

# Opis

Uczestnicy zapisują na kartkach rzeczy, zjawiska, sytuacje, które są dla nich stresorami, które zużywają zasoby. Mogą to być rzeczy, które mieli w tym tygodniu do zrobienia – związane z edukacją, kontaktami społecznymi, obowiązkami domowymi, zajęciami pozalekcyjnymi itd. Tną kartkę na małe kawałki, tak aby każdy stresor był zapisany oddzielnie.

Uczestnicy próbują zmieścić i wkleić w kontur człowieka pocięte kartki z wypisanymi stresorami.

Analogicznie uczestnicy zapisują na karteczkach przyjemne rzeczy, które w tym tygodniu robili dla siebie, np. słuchanie muzyki, obejrzenie filmu, wyjście z kolegami. To wszystko są aktywności, które pomagają odpocząć i odbudować energię. Przykładają te karteczki z zewnątrz do konturu człowieka wyklejonego stresorami.

Patrząc na swój kontur i porównując ilość stresorów oraz przyjemności, uczestnicy zastanawiają się: czy wystarczająco dbam o swój wypoczynek i regenerację? Jak dbam o swoje zasoby? Czy potrafię wyłapać moment, w którym stresorów jest za dużo, a zasobów za mało, aby radzić sobie z codziennymi wyzwaniami?

Można zaproponować drugą wersję ćwiczenia, w której potrzebny będzie rysunek wagi z szalkami. Na jednej szalce uczestnicy przyklejają karteczki ze stresorami/obowiązkami, po drugiej aktywności pozwalające na regenerację. Jaka jest proporcja między szalkami? Co przeważa?

