

Exercícios rápidos de libertação de Stress para pais ocupados



Grupo Alvo	Educação de Adultos
Metodologia	<ul style="list-style-type: none">• Expositiva• Trabalho Grupo• Assembleia
Tempo	90 minutos

Material Necessário

MATERIAL	S/N
PROJETOR	S
Flipchart	N
Material Necessário	S
Outros:	N

Descrição da Atividade

Exposição:

O que é o stress e como posso lidar com ele numa situação de ensino doméstico (ou de parentalidade em geral)?

Exercício Prático:

"Exercício de concentração rápida" e o "Exercício de concentração turbo".

Assembleia:

A turma partilha as suas experiências durante os exercícios e avalia a sua utilização na vida familiar quotidiana



Exercícios rápidos de libertação de Stress para pais ocupados



Objetivos Gerais

In terms of adult education

Knowledge about the definition and the origin of stress as well as techniques to deal with it in a valuable way.

In terms of personal development

Knowledge about and experience of different quick techniques to release stress in challenging situations.

Metodologias usadas

Formação Expositiva

Trabalho de grupo

Execução de técnicas de relaxamento e de abertura da mente

Assembleia

Avaliação e feedback



Exercícios rápidos de libertação de Stress para pais ocupados



Informações sobre o Stress

O Stress é a reação do organismo a uma exigência e resulta da interação de pensar, sentir e agir. Neste processo, os nossos padrões de avaliação interior são responsáveis pelos sentimentos que temos com base em experiências: se sentimos que uma situação é stressante depende da nossa avaliação individual da situação. O corpo reage com a resposta de "luta ou fuga".

Exercícios rápidos de Concentração e Atenção

Respiração

Feche os olhos. Equilibre-se nos pés. Endireite as costas, estique o topo da cabeça para cima. Agora deixe a respiração encher primeiro a barriga, depois o peito. Ao expirar, deixe a respiração escapar primeiro do peito, depois da barriga. Repita o exercício de respiração algumas vezes. A respiração consciente e lenta acalma o corpo e a mente.

Aumentar a perceção visual

Olhe para um ponto. Agora deixe que os seus olhos relaxem e vejam a esquerda e a direita para cima e para baixo enquanto mantém o seu olhar para a frente. Pode usar as mãos para ajudar, movendo-as lentamente para fora de cada lado como se estivesse a abrir cortinas e verificando se está ciente de ambas ao mesmo tempo. (De "Centrar - porque é que a atenção não é suficiente" por Mark Walsh)

