

Στρατηγικές Διαχείρισης Άγχους

Κατηγορία Ικανοτήτων: Δεξιότητες Διαχείρισης Άγχους

Περιγραφή:

Μια συνεργατική δραστηριότητα που ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να μοιραστούν και να μάθουν τεχνικές διαχείρισης άγχους, συζητώντας στρατηγικές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε διάφορες αγχωτικές καταστάσεις.

Κατηγορίες δραστηριότητας:

Ομαδική, Δια ζώσης, Εύκολη Προετοιμασία, Εύκολη Υλοποίηση, Μοναδική Συνεδρία, Ελάχιστος Εξοπλισμός

Κύριες Δεξιότητες που Εμπλέκονται:

Ικανότητα αντιμετώπισης πίεσης, Διαχείριση πολυπλοκότητας, Επίλυση προβλημάτων

Άλλες Δεξιότητες (Διαφορετική Κατηγορία):

Αυτοέλεγχος

Απαιτούμενα Υλικά και Πρακτικά Ζητήματα:

- Μεγάλα φύλλα χαρτιού ή πίνακας (αν είναι δια ζώσης)
- Ψηφιακά εργαλεία συνεργασίας, όπως το Google Docs ή ένας εικονικός πίνακας (αν είναι διαδικτυακά)
- Μαρκαδόροι, στυλό ή εργαλεία ψηφιακής σημείωσης

Εκτιμώμενη Διάρκεια:

45 λεπτά

Περιγραφή της Δραστηριότητας:

Βήμα 1: Ο συντονιστής εισάγει την έννοια της διαχείρισης άγχους, εξηγώντας ότι το άγχος είναι κοινό και μπορεί να αντιμετωπιστεί με αποτελεσματικές στρατηγικές. Οι συμμετέχοντες ενημερώνονται ότι θα συνεργαστούν για να συζητήσουν και να οργανώσουν τεχνικές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε διαφορετικές αγχωτικές καταστάσεις.

Βήμα 2: Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε μικρές ομάδες. Κάθε ομάδα λαμβάνει μια λίστα με προτεινόμενες τεχνικές διαχείρισης άγχους και ενθαρρύνεται να συζητήσει



ποιες από αυτές βρίσκουν χρήσιμες και γιατί. Οι ομάδες μπορούν να προσθέσουν τυχόν επιπλέον τεχνικές που έχουν δουλέψει για τους ίδιους.

Βήμα 3: Κάθε ομάδα παρουσιάζει τις πρόσθετες τεχνικές που συζήτησε. Στη συνέχεια, ως μεγαλύτερη ομάδα, οι συμμετέχοντες οργανώνουν αυτές τις τεχνικές σε κατηγορίες, όπως:

- **Γρήγορες λύσεις:** Τεχνικές για άμεση ανακούφιση από το άγχος.
- **Μακροπρόθεσμες στρατηγικές:** Τεχνικές για τη διαχείριση συνεχιζόμενου άγχους.
- **Φυσικές τεχνικές:** Στρατηγικές που περιλαμβάνουν φυσική δραστηριότητα.
- **Νοητικές/Συναισθηματικές τεχνικές:** Στρατηγικές για τη διαχείριση σκέψεων και συναισθημάτων.

Βήμα 4: Ο συντονιστής ολοκληρώνει με μια ομαδική συζήτηση, θέτοντας ερωτήσεις όπως:

- Ποιες τεχνικές βρίσκετε πιο χρήσιμες;
- Πώς μπορείτε να εντάξετε αυτές τις στρατηγικές στην καθημερινότητά σας;
- Υπάρχουν νέες τεχνικές που σκοπεύετε να δοκιμάσετε;



Τεχνικές Διαχείρισης Άγχους:

1. **Βαθιές Αναπνοές**
 - ο **Περιγραφή:** Η λήψη αργών, βαθιών αναπνοών μπορεί να ηρεμήσει το μυαλό και το σώμα.
2. **Προοδευτική Χαλάρωση Μυών**
 - ο **Περιγραφή:** Σύσφιξη και χαλάρωση διαφορετικών μυϊκών ομάδων για απελευθέρωση φυσικής έντασης.
3. **Σωματική Άσκηση**
 - ο **Περιγραφή:** Η σωματική δραστηριότητα, όπως περπάτημα, διατάσεις ή αθλητισμός, απελευθερώνει ενδορφίνες και μειώνει το άγχος.
4. **Ακρόαση Μουσικής**
 - ο **Περιγραφή:** Η ακρόαση χαλαρωτικής ή ανεβαστικής μουσικής μπορεί να αλλάξει τη διάθεση και να χαλαρώσει το μυαλό.
5. **Διαλείμματα**
 - ο **Περιγραφή:** Η απομάκρυνση από μια εργασία για 5–10 λεπτά ανανεώνει την εστίαση και μειώνει τα επίπεδα άγχους.
6. **Οραματισμός**
 - ο **Περιγραφή:** Η φαντασία ενός ήρεμου μέρους (π.χ., παραλία ή δάσος) μειώνει το άγχος και ηρεμεί το μυαλό.
7. **Συζήτηση με έναν Φίλο**
 - ο **Περιγραφή:** Η συζήτηση των συναισθημάτων με έναν αξιόπιστο φίλο παρέχει συναισθηματική υποστήριξη και μειώνει το άγχος.
8. **Ημερολόγιο**
 - ο **Περιγραφή:** Η καταγραφή σκέψεων και συναισθημάτων βοηθά στην επεξεργασία συναισθημάτων και στη μείωση του άγχους.
9. **Θετικός Εσωτερικός Διάλογος**
 - ο **Περιγραφή:** Η αντικατάσταση αρνητικών σκέψεων με θετικές επιβεβαιώσεις αυξάνει την αυτοπεποίθηση και μειώνει το άγχος.
10. **Ρεαλιστικοί Στόχοι**
 - ο **Περιγραφή:** Η διαίρεση των εργασιών σε μικρότερα, διαχειρίσιμα βήματα αποτρέπει το αίσθημα υπερβολικής πίεσης.
11. **Διαχείριση Χρόνου**
 - ο **Περιγραφή:** Ο προγραμματισμός της ημέρας και η ιεράρχηση των εργασιών αποτρέπει τις βιασύνες της τελευταίας στιγμής και μειώνει το άγχος.
12. **Διαλογισμός**
 - ο **Περιγραφή:** Η εξάσκηση της ενσυνειδητότητας ή του εστιασμένου διαλογισμού αυξάνει την ηρεμία και τη διαύγεια.
13. **Ιεράρχηση**
 - ο **Περιγραφή:** Η εστίαση στις πιο σημαντικές εργασίες πρώτα βοηθά στη διαχείριση του φόρτου εργασίας και στη μείωση του άγχους.
14. **Προοδευτική Χαλάρωση**
 - ο **Περιγραφή:** Η σταδιακή χαλάρωση κάθε μέρους του σώματος μειώνει το άγχος και την ένταση.

