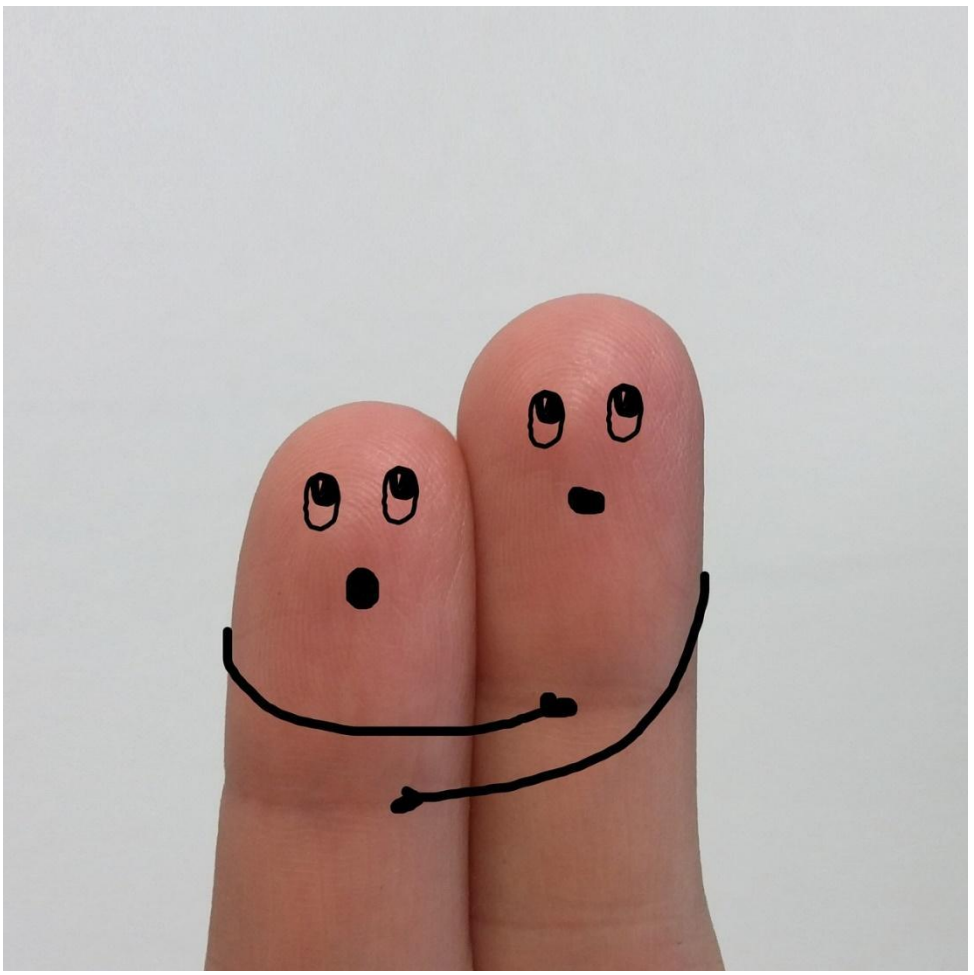


Anexa 2 - Model de Activitate de *Apel la Acțiune*

Tema: Confruntarea cu anxietatea

Domeniul tematic	Confruntarea cu anxietatea		
Titlul activității	Gestionarea anxietății: O fișă de lucru independent		
Tipul de resursă	Activitate independentă		
Fotografie			
Durata activității	30 de minute	Rezultatul învățării	<ul style="list-style-type: none">• Cursanții vor fi capabili să identifice proprii factori declanșatori ai anxietății.• Cursanții vor fi capabili să dezvolte și să practice tehnici de autoîngrijire.

<p>Scopul activității</p>	<p>Prin această activitate, cursanții vor dobândi o înțelegere mai profundă a factorilor declanșatori de anxietate și vor putea dezvolta și aplica tehnici de autoîngrijire care funcționează în mod specific pentru ei. Această activitate îi ajută, de asemenea, pe cursanți să combată și să reformuleze gândurile negative, ceea ce poate reduce semnificativ sentimentele de anxietate în timp. Prin finalizarea acestei activități independente, cursanții fac un pas activ în direcția promovării propriei sănătăți mintale și a stării de bine. Ei dobândesc un sentiment de împuternicire și control asupra anxietății lor, ceea ce poate duce la creșterea încrederii în sine și a stimei de sine. În cele din urmă, valoarea acestei activități constă în impactul pozitiv pe care îl poate avea asupra sănătății mentale și a calității generale a vieții cursanților.</p>
<p>Materiale necesare pentru activitate</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Fișa de lucru ● Stilou ● Markere
<p>Instrucțiuni pas cu pas</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Pasul 1: Prezentați-le cursanților activitatea independentă și scopul acesteia, explicând cum se leagă aceasta de tema "Confruntarea cu anxietatea". Încurajați cursanții să nu se grăbească să completeze activitatea și să se gândească profund la experiențele lor personale cu anxietatea. ● Pasul 2: Puneți la dispoziția cursanților materialele necesare, inclusiv fișa de lucru și orice resurse suplimentare. Încurajați cursanții să își personalizeze fișele de lucru folosind materiale artistice sau adăugând note sau reflecții suplimentare. ● Pasul 3: Oferiți îndrumare și sprijin cursanților pe măsură ce aceștia finalizează activitatea. Încurajați cursanții să pună întrebări și să împărtășească experiențele lor cu colegii lor. Reamintiți-le cursanților că acesta este un spațiu sigur și că ar trebui să se simtă confortabil în a-și împărtăși gândurile și sentimentele. ● Pasul 4: Facilitați o discuție de grup după finalizarea activității. Rugați cursanții să își împărtășească experiențele lor cu anxietatea și să discute despre modul în care activitatea i-a ajutat să își gestioneze anxietatea. Încurajați cursanții să își împărtășească între ei sfaturi și strategii.

	<ul style="list-style-type: none">● Pasul 5: Oferiți resurse și sprijin suplimentar cursanților, după cum este necesar, inclusiv informații despre cum să acceseze servicii de sănătate mintală, dacă este cazul.● Pasul 6: Încurajați-i pe cursanți să continue să practice autoîngrijirea în viața de zi cu zi și să apeleze la sprijin atunci când este nevoie.
Șablon	<i>Confruntarea cu anxietatea - Activitate independentă</i>

