



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

Tema: Confruntarea cu schimbarea

Domeniul tematic	Confruntarea cu schimbarea
Titlul activității	Îmbrățișarea schimbării
Tipul de resursă	Activitate independentă
Fotografie	

			
Durata activității (în minute)	30-45 minute	Rezultatul învățării	<ul style="list-style-type: none"> Dezvoltarea unor obiceiuri sănătoase folosind metoda SMART pentru a face față schimbărilor.
Scopul activității	<p>Scopul acestei activități este de a-i ajuta pe cursanți să dezvolte obiceiuri sănătoase care îi pot ajuta să facă față și să accepte schimbările și să promoveze o sănătate mintală pozitivă.</p>		
Materiale necesare pentru activitate	<ul style="list-style-type: none"> Pix și hârtie Un spațiu liniștit și confortabil pentru a sta și a reflecta 		
Instrucțiuni pas cu pas	<ul style="list-style-type: none"> Pasul 1: Începeți prin a găsi un spațiu liniștit și confortabil unde să nu fiți deranjat. Respirați adânc de câteva ori și concentrați-vă asupra respirației, permițându-vă să deveniți calm și centrat. Pasul 2: Luați un pix și o hârtie și scrieți o schimbare recentă care a avut loc în viața dumneavoastră. Aceasta poate fi o schimbare mare, cum 		

ar fi mutarea într-un oraș nou, sau o schimbare mică, cum ar fi o nouă rutină.

- **Pasul 3:**

Petreceți câteva minute pentru a reflecta asupra acestei schimbări. Ce emoții ați simțit atunci când a avut loc schimbarea? Cum ați reacționat la această schimbare? V-ați simțit anxios, stresat sau copleșit? Scrieți-vă gândurile și sentimentele.

- **Pasul 4:**

Acum, gândiți-vă un moment la ce ați putea face pentru a îmbrățișa această schimbare în mod pozitiv. Care sunt câteva obiceiuri sănătoase pe care le puteți dezvolta pentru a vă ajuta să faceți față și să acceptați schimbarea? De exemplu, ați putea să începeți un nou hobby sau să vă înscrieți într-un club nou sau să practicați mindfulness sau meditația.

- **Pasul 5:**

Scrieți cel puțin trei obiceiuri sănătoase pe care le-ați putea dezvolta pentru a îmbrățișa schimbarea în mod pozitiv.

- **Pasul 6:**

Luați-vă câteva momente pentru a vă vizualiza punând în aplicare aceste obiceiuri sănătoase. Cum v-ar face ele să vă simțiți? Ce beneficii v-ar aduce?

- **Pasul 7:**

În cele din urmă, luați angajamentul de a lua măsuri pentru a implementa aceste obiceiuri sănătoase în viața dumneavoastră. Scrieți un plan de acțiune, inclusiv pașii specifici pe care îi puteți face pentru a implementa aceste obiceiuri. De exemplu, dacă vă decideți să începeți un nou hobby, căutați cluburi sau cursuri locale și înscrieți-vă la unul dintre ele. Definiți obiective SMART.

Felicități-vă pentru că ați făcut pași pozitivi pentru a îmbrățișa schimbarea și pentru a vă promova propria sănătate mintală pozitivă. Nu uitați să reveniți la planul dvs. în mod regulat pentru a vă monitoriza progresul și pentru a face orice ajustări necesare.

Șablon

Obiective SMART

Anexa 2 - Activitate de *Apel la acțiune* - Model de obiective SMART

<p>S Specific</p>	<p>Un obiectiv trebuie să fie legat de o activitate, un gând sau o idee.</p>
<p>M Măsurabil</p>	<p>Un obiectiv ar trebui să fie ceva ce puteți urmări și măsura progresul înregistrat.</p>
<p>A Acționabil</p>	<p>Ar trebui să existe sarcini clare sau acțiuni clare pe care le puteți întreprinde pentru a progresa în atingerea unui obiectiv.</p>
<p>R Realistic</p>	<p>Un obiectiv ar trebui să fie posibil de atins.</p>
<p>T Limitat în timp</p>	<p>Un obiectiv ar trebui să se încadreze într-o anumită perioadă de timp.</p>