


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

Tema: Ruperea obiceiurilor proaste

| | | | |
|---------------------------|---|-----------------------------|---|
| Domeniul tematic | Ruperea obiceiurilor proaste | | |
| Titlul activității | <i>Noul Eu</i> | | |
| Tipul de resursă | Activitate independentă | | |
| Fotografie |  | | |
| Durata activității | 30-60 de minute | Rezultatul învățării | <ul style="list-style-type: none">• Identificarea și punerea în aplicare de strategii pentru a renunța la obiceiurile proaste și a le înlocui cu unele mai sănătoase. |
| Scopul activității | Pentru a ajuta persoanele să dezvolte obiceiuri sănătoase, renunțând la obiceiurile proaste care au un impact negativ asupra sănătății lor mentale. | | |

| | |
|---|---|
| Materiale necesare pentru activitate | <ul style="list-style-type: none"> ● <i>Pix/creion,</i> ● <i>Hârtie sau jurnal</i> |
| Instrucțiuni pas cu pas | <ul style="list-style-type: none"> ● Identificați un obicei prost de care doriți să vă desprindeți. Gândiți-vă la motivul pentru care doriți să renunțați la acest obicei și la impactul pe care îl are asupra sănătății dumneavoastră mentale. Scrieți-vă gândurile și sentimentele pe hârtie sau într-un jurnal. ● Reflectați asupra factorilor declanșatori care vă conduc la obiceiul prost. Scrieți situațiile, persoanele sau emoțiile care vă determină să vă implicați în acest obicei. ● Gândiți-vă la o listă de obiceiuri sănătoase pe care le-ați putea adopta pentru a înlocui obiceiul prost. De exemplu, dacă obiceiul prost este fumatul, printre obiceiurile sănătoase s-ar putea număra mersul pe jos, mestecatul gumei sau exerciții de respirație profundă. Alegeți obiceiuri care sunt realiste și realizabile pentru dumneavoastră. ● Alegeți unul sau două obiceiuri sănătoase din lista dvs. care credeți că ar fi cele mai eficiente pentru dvs. personal. Scrieți aceste obiceiuri și un plan pentru punerea lor în aplicare. ● Stabiliți-vă un obiectiv de a practica obiceiul (obiceiurile) sănătos(e) pentru o anumită perioadă de timp, de exemplu o săptămână sau o lună. Urmăriți-vă progresul și notați cum vă simțiți în fiecare zi. Utilizați tehnica STAR. ● Dacă aveți dificultăți în a vă ține de obiceiul (obiceiurile) sănătos(e), reflectați asupra motivelor și ajustați-vă planul, dacă este necesar. Amintiți-vă că renunțarea la un obicei prost este un proces și poate necesita mai multe încercări. ● Ca o etapă finală, analizați-vă experiența și notați orice perspective sau tehnici noi pe care le-ați învățat. Pentru a vă |

| | |
|---------------|---|
| | îmbunătăți sănătatea mintală, continuați să dezvoltați comportamente bune și să renunțați la cele dăunătoare. |
| Șablon | Șablonul tehnicii STAR |

Anexa 2 - Activitate de *Apel la acțiune* - Șablonul tehnicii STAR

| | |
|-----------------------------|--|
| S Situație | Explicați situația cu care v-ați confruntat. |
| T Sarcină | Explicați sarcina pe care a trebuit să o îndepliniți. |
| A Acțiune | Explicați acțiunea pe care ați întreprins-o. |
| R Rezultat | Explică rezultatul acțiunilor tale |