

MindShift

Stressis navigeerimine selgete otsusteni



90-minutiline interaktiivne sessioon 15–25-aastastele



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

asja, mida näen

4

asja, mida
tunnen

3

asja, mida
kuulen

2

asja, mida
haistan

1

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

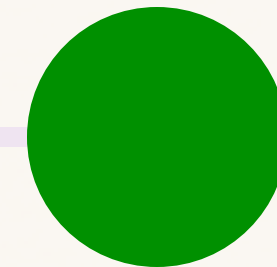
Üks stressirohke päev

on normaalne



Paar stressirohket nädalat

on oluline märguanne



Kehalised tunnused

Pitsitus rinnus

Peavalu

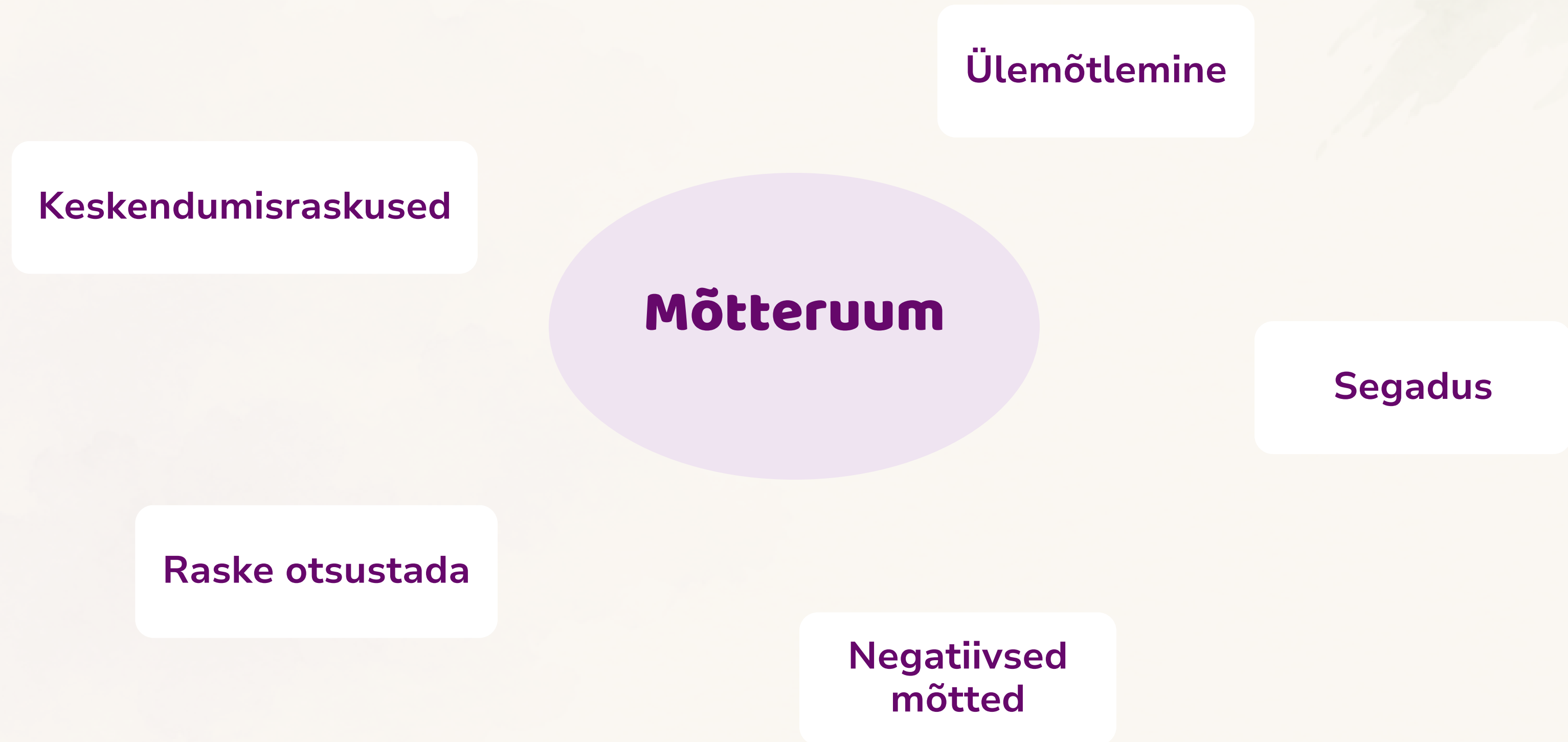
Kõhuvalu

Väsimus

Halb uni

Energiapuudus

Mõtete tunnused



Emotsionaalsed tunded

ärritus

kurbus

hirm

tuimus

pinge

ülekoormatus

Käitumuslikud tunnused

Väldin
inimesi

Lükkan
kohustusi
edasi

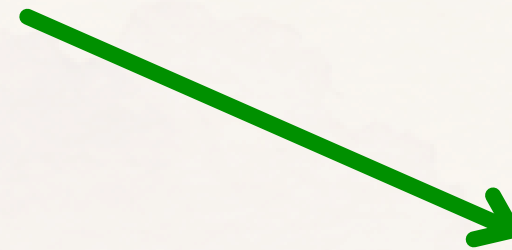
Pidev
scrollimine

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.

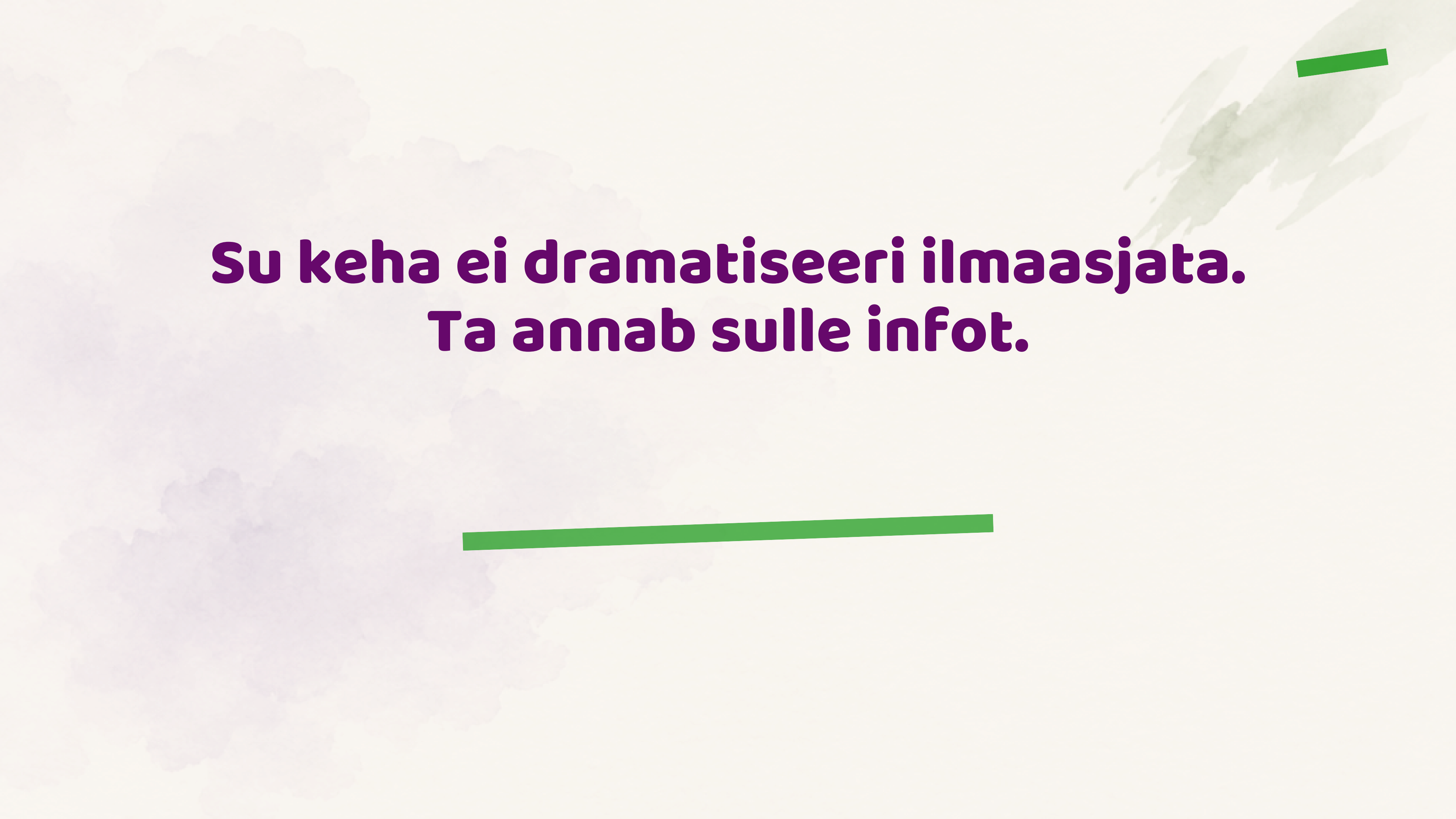
Kehakaardi ülesanne

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

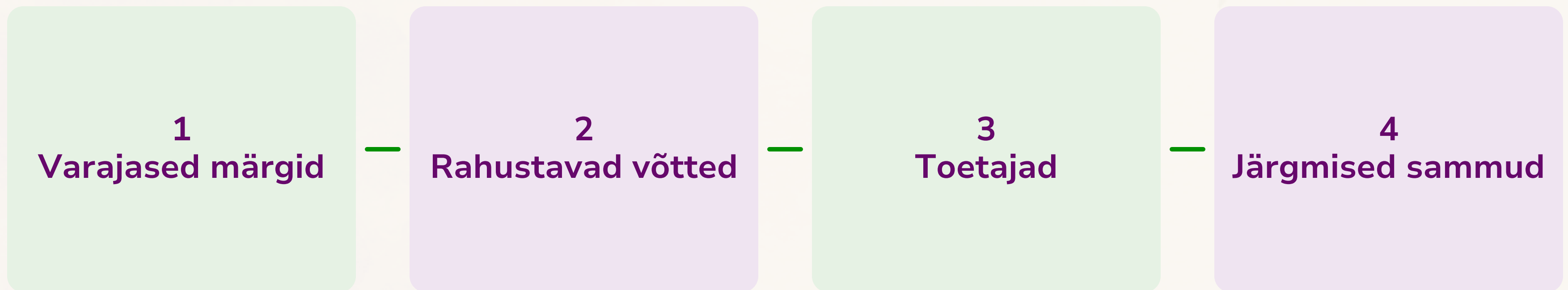
☐

Tugi

☐

Keha seisund

Minu teadlikkuse lähtestamise plaan



Lõpetav refleksioon

**Üks märk, mida hakkan
varem märkama.**

**Üks võte,
mida proovin.**