć się bez technologii.

6. Podsumowanie (5 minut):

- Prowadzący podsumowuje ćwiczenie, zaznaczając, jak różnorodne mogą być metody radzenia sobie ze stresem i jak ważne jest, aby wzajemnie się inspirować.
- Zwraca uwagę na to, że zarówno technologia, jak i tradycyjne metody mogą wspierać nas w relaksie i dbaniu o zdrowie psychiczne.
- Po zakończeniu ćwiczenia można zbierać inspiracje i przesłać do wszystkich uczestników.

Materiały:

- Tablica lub flipchart do zapisywania pomysłów i wniosków.
- Markery i pisaki.
- Kartki i długopisy do notatek.
- Prezentacja wprowadzająca i video

Wskazówki dla prowadzących:

- Zachęcaj uczestników do otwartości i dzielenia się różnymi doświadczeniami, ale pamiętaj również o szacunku dla odmiennych metod odpoczynku.
- Przypomnij, że celem ćwiczenia jest zrozumienie i wzajemne inspirowanie się, a nie ocena, które metody są lepsze.
- Dobrze jest również na koniec podkreślić znaczenie zdrowej równowagi pomiędzy pracą i odpoczynkiem.

To ćwiczenie daje uczestnikom możliwość nie tylko lepszego zrozumienia siebie nawzajem, ale także skorzystania z doświadczeń innych pokoleń w zakresie radzenia sobie ze stresem i znalezienia nowych, skutecznych metod odpoczynku.