

Düşük Enerji

🕒 60 dakika

Amaç

- Katılımcıların sosyal enerjilerinin düşük olduğu durumları fark etmelerine ve onarıcı sosyal dinlenme stratejileri öğrenmelerine yardımcı olmak. Seans, kişisel enerji döngülerinin farkındalığını, bilinçli sosyal etkileşim seçimini ve destekleyici, düşük talepli bağlantılar aracılığıyla enerji depolamanın yollarını teşvik eder.

Gerekli malzemeler

- Küçük gruplar ve bireysel düşünceler için düzenlenmiş konforlu oturma düzeni
- Sosyal Dinlenme kılavuzunun basılı kopyaları
- Notlar ve düşünceler için kalemler, kağıtlar veya günlükler
- İsteğe bağlı: Beyin fırtınası egzersizleri için renkli kalemler veya yapışkan notlar
- İsteğe bağlı: Düşündürücü aktiviteler için sakinleştirici arka plan müziği



Araç Açıklaması

Bu araç, katılımcıların "düşük enerji" durumlarını belirlemelerine ve belirli sosyal etkileşimlerin onları nasıl tüketebileceğini veya yenileyebileceğini anlamalarına yardımcı olur. Yansıtma, etkileşimli etkinlikler ve planlama yoluyla, sosyal ihtiyaçlarını suçluluk duymadan nasıl karşılayacaklarını, bunları başkalarına etkili bir şekilde nasıl ileteceklerini ve onarıcı sosyal dinlenme için nasıl alan yaratacaklarını keşfedecekler. Oturumun sonunda, katılımcılar düşük enerji dönemlerinde refahı koruyacak ve destekleyici ilişkileri güçlendirecek şekilde nasıl başa çıkacaklarına dair kişiselleştirilmiş bir stratejiye sahip olacaklar.

Talimatlar

1 - GİRİŞ (20 dakika)

- Kılavuzu tanıtın
- Katılımcılara kılavuz ve içeriği hakkında bilgi edinmeleri için zaman tanıyın
- **Sosyal Dinlenme** bölümüne odaklanın
- **Düşük enerji** anlarını sosyal bir dinlenme pratiği olarak kabul etme ve saygı gösterme fikrini katılımcılara tanıtın ve bunun bu modülün temel odak noktası olacağını açıklayın.

2 – Sosyal enerjinizi haritalamak (15 dakika)

Katılımcılar, tipik gün veya haftalarını temsil eden basit bir "enerji eğrisi" çizerek, kendilerini sosyal olarak enerjik ve tükenmiş hissettikleri zamanları işaretlerler. Bu, kişisel kalıpları görselleştirmeye ve onarıcı sosyal dinlenmeye en çok ihtiyaç duyulan zamanları belirlemeye yardımcı olur.



Talimatlar

4 – Düşük Enerjili İletişim Senaryosu (15 dakika)

Kolaylaştırıcı, katılımcıların çatışmaya yol açmadan düşük enerjili ihtiyaçlarını iletmek için uyarlayabilecekleri kısa bir metin sunar.

Örnek:

"Birlikte geçirdiğimiz zamana gerçekten değer veriyorum ama bu gece kendimi yeniden şarj edebilmek için sakın bir akşama ihtiyacım var. Hafta içinde bir şeyler planlayabilir miyiz?"

Katılımcılar, metni gerçekçi kılmak için ikili gruplar halinde yeniden ifade etme pratiği yaparlar.

5 – Düşük enerjili sosyal planınızı tasarlama (15 dakika)

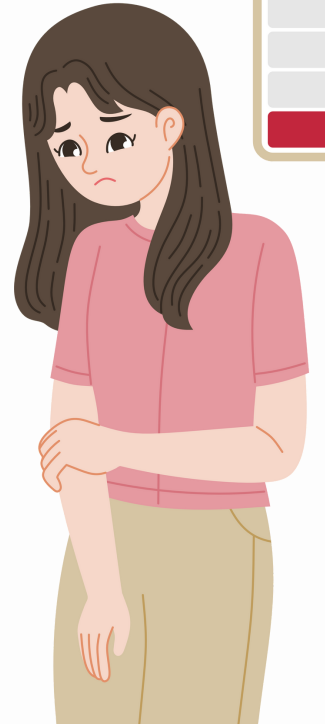
Katılımcılar kişisel bir "düşük enerji planı" oluştururlar ve plan şunları içerir:

- Düşük enerji aşamasına girdiklerine dair işaretler
- Bu anlarda en çok enerji yenileyici olan sosyal temas türleri
- Yeniden şarj olmak için kullanabilecekleri aktiviteler veya ritüeller
- Gerektiğinde nazıkçe hayır demek için stratejiler

6 – Kapanış çemberi (5 dakika)

Katılımcılar, planlarından bir içgörü veya stratejiyi grupla paylaşırlar.

Kolaylaştırıcı, düşük enerjili anlara değer vermenin bir zayıflık değil, uzun vadeli refahı koruyan bir beceri olduğunu herkese hatırlatarak oturumu sonlandırır.



Yansıtma soruları

- Sosyal dinlenmenin ne anlama geldiğini açıkça anlatabildiğinizi düşünüyor musunuz?

**Düşük enerjili anlarımızı onurlandırmak,
hayattan geri adım atmak değil; dengeye
yaklaşmaktır.**

- Düşük enerjili anlarınızı düşünmek öz farkındalığınızı nasıl etkiledi?
- Enerjinizin düşük olduğu zamanlarda hangi etkileşim türleri size en çok destek olur?
- İhtiyaçlarınızı iletmek için hangi dili veya yaklaşımı kullanacaksınız?
- Düşük enerjili sosyal dinlenme stratejilerini haftalık rutininize nasıl entegre edeceksiniz?

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.