


Παράρτημα 2 – Πρότυπο δραστηριότητας *παρότρυνσης για δράση*

Θέμα: Διαχείριση Στρες

Θεματική Περιοχή	Διαχείριση άγχους		
Τίτλος δραστηριότητας	Οπτικοποίηση για την Εξάσκηση της Τεχνικής Αυτοδιαχείρισης		
Τύπος πόρου	Δραστηριότητα Αυτοβοήθειας		
φωτογραφία	 <p>Φωτογραφία από την Amy Treasure στο Unsplash</p>		
Διάρκεια Δραστηριότητας (σε λεπτά)	10-15 λεπτά	Μαθησιακό αποτέλεσμα	<ul style="list-style-type: none">Εξασκηθείτε σε τεχνικές αυτοδιαχείρισης, όπως η βαθιά αναπνοή, η προοδευτική μυϊκή χαλάρωση και η οπτικοποίηση.
Στόχος της δραστηριότητας	Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να εξασκηθεί η οπτικοποίηση ως τεχνική αυτοδιαχείρισης για τη μείωση του στρες και του άγχους και τη βελτίωση της συνολικής ευεξίας.		

<p>Υλικά που απαιτούνται για τη δραστηριότητα</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ένας ήσυχος και άνετος χώρος • Ένα κομμάτι χαρτί • Ένα στυλό ή μολύβι
<p>Οδηγίες βήμα προς βήμα</p>	<p>Βήμα 1: Βρείτε έναν ήσυχο και άνετο χώρο όπου μπορείτε να καθίσετε ή να ξαπλώσετε ανενόχλητοι για τα επόμενα 10-15 λεπτά.</p> <p>Βήμα 2: Πάρτε μερικές βαθιές αναπνοές και κλείστε τα μάτια σας. Αφήστε το σώμα σας να χαλαρώσει και να απελευθερώσει κάθε ένταση ή άγχος.</p> <p>Βήμα 3: Φανταστείτε τον εαυτό σας σε ένα γαλήνιο και χαλαρωτικό περιβάλλον. Θα μπορούσε να είναι μια παραλία, ένα δάσος, ένα βουνό ή οποιοδήποτε άλλο μέρος που σας κάνει να αισθάνεστε ήρεμοι και χαλαροί.</p> <p>Βήμα 4: Χρησιμοποιήστε όλες τις αισθήσεις σας για να βυθιστείτε πλήρως σε αυτό το περιβάλλον. Τι βλέπετε, ακούτε, μυρίζετε και αισθάνεστε; Φανταστείτε τις λεπτομέρειες και εστιάστε στις αισθήσεις.</p> <p>Βήμα 5: Οραματιστείτε οποιοδήποτε άγχος ή ένταση φεύγει από το σώμα σας με κάθε εκπνοή και φανταστείτε το σώμα σας να γίνεται πιο χαλαρό και άνετο με κάθε εισπνοή.</p> <p>Βήμα 6: Αφιερώστε λίγα λεπτά για να εστιάσετε στην αναπνοή σας και αφήστε οποιοδήποτε σκέψεις ή ανησυχίες απλά να απομακρυνθούν.</p> <p>Βήμα 7: Όταν είστε έτοιμοι, φέρτε αργά την προσοχή σας πίσω στο περιβάλλον σας. Πάρτε μερικές βαθιές αναπνοές, κουνήστε τα δάχτυλα των χεριών και των ποδιών σας και ανοίξτε απαλά τα μάτια σας.</p> <p>Βήμα 8: Αφιερώστε λίγα λεπτά για να σκεφτείτε την εμπειρία σας. Καταγράψτε τυχόν σκέψεις ή συναισθήματα που προέκυψαν κατά τη διάρκεια της άσκησης οπτικοποίησης.</p> <p>Βήμα 9: Ασκήστε αυτή την άσκηση τακτικά για να μειώσετε το στρες και το άγχος και να προωθήσετε τη χαλάρωση και τη συνολική ευεξία.</p> <p>Χρήσιμοι σύνδεσμοι για την ολοκλήρωση αυτής της δραστηριότητας: ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΘΟΔΗΓΗΜΕΝΗΣ ΟΠΤΙΚΟΠΟΙΗΣΗΣ - Πώς να εκτελέσετε σωστά την οπτικοποίηση Η οπτικοποίηση ως στρατηγική αυτοφροντίδας Οπτικοποίηση 7 λεπτών αυτοφροντίδας</p>