


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

Tema: Managementul stresului

<b>Domeniul tematic</b>	Managementul stresului		
<b>Titlul activității</b>	Vizualizare pentru practicarea tehnicii de autocontrol		
<b>Tipul de resursă</b>	Activitate independentă		
<b>Fotografie</b>			
<b>Durata activității</b>	10-15 minute	<b>Rezultatul învățării</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Practicați tehnici de autocontrol, cum ar fi respirația profundă, relaxarea musculară progresivă și vizualizarea.</li></ul>
<b>Scopul activității</b>	Scopul acestei activități este de a practica vizualizarea ca tehnică de autocontrol pentru reducerea stresului și a anxietății și pentru îmbunătățirea stării generale de bine.		

<b>Materiale necesare pentru activitate</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Un spațiu liniștit și confortabil</li><li>● O bucată de hârtie</li><li>● Un stilou sau un creion</li></ul>
<b>Instrucțiuni pas cu pas</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● <b>Pasul 1: Găsește</b> un spațiu liniștit și confortabil în care să poți sta sau să te întinzi fără să fii deranjat în următoarele 10-15 minute.</li><li>● <b>Pasul 2:</b> Respiră adânc de câteva ori și închide ochii. Permiteți corpului să se relaxeze și să elibereze orice tensiune sau stres.</li><li>● <b>Pasul 3:</b> Imaginați-vă într-un cadru liniștit și relaxant. Poate fi o plajă, o pădure, un munte sau orice alt loc care vă face să vă simțiți calm și relaxat.</li><li>● <b>Pasul 4:</b> Folosiți-vă toate simțurile pentru a vă cufunda complet în acest mediu. Ce vedeți, ce auziți, ce mirosiți și ce simțiți? Imaginați-vă detaliile și concentrați-vă asupra senzațiilor.</li><li>● <b>Pasul 5:</b> Vizualizați orice stres sau tensiune care vă părăsește corpul cu fiecare expirație și imaginați-vă corpul devenind mai relaxat și mai liniștit cu fiecare inspirație.</li><li>● <b>Pasul 6:</b> Concentrează-te câteva momente pe respirație și lasă-ți gândurile sau grijile să dispară.</li><li>● <b>Pasul 7:</b> Când sunteți gata, readuceți încet atenția la ceea ce vă înconjoară. Respiră adânc de câteva ori, mișcă-ți degetele de la mâini și de la picioare și deschide ușor ochii.</li><li>● <b>Pasul 8:</b> Luați-vă câteva momente pentru a reflecta la experiența dumneavoastră. Scrieți orice gânduri sau sentimente care au apărut în timpul exercițiului de vizualizare.</li><li>● <b>Pasul 9:</b> Practicați acest exercițiu în mod regulat pentru a reduce stresul și anxietatea și pentru a promova relaxarea și starea de bine generală.</li></ul> <p><b>Link-uri utile pentru a vă ajuta să realizați această activitate:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● <a href="#">EXERCITIU DE VIZUALIZARE GHIDATĂ - Cum se realizează corect vizualizarea</a></li><li>● <a href="#">Vizualizarea ca strategie de autoîngrijire</a></li><li>● <a href="#">Vizualizare de autoîngrijire de 7 minute</a></li></ul>