MindShift

Stressis navigeerimine selgete otsusteni

90-minutiline interaktiivne sessioon 15–25-aastastele

Eluks Valmis

Sessiooni eesmärgid

Märkan stressi

Mõistan ülekoormust

Harjutan teadvelolekut

Mõistan stressi mõju otsustamisele

Grupi kokkulepe

Austus

Vabatahtlik jagamine

Hukkamõistmist ei ole

Konfidentsiaalsus

Abi küsimine on okei

5-4-3-2-1 teadveloleku meetod

5	4	3	2	1
asja, mida näen	asja, mida tunnen	asja, mida kuulen	asja, mida haistan	asi, mida maitsen

Stress on normaalne

Stress on loomulik reaktsioon survele.

!

valmistu • keskendu • reageeri

Kui stress muutub ülekoormuseks

Pane tähele, kui stress...

kestab liiga kaua

on liiga intensiivne

mõjutab igapäevaelu

Aeg loeb

Üks stressirohke päev

on normaalne

Paar stressirohket nädalat

on oluline märguanne



Kehalised tunnused

Pitsitus rinnus

Peavalu

Kõhuvalu

Väsimus

Halb uni

Energiapuudus

Mõtete tunnused

Ülemõtlemine

Keskendumisraskused

Mõtteruum

Segadus

Raske otsustada

Negatiivsed mõtted

Emotsionaalsed tunnused

ärritus

kurbus

hirm

tuimus

pinge

ülekoormatus

Käitumuslikud tunnused

Väldin inimesi

Lükkan kohustusi edasi

Pidev scrollimine

Tõmbun endasse

Reageerin tugevalt

Miks maandumine aitab

Kui meel on ülekoormatud,

tasub alustada hoopis keha märkamisest.

Kehakaardi juhend

Kus avaldub stress kehas?

Märka. Nimeta. Märgi.

Kehakaardi ülesanne

KEHALISED TUNNUSED



MÕTTED JA KÄITUMINE

Märgi, kirjuta või joonista.

Su keha ei dramatiseeri ilmaasjata.
Ta annab sulle infot.

Stress ja kriitiline mõtlemine

Ülekoormus võib muuta mõtlemise...

kiiremaks

kitsamaks

negatiivsemaks

Karjääriotsuse stsenaarium

Kaks head valikut.
Aga sina oled väsinud, pinges ja hajevil.

Kas otsustada kohe?

VARIANT A

VARIANT B

Otsuse kontrollnimekiri

- [ ] Faktid
- [ ] Oletused
- [ ] Surve
- [ ] Ajastus
- [ ] Tugi
- [ ] Keha seisund

Minu teadlikkuse lähtestamise plaan

1
Varajased märgid

2
Rahustavad võtted

3
Toetajad

4
Järgmised sammud

Lõpetav refleksioon

Üks märk, mida hakkan varem märkama.

Üks võte, mida proovin.

Anna tunnitegevustele tagasisidet

