

Size Moral Veren İnsanlarla Zaman Geçirin

 60 dakika

Amaç

- Katılımcıların duygusal dinlenmeye ulaşmada olumlu, onaylayıcı ilişkilerin rolünü anlamalarına yardımcı olmak ve kendilerini değerli, desteklenmiş ve enerjik hissettiren insanları belirlemeleri, beslemeleri ve onlarla daha bilinçli zaman geçirmeleri konusunda onlara rehberlik etmek.*

Gerekli malzemeler

- Açık tartışmayı teşvik edecek şekilde düzenlenmiş rahat oturma düzenleri (sandalyeler, minderler veya matlar)
- Duygusal Dinlenme kılavuzunun basılı kopyaları
- Düşünmek için kalemler, kağıtlar veya günlükler
- İsteğe bağlı: Yükselten insanların özelliklerini haritalamak için beyaz tahta veya çevirmeli grafik
- İsteğe bağlı: Sıcak ve davetkar bir atmosfer yaratmak için hafif ikramlar



Araç Açıklaması

Bu araç, duygusal dengeyi yeniden sağlamanın bir yolu olarak bilinçli bir şekilde moral verici sosyal bağlantılar aramanın önemine odaklanır. Katılımcılar, belirli ilişkilerin refahlarına nasıl katkıda bulunduğunu, bazılarının ise enerjilerini nasıl tüketebileceğini keşfederler. Rehberli düşünme, grup tartışması ve pratik planlama yoluyla, besleyici etkileşimler için alan yaratmayı, mevcut olumlu bağları güçlendirmeyi ve duygusal huzuru baltalayan ilişkilerle sınırlar koymayı öğrenirler. Oturumun sonunda, her katılımcının hayatına daha moral verici bağlantılar entegre etmek için net bir planı olacaktır.

Talimatlar

1 - GİRİŞ (20 dakika)

- Kılavuzu tanıtın
- Katılımcılara kılavuz ve içeriği hakkında bilgi edinmeleri için zaman tanıyın
- **Duygusal Dinlenme** bölümüne odaklanın
- Bir uygulama olarak **sizi yükselten insanlarla zaman geçirmenin** önemini tanıtın ve katılımcılara bunun bu modülün ana odak noktası olacağını bildirin

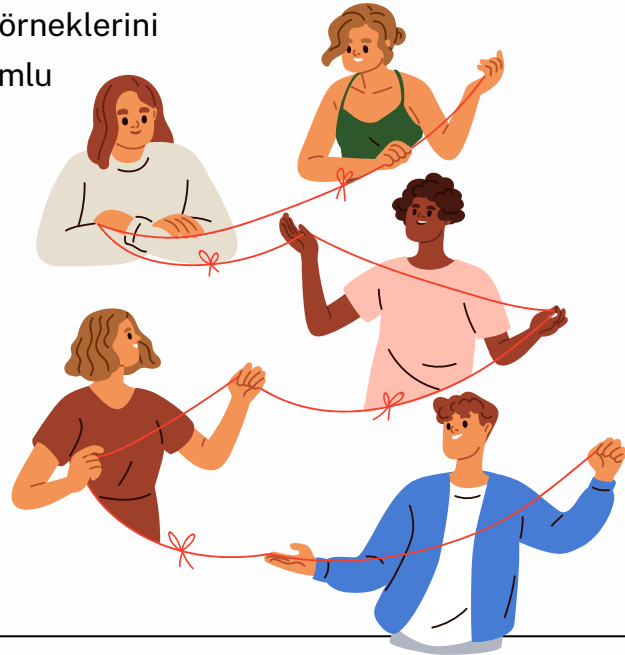
2 – Yükseltici ilişkileri belirleme

Katılımcılar, hayatlarında kendilerini duyulmuş, değerli ve cesaretlendirilmiş hissettiren kişiler hakkında bireysel olarak düşünürler. Empati, güven, mizah veya paylaşılan değerler gibi bu ilişkileri canlandırıcı kılan belirli nitelikleri göz önünde bulundurmaları istenir.

3 – Grup paylaşımı ve tartışması

Katılımcılar, küçük gruplar halinde, moral veren ilişki örneklerini paylaşır ve bunların duygusal refahları üzerindeki olumlu etkilerini tartışırlar.

Kolaylaştırıcı, ortak özellikleri, kalıpları ve bu bağlantıları bilinçli olarak aramanın yollarını vurgulamak için tartışmayı yönlendirir.



4 – Yansıtma ve günlük tutma

Katılımcılar, kendilerini motive eden insanlarla ne sıklıkla vakit geçirdiklerini, bu etkileşimleri sınırlandıran engelleri ve olası çözümleri günlüklerinde tutarlar. Enerjilerini sürekli tüketen ilişkilerde geçirdikleri zamanı nasıl azaltabileceklerini düşünmeleri teşvik edilir.

5 – Motive edici bir bağlantı planı oluşturma

Her katılımcı, moral veren insanlarla daha fazla zaman geçirmek için kişiselleştirilmiş bir plan oluşturur. Bu, beslenecek temel ilişkileri, daha sık veya anlamlı iletişim kurmanın yollarını ve belirli eylemleri (düzenli buluşmalar, telefon görüşmeleri veya ortak etkinlikler planlamak gibi) belirlemeyi içerir.

6 – Paylaşım ve kapanış

Katılımcılar, oturum sırasında planlarını ve edindikleri içgörülerini paylaşmaya davetlidir. Kolaylaştırıcı, kişinin kendisini moral veren insanlarla çevrelemesinin, duygusal dinlenmeyi ve dayanıklılığı destekleyen bilinçli bir öz bakım eylemi olduğunu vurgulayarak oturumu sonlandırır.



Yansıtma soruları

- Duygusal dinlenmenin ne olduğunu açıkça anlatabildiğinizi hissediyor musunuz?

**Birlikte vakit geçirmeyi seçtiğiniz
insanlar, olacağınız kişiyi etkiler.**

- İlişkilerde moralinizi yükseltme üzerine düşünmek zihinsel ve duygusal durumunuzu nasıl etkiledi?
- Günlük veya haftalık rutininize sizi motive eden insanlarla daha fazla zaman geçirmeyi nasıl dahil edebilirsiniz?
- Sizi yücelten insanlarda en çok hangi özelliklere değer verirsiniz?
- Hayatınızdaki olumlu ilişkiyi güçlendirmek için bu hafta yapabileceğiniz bir eylem nedir?

rest

Proje web sitesi:
<https://rest7.eu/>

Proje ortakları



<https://amadorainova.pt/>



<https://instructionandformation.ie/>



<https://ilksenol.org.tr/>



<https://cdc-lu.org/>



<https://www.ch-e.eu/en/>

Project number: 2023-1-TR01-KA220-YOU-000152886



**Co-funded by
the European Union**

Avrupa Birliği ve Türkiye Ulusal Ajansı tarafından finanse edilmiştir. Ancak, ifade edilen görüş ve düşünceler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmaz. Avrupa Birliği veya EACEA bunlardan sorumlu tutulamaz.