

## Exercícios rápidos de libertação de Stress para pais ocupados



<b>Grupo Alvo</b>	Educação de Adultos
<b>Metodologia</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Expositiva</li><li>• Trabalho Grupo</li><li>• Assembleia</li></ul>
<b>Tempo</b>	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)

