



EXIT **burnout**

METOŽŪ KRĀJUMS

PIEDZĪVOJUMU TERAPIJAS, KOUČINGA UN SPĒĻOŠANAS
METOŽŪ KRĀJUMS JAUNATNES DARBINIEKU IZDEGŠANAS
NOVĒRŠANAI UN MAZINĀŠANAI





EXIT burnout

PAR PROJEKTU


Šis METOŽU KRĀJUMS ir izstrādāts Erasmus+ projektā "EXIT BURNOUT", ko īsteno 4 partneri no 4 valstīm - Izglītojošo spēļu un metožu asociācija, Latvija (www.metozuasociacija.lv), Asociación Experientia, Spānija, (www.asociacionexperientia.org), ASD APS Kamaleonte, Itālija (www.kamaleonte.org), Arbeitskreis Noah. Verein für Sozialpädagogik und Jugendtherapie, Austrija, (<https://noah.at/>).


Projekta "EXIT BURNOUT" galvenie mērķi:


 izstrādāt inovatīvus risinājumus, izmantojot spēlošanas, koučinga un piedzīvojumu terapijas pieeju, lai novērstu un mazinātu jaunatnes darbinieku izdegšanu, jaunatnes darbinieku mainību un uzlabotu viņu labklājību.

 uzlabot jaunatnes darba kvalitāti kopumā, veicinot jaunatnes darbinieku labklājību, apmierinātību ar darbu un dzīvi, kā arī veicinot jauniešu aktīvāku iesaistīšanos un līdzdalību organizācijās.

Projekta "EXIT BURNOUT" rezultāti:

 ZIŅOJUMI (nacionālie un starptautiskais) - informācija par jaunatnes darbinieku labklājību, izdegšanas iemesliem un vajadzībām.

 LABKLĀJĪBAS CELŠANAS MĀCĪBU PROGRAMMA, izmantojot spēlošanas, koučinga un piedzīvojumu terapijas pieeju, piedāvājot risinājumus izdegšanas cēloņiem.

 PROGRAMMAS ĪSTENOŠANAS VADLĪNIJAS, kā piemērot materiālus, izveidojot konkrētām organizācijas vajadzībām pielāgotu labklājības apmācības programmu.

Projekta galvenā mērķa grupa ir jaunatnes darbinieki un organizācijas, kurās strādā jaunatnes darbinieki.



SATURS

- 4 IEVADS
- 5 PAR METOŽU KRĀJUMU

STRESORU APZINĀŠANĀS

- 6 Progresīvā muskuļu relaksācija
- 7 Anketas un testi
- 8 Spogulis
- 9 Glāze ūdens
- 10 Izdegšanas process
- 11 VAKOG
- 12 Meža peldes
- 13 Mazais cilvēks
- 14 Plūsmas meditācija
- 15 "Mohauku" apzinātība

VAJADZĪBU IZTEIKŠANA UN APMIERINĀŠANA

- 16 Vajadzību un gaidu mugursoma
- 17 Emociju Jenga
- 18 Asociatīvās kartītes
- 19 Pašpārlicinātības treniņš
- 20 Meditācija "Rozīne"
- 21 Es pats, mans ķermenis, mans centrs
- 22 6 cilvēka vajadzības

SKAIDRU ROBEŽU NOTEIKŠANA

- 23 Robežu vizualizēšana
- 24 Robežu izpēte
- 25 Robežu noteikšanas vingrinājums
- 26 Dabas aizsargvairogs
- 27 Viesuļvētras meditācija
- 28 Eizenhauera matrica

SOCIĀLAIS ATBALSTS

- 29 Pastaiga acīm ciet
- 30 Sērfošana dabā
- 31 Uzticēšanās kāpnes
- 32 Pozitīvās tenkas
- 33 "Slackline" josla
- 34 Došana un saņemšana

DARBA UN PRIVĀTĀS DZĪVES LĪDZSVARS

- 35 Līdzsvara aplis
- 36 Darbs ar vērtībām
- 37 DIXIT
- 38 IKIGAI

IEKŠĒJĀ KOMUNIKĀCIJA

- 39 Stāstu veidošana
- 40 Acu kontakta aplis
- 41 Stāstu stāstiem izstāstīju
- 42 Transportlīdzekļa būve
- 43 Trīs gudrie pērtiķi
- 44 Nevardarbīga komunikācija (NVC)
- 45 Vilciens
- 46 Vai tu klausies?

PIELĀGOŠANĀS PĀRMAIŅĀM

- 47 Volts Disnejs
- 48 Pārmaiņas
- 49 Atrodi citu veidu
- 50 Skaņu aplis

- 51 Spēlošana
- 52 Spēlošanas galvenie elementi
- 53 PĀPILDU RESURSI



IEVADS

Izdegšana var būtiski negatīvi ietekmēt cilvēka garīgo veselību. To bieži vien pavada emocionāls izsīkums un pazemināta personīgo sasniegumu sajūta, kas var izraisīt negatīvas emocijas, piemēram, dusmas, neapmierinātību un bezcerību. Šīs negatīvās emocijas savukārt var izraisīt garīgās veselības problēmas, tādas kā depresija, trauksme un citi garastāvokļa traucējumi. Papildu informācija pieejama Nacionālajā ziņojumā.

Nacionālais ziņojums angļu, latviešu, spāņu un itāļu valodās ir pieejams šeit:
www.metozuasociacija.lv/en-exit-burnout

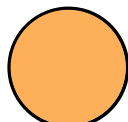
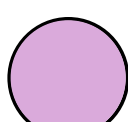
Viens no "Erasmus+" projekta "EXIT BURNOUT" labklājības celšanas programmas elementiem ir metožu krājums – praktisks resurss, kas piedāvā informāciju par pieejamajām koučinga un piedzīvojumu terapijas metodēm, kas saistītas ar konkrētu jaunatnes darbinieku stresa un izdegšanas iemeslu risināšanu. Metožu krājums ir paredzēts vadītājiem, kuri vadīs labklājības celšanas mācību programmu vai veidos savu programmu.

Metožu krājumā iekļauti materiāli un metodes, kuras atlasījuši partneri, ņemot vērā savu ilggadējo pieredzi labklājības, jaunatnes darba, piedzīvojumu terapijas, koučinga un spēļošanas jomās. Šīs metodes nepieciešams pielāgot atkarībā no dalībniekiem, risināmajiem stresa faktoriem, pieejamajiem resursiem utt. Detalizētāk par pielāgošanu aprakstīts programmas īstenošanas vadlīnijās.

PAR METOŽU KRĀJUMU

Šajā metožu krājumā ir iekļautas metodes, kuras var izmantot dažādām vajadzībām, lai mazinātu stresoru ietekmi un novērstu jaunatnes darbinieku izdegšanu.

Vajadzības

-  Stresoru apzināšanās
-  Vajadzību izteikšana un apmierināšana
-  Skaidru robežu noteikšana
-  Sociālais atbalsts
-  Darba un privātās dzīves līdzsvars
-  Iekšējā komunikācija
-  Pielāgošanās pārmaiņām

Simboli

-  Metodes individuālai lietošanai
-  Metodes grupām
-  Iekštelpām piemērotas metodes
-  Ārtelpām piemērotas metodes
-  Nepieciešamais laiks
-  Nepieciešamie resursi



EXIT **burnout**

SAGATAVOŠANĀS

Izvēlieties klusu, mierīgu vietu.

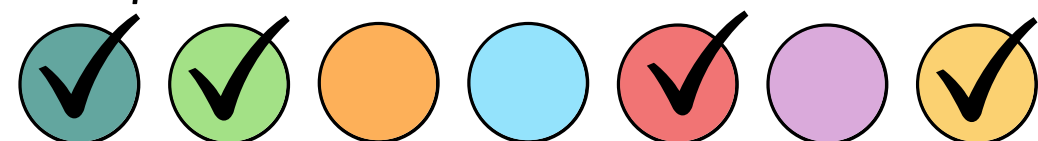
MĒRĶIS

Ķermeņa apzināšanās un stresa pazīmju atpazīšana ķermenī.

PIEZĪMES

Progresīvā muskuļu relaksācija (PMR) ir tehnika, kas ietver ķermeņa galveno muskuļu grupu secīgu sasprindzināšanu un atslābināšanu, sākot no kāju pirkstiem augšup līdz galvai. Tas veicina ķermeņa vispārēju relaksāciju, koncentrējoties uz spriedzes un stresa mazināšanu pie muskuļu atslābināšanas.

Var piemērot arī:



15- 20 min

PROGRESĪVĀ MUSKUĻU RELAKSĀCIJA

STRESORU APZINĀŠANĀS

SOLĪ

- 1 Lūdziet dalībniekus sasprindzināt un atslābināt katru muskuļu grupu, virzoties no kāju pirkstiem augšup līdz galvai.
- 2 Rosiniet dalībniekus pievērst uzmanību ķermeņa sajūtām, zonām, kurās jūtams sasprindzinājums vai diskomforts, koncentrējoties uz atbrīvošanos no spriedzes.
- 3 Mudiniet dalībniekus pārdomāt, kā ķermenis jūtas pēc vingrinājuma, un pārrunājiet, kā PMR var izmantot, lai pārvaldītu stresu un veicinātu relaksāciju ikdienas dzīvē.

REFLEKSIJA

- Kādas fiziskās sajūtas vingrinājuma laikā ievērojāt sevī?
- Kā jūs varētu iekļaut PMR vai citas relaksācijas tehnikas savā ikdienā, lai kontrolētu stresu un veicinātu savu vispārējo labsajūtu?



EXIT **burnout**

SAGATAVOŠANĀS

Sagatavojiet anketas vai/un testus.

STRESORU APZINĀŠANĀS

MĒRĶIS

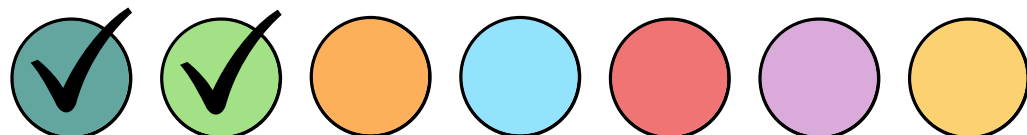
Identificēt simptomus, kas liecina par pārāk lielu spriedzi.

PIEZĪMES

Viens no stresa anketas piemēriem ir pieejams Starptautiskās stresa vadības asociācijas (International Stress Management Association; ISMA) tīmekļa vietnē.



Var piemērot arī:



ANKETAS UN TESTI



10 - 30 min

Stresa aptauju anketas

SOLĪ

- 1 Organizējiet stresa anketu un testu aizpildīšanu, lai cilvēkiem palīdzētu identificēt simptomus, kas var liecināt par pārmērīgu spriedzi. Šie simptomi var ietvert stresa pazīmes psiholoģiskajā, emocionālajā, fiziskajā un uzvedības jomā.
- 2 Identificējot simptomus, cilvēki var veikt pasākumus, lai pārvaldītu stresa līmeni un novērstu negatīvās sekas.

REFLEKSIJA

- Vai bijāt godīgi un patiesi, aizpildot šīs anketas un testus?
- Kādus pasākumus jūs veicat savā dzīvē, lai mazinātu stresa simptomus?



EXIT **burnout**

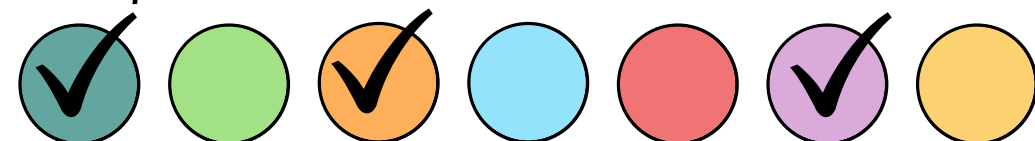
MĒRĶIS

Identificēt stresu izraisošus faktorus, kas raksturīgi darba procesam un darbam grupā.

PIEZĪMES

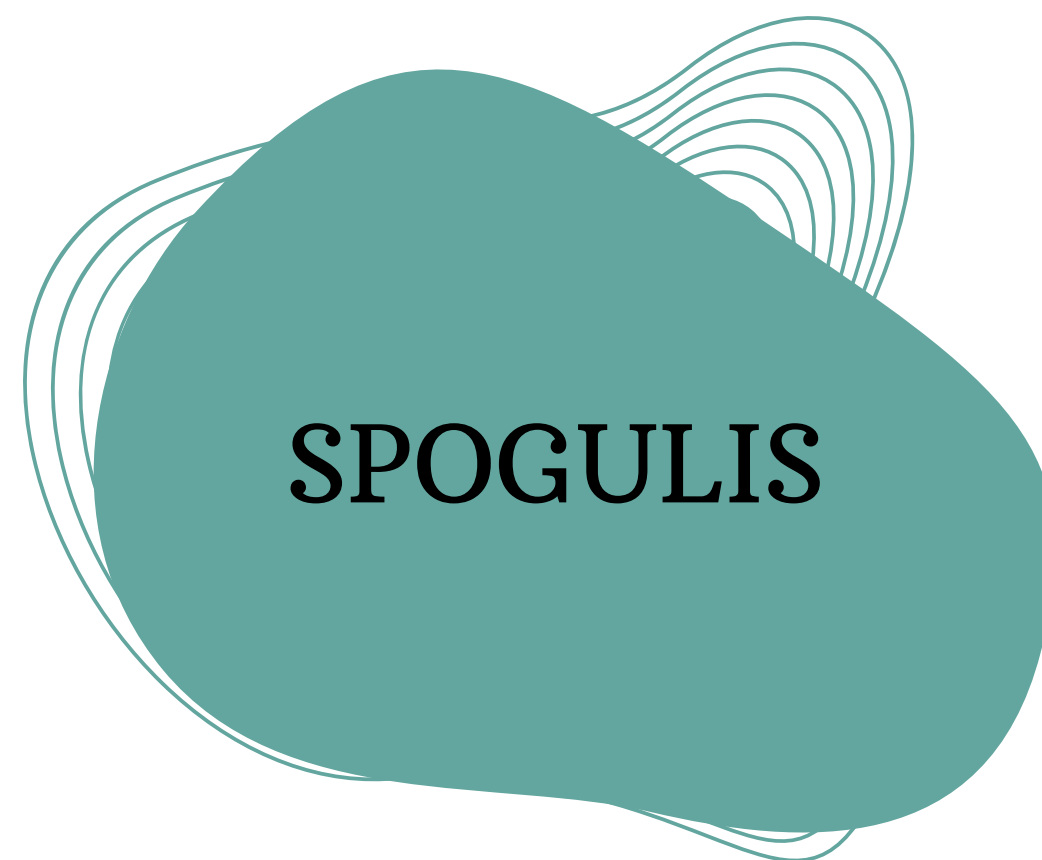
Izmantojot šo metodi iekštelpās, dabas elementu vietā dalībnieki uzzīmē/uzraksta lietas, kas tiem liek justies labi vai slikti.

Var piemērot arī:



SAGATAVOŠANĀS

Nepieciešama ērta un klusa vieta, kur dalībnieki var netraucēti domāt un veikt piedāvāto aktivitāti.



30 - 45 min

STRESORU APZINĀŠANĀS

SOLĪ

- 1 Aiciniet dalībniekus nedaudz pastaigāt un atrast sev vietu, kur tie jūtas ērti un netraucēti.
- 2 Lūdziet dalībniekus izveidot apli no dabas elementiem, kas viņus raksturo.
- 3 Palūdziet aplī novietot tos elementus, kas dalībniekiem liek justies labi.
- 4 Savukārt tos elementus, kas dalībniekiem rada stresu un neapmierinātību, lūdziet novietot tik tālu no apļa, cik slikti tie liek viņiem justies.
- 5 Aiciniet dalībniekus pastāstīt par savu apli (neorganizējot debates).

REFLEKSIJA

- Ko izveidotais aplis pastāsta par jums?
- Kādas ir jūsu sajūtas skatoties uz savu apli?



EXIT **burnout**

SAGATAVOŠANĀS

Katram dalībniekam nepieciešama viena glāze, kā arī ūdens, ar ko piepildīt glāzes.

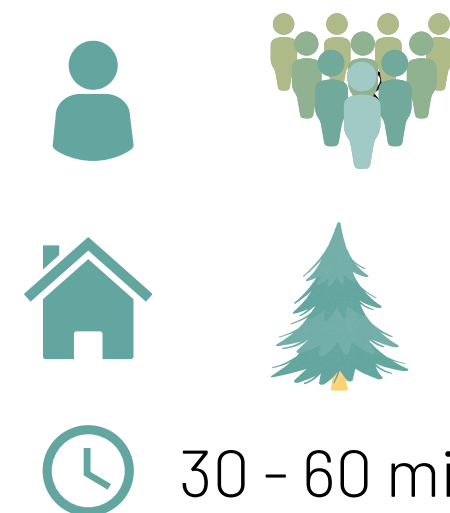
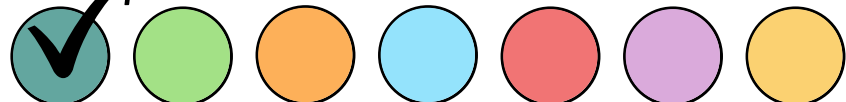
MĒRĶIS

Resursu apzināšanās, refleksija par personīgo iesaistīšanos darba procesā un enerģijas līmeni.

PIEZĪMES

Pastaigas laikā varat arī dot papildus norādījumus, piemēram, pāris reizes dziļi ieelpot vai veikt dažus soļus neskatoties. Varat atskaņot kādu relaksējošu mūziku.

Var piemērot arī:



30 - 60 min

GLĀZE ŪDENS

STRESORU APZINĀŠANĀS

SOLĪ

- 1 Pasniedziet katram dalībniekam glāzi, kas līdz augšai piepildīta ar ūdeni. Dalībnieki 10 minūšu laikā pastaigājas ar glāzi rokās, ejot tik uzmanīgi, lai neizlietu ūdeni no glāzes. Ja pastaigas laikā ūdens no glāzes izšļakstās vai izlīst, dalībniekiem no jauna jāpiepilda glāze līdz malām un jāturpina pastaiga. Dalībniekiem jākoncentrējas uz ūdens kustību glāzē.
- 2 Palūdziet dalībniekiem fokusēties uz savām kustībām, domām un emocijām pastaigas laikā un to, kā tās pastaigas laikā mainās.
- 3 Pēdējo 3 minūšu laikā ūdens glāzēs vairs netiek papildināts, pat ja tas ir izlijis.

REFLEKSIJA

- Kā aktivitātes laikā mainījās jūsu kustības, domas, emocijas?
- Vai esat apmierināti ar ūdens daudzumu savā glāzē aktivitātes noslēgumā?



EXIT burnout

SAGATAVOŠANĀS

STRESORU APZINĀŠANĀS

Fona mūzika un mājīga vieta, kur ikviens visu aktivitātes laiku var justies netraucēts.

MĒRĶIS

Lai iegūtu zināšanas par izdegšanas procesu, novērtētu dalībnieku šībrīža individuālo situāciju, un iepazīstinātu ar izdegšanas tēmu kognitīvā līmenī.

PIEZĪMES

Sākotnēji vadītājs iesaka izmantot tikai simbolus, krāsas un raksturīgas figūras, bet ne vārdus.

Šis zīmējums var izraisīt spēcīgas emocijas.

Lai no tā izvairītos, vadītājs var aicināt dalībniekus zīmējumā ietvert sev pieejamos resursus to pārvarēšanai.

Var piemērot arī:



30 - 45 min

A3 formāta balts papīrs, krāsaini rakstāmrīki

SOLĪ

- 1 Aiciniet dalībniekus paņemt krītiņus, krāsainas pildspalvas un zīmuļus, kā arī A3 formāta lapas. Lūdziet katram atrast brīvu vietu telpā vai tās tuvumā, kur darboties vienatnē.
- 2 Lūdziet dalībniekus uzzīmēt savas dzīves STRESORUS - kā diagrammu, shēmu vai karti.
- 3 Pēc darbu pabeigšanas aiciniet visus sanākt kopā un parādīt savus zīmējumus pārējiem.

REFLEKSIJA

- Kā jūsu zināšanas par stresa faktoriem var noderēt jūsu ikdienā un darba dzīvē?
- Kā, jūsuprāt, šī aktivitāte var palīdzēt stāties pretī šiem stresoriem?



EXIT **burnout**

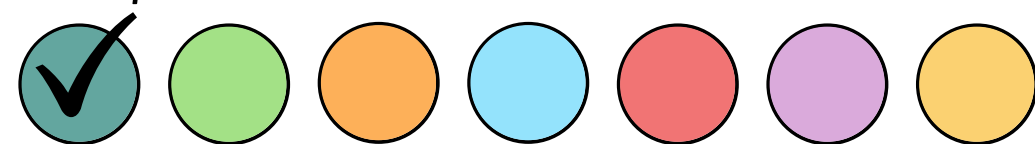
MĒRĶIS

Izmantojot maņas - redzi, dzirdi, tausti, ožu, garšu (VAKOG - Vizuālā, Audiālā, Kinestētiskā, Oža, Garša), lai konkrētā vidē koncentrētu uzmanību uz apkārtni un identificētu dažādus stresa faktorus.

PIEZĪMES

Aktivitātes ideja ir radīt situācijas (piemēram, kopīgu ierašanos mežā) sev vai grupai, kurai vadāt nodarbību. Tas ir mēģinājums izmantot dažādus variantus, lai uzdotu situācijai pielāgotus jautājumus.

Var piemērot arī:



SAGATAVOŠANĀS

Izvēlieties vidi aktivitātei - vai nu reālu vietu, piemēram, mežu, vai iedomātu.



Bez ierobežojuma

STRESORU APZINĀŠANĀS

SOLĪ

- 1 Lūdziet dalībniekus koncentrēties uz savām piecām maņām un novērot apkārtni izvēlētajā vidē.
- 2 Lai vadītu dalībniekus vides izpētē, uzdodiet konkrētus jautājumus, kas saistīti ar maņām un ar to, ko dalībnieki ievērojuši. Piemēram, ko jūs redzat, dzirdat, sajūtat, sasmaržojat, sagaršojat? Rosiniet viņus nesteigties un pilnībā iejusties apkārtējā vidē.
- 3 Lūdziet dalībniekus pārdomāt savu pieredzi un dalīties ar piedzīvoto, novēroto vai atklāto.

REFLEKSIJA

- Kā pastiprinātā uzmanība pret apkārtējo vidi var palīdzēt mazināt stresu un veicināt labklājību?



EXIT **burnout**

MĒRĶIS

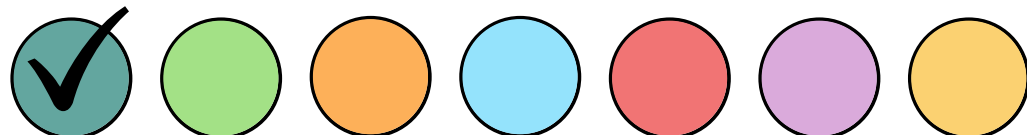
Saiknes veidošana ar sevi, atjaunošanās un identitātes apzināšanās.

Meža peldes veicina saikni ar dabu, relaksāciju un stresa mazināšanu, kā arī stiprina saiknes un identitātes sajūtu ar dabas pasauli.

PIEZĪMES

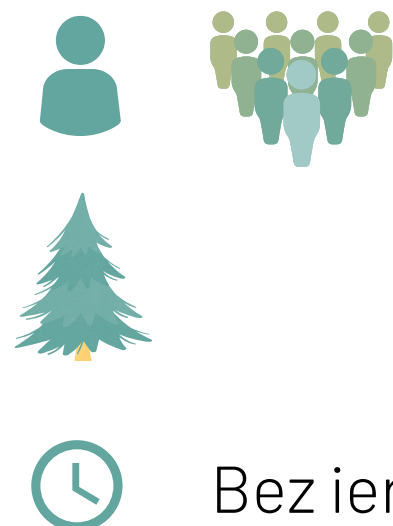
Meža peldes, pazīstamas arī kā "shinrin-yoku", ir laika pavadīšana mežā vai citā dabiskā vidē, lai uzlabotu vispārējo labsajūtu.

Var piemērot arī:



SAGATAVOŠANĀS

Mežs vai cita dabiska vide, kurā dalībnieki var atslābināties un padziļināti sevi novērot.



Bez ierobežojuma

STRESORU APZINĀŠANĀS

SOLĪ

- 1 Lūdziet dalībniekus koncentrēties uz apkārtējo vidi, pievēršot uzmanību ainavām, skaņām un smaržām.
- 2 Praktizējot saikne ar dabu kļūst dziļāka, apzinoties dabas ritmus un ciklus. Tas var palīdzēt iegūt jaunu skatījumu uz dzīvi un izaicinājumiem, veicināt pateicības un brīnuma klātesamības sajūtu.
- 3 Aiciniet dalībniekus ieklausīties sevī, lai dziļāk izprast sevi un apkārtējo pasauli.

REFLEKSIJA

- Ko jūs izjutāt, kad koncentrējāties uz apkārtējo vidi?
- Ko jūs ievērojāt, ieklausoties sevī, savā iekšējā balsī?



EXIT **burnout**

SAGATAVOŠANĀS

STRESORU APZINĀŠANĀS

Katram dalībniekam nepieciešama papīra lapa, uz kuras uzzīmēts siluets ar galvu, sirdi, rokām un kājām.

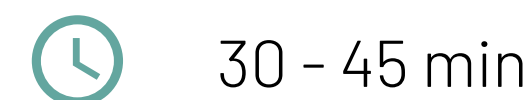
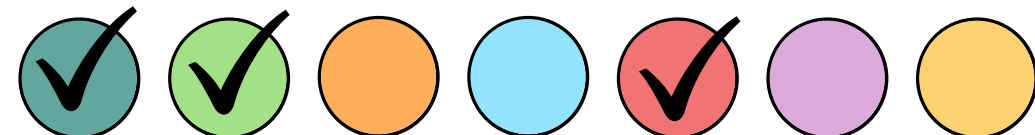
MĒRĶIS

Paplašināt zināšanas par sevi un labāk sevi iepazīt.

PIEZĪMES

Galvenā doma ir tāda, ka jūs nevarat mīlēt cilvēkus, ja nejūtat mīlestību paši pret sevi. Jūs nevarat palīdzēt citiem cilvēkiem, ja nespējat kaut ko darīt pats savā labā

Var piemērot arī:



SOLĪ

- 1 Norādot uz galvu, pajautāriet dalībniekam: "Ko jūs domājat par sevi un savu personību, savām īpašībām, savām nepilnībām?"
- 2 Norādot uz sirdi, pajautāriet: "Ko jūs jūtat pret sevi?"
- 3 Norādot uz roku: "Ko jūs darāt sevis labā?"
- 4 Norādot uz kāju: "Kur jūs vēlaties doties? Kur gribētu, lai jūsu soļi jūs aizved?"

REFLEKSIJA

- Kādus vārdus jūs veltījāt sev un par sevi uzrakstījāt (gan pozitīvos, gan negatīvos)?



EXIT burnout

SAGATAVOŠANĀS

Izvēlieties klusu vietu, kurā nav traucējošu faktoru. Aiciniet dalībniekus apsēsties vai apgulties ērtā pozā, pieverot vai pilnībā aizverot acis. Aiciniet dalībniekus sākt lēni, dziļi elpot.

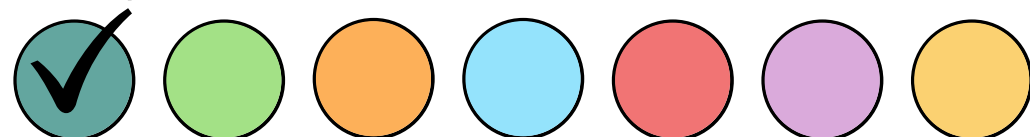
MĒRĶIS

Vingrinājuma mērķis ir attīstīt spēju atlaist problemātiskās domas, praktizējot kognitīvo defūziju.

PIEZĪMES

Ja domāšanas modeļi vai negatīvs viedoklis par sevi izraisa ievērojamu emocionālu stresu, veiciniet dalībnieku gatavību mēģināt šīs domas aplūkot citādi.

Var piemērot arī:



20 min

STRESORU APZINĀŠANĀS

SOLĪ

1 Aiciniet dalībniekus:

Vizualizēt – iztēloties, ka tie atpūšaties pie straupa. Šī aina var izskatīties, kā vien vēlas.

Fokusēties – sekot straumei. Ja galvā iezogas traucējošas domas, veltīt tām īsu brīdi un nenosodīt sevi.

Vadīt savas domas – iztēloties, ka domas tiek novietotas uz koka lapas. Var iztēloties, ka domas uz lapas tiek uzrakstītas vai kā citādi piestiprinātas tai. Domās ielikt lapu strautā un vērot, kā tā peld pa straumi uz leju, līdz tā pazūd.

Iztēloties turpinājumu – vizualizēt straumi, skatīties uz to un censties atbrīvot prātu no visām domām, kas ienāk galvā.

REFLEKSIJA

- Kā jūs jutāties vingrinājuma sākumā?
- Kā jūtaties tagad?



EXIT **burnout**

SAGATAVOŠANĀS

Starp diviem kokiem nostiepta aukla
- līdzsvara trosē.

MĒRĶIS

Koncentrēties uz stresa faktoriem, ar kuriem dalībnieki saskaras biežāk un aicināt pārējos tos atpazīt.

PIEZĪMES

Ļoti svarīgi ir dalīties savās sajūtās, lai palīdzētu grupai definēt stratēģiju indivīda atbalstam.

Var piemērot arī:



"MOHAUKU" APZINĀTĪBA



30 - 60 min

STRESORU APZINĀŠANĀS

SOĻI

- 1 Dalībnieki uzdevumu izpilda, ejot pa vienam.
- 2 Dalībnieks, kurš pārvietojas pa līdzsvara trosi, atbalstam izmanto auklu, kuras otru galu tur pārējie dalībnieki, rūpējoties, lai tā būtu nospriegota.
- 3 Kamēr dalībnieks pārvietojas pa auklu, aiciniet viņu padomāt par faktoriem kādā konkrētā situācijā, kuri metaforiski liek viņa "kājām trīcēt", kad viņš cenšas sasniegt savu mērķi.

REFLEKSIJA

- Izsakoties metaforās, kuri ir tie faktori, kas liek jūsu "kājām trīcēt", kad jūs cenšaties sasniegt mērķi?



EXIT burnout

SAGATAVOŠANĀS

Izdrukājiet katram dalībniekam mugursomas attēlu ar viņa vārdu uz roktura. Vislabāk izmantot dažādas krāsas, katrai mugursomai citu. Katru mugursomu sagrieziet 10 gabaliņos kā puzzle, gabaliņus savstarpēji samaisiet un ievietojiet tos dažādās aploksnēs.

MĒRĶIS

Mērķis ir nodrošināt dalībniekus ar simbolisku rīku, ar kura palīdzību izteikt savas vajadzības, bailes un cerības.

PIEZĪMES

Sīkāka informācija un mugursomas paraugs: www.salto-youth.net



Var piemērot arī:



VAJADZĪBU UN GAIDU MUGURSOMA



45 - 60 min

Izdrukātas papīra mugursomas, pildspalvas, krāsas

VAJADZĪBU IZTEIKŠANA UN APMIERINĀŠANA

SOLĪ

- 1 Iedodiet katram dalībniekam aploksni ar vienāda skaita puzzle gabaliņiem. Aiciniet dalībniekus apmainīties ar puzzle gabaliņiem, sameklējot savu puzzle.
- 2 Kad dalībnieki saliek savas puzzles, piedāvājiet līmes līmuļus, šķēres un baltas A4 formāta papīra lapas, uz kurām dalībnieki varēs pielīmēt savas saliktās mugursomas.
- 3 Aiciniet dalībniekus uzrakstīt uz savas mugursomas augšējās daļas cerības, vidū - vajadzības/ieguldījumus, bet apakšējā daļā - bailes.

REFLEKSIJA

- Kādas sajūtas jūsu mugursoma jums izraisa?
- Vai jūs vēlētos kaut ko pārkārtot?
- Kā citi var jums palīdzēt?



EXIT burnout

SAGATAVOŠANĀS

Šai praktiskajai spēlei nepieciešams
Jenga spēles komplekts un marķieris.

VAJADZĪBU IZTEIKŠANA
UN APMIERINĀŠANA

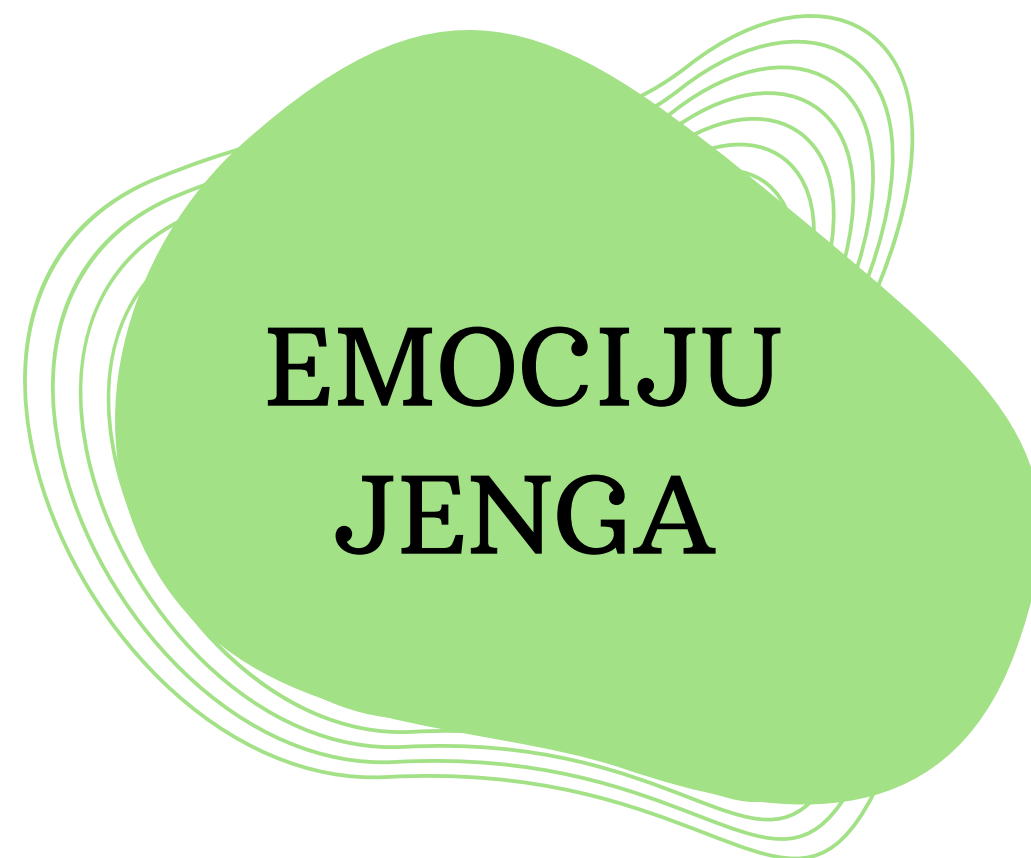
MĒRĶIS

Palīdzēt dalībniekiem iepazīt
dažādas emocijas.

PIEZĪMES

Tā kā aktivitāti ir vienkārši
īstenot, to kolēģi var izmantot
arī kā komandas iepazīšanās
uzdevumu vai citam mērķim
kā ātri izmantojamu aktivitāti.

Var piemērot arī:



Bez ierobežojuma



Jenga spēle, marķieris

SOLĪ

- 1 Nejaušā kārtībā uz spēles blokiem uzrakstiet dažādas emocijas (dusmas, laime, satraukums, garlaicība, greizsirdība u.tml.), ar kurām vēlaties dalībniekus sīkāk iepazīstināt.
- 2 Aiciniet dalībniekus pa vienam izvilkt Jenga emociju blokus. Pēc tam palūdziet viņiem pastāstīt, ko izvilktā emocija nozīmē un kādās situācijās viņi to izjūt.

REFLEKSIJA

- Cik viegli vai grūti bija aprakstīt katru no jūsu izvēlētajiem blokiem?
- Kā jūs jutāties, to darot?
- Kā jutāties, klausoties citu aprakstus par citiem blokiem?



EXIT burnout

SAGATAVOŠANĀS

Kārtis ar asociatīviem un metaforiskiem attēliem, jautājumi.

MĒRĶIS

Veicināt dalībniekus runāt par sevi, savām vajadzībām un labāk iepazīt sevi un citus.

PIEZĪMES

Varat izmantot kāršu komplektu ar attēliem, piemēram, attēlus no žurnāliem vai pastkartēm, vai īpašas spēļu kārtis, piemēram, Lilluu, Dixit utt.

Var piemērot arī:



ASOCIATĪVĀS KARTĪTES



20 - 60 min



Kārtis

SOĻI

- 1 Sajauciet attēlus/ kāršu komplektu un novietojiet kārtis ar attēlu uz leju.
- 2 Aiciniet katru dalībnieku pēc kārtas izvēlēties kartīti un pastāstīt, par ko tajā redzamais attēls liek viņam domāt.
- 3 Aiciniet citus dalībniekus uzdot papildu jautājumus, lai iegūtu sīkāku informāciju.
- 4 Lai aktivitātei pievienotu papildu līmeni, varat arī sagatavot jautājumu sarakstu, kas saistīti ar kārtīs esošajiem attēliem. Šie jautājumi var palīdzēt dalībniekiem iedziļināties savās sajūtās un domās par redzētajiem attēliem.

REFLEKSIJA

- Par ko šis attēls liek jums aizdomāties, domājot par izaicinājumu pārvarēšanu jūsu dzīvē?



EXIT burnout

SAGATAVOŠANĀS

Izvēlieties klusu vietu, kur dalībnieki var justies ērti.

MĒRĶIS

Palīdzēt dalībniekiem attīstīt pārliedcinošas komunikācijas prasmes, izmantojot pašpārliedcinošas formulu, un praktizēt to lietošanu drošā un atbalstošā vidē.

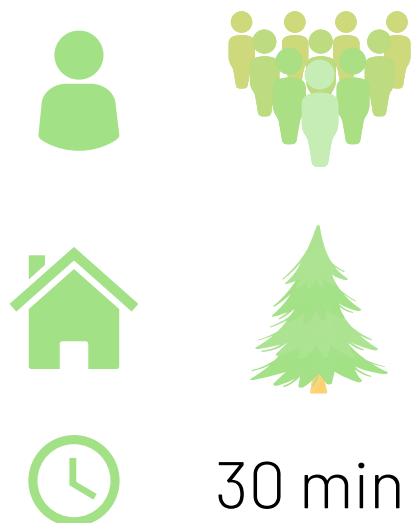
PIEZĪMES

Iespēja mācīties novērst nepietiekamības un trauksmes izjūtas, kas veicina vēlmi izvairīties no konfrontācijas. Vēlams papildus apgūt praktiskas iemaņas, piemēram, pārliedcinošāku ķermeņa valodu, pozitīvas pašpārliedcinošas izpausmes, izteikumu "Es..." lietošanu, lai apliecinātu savas vēlmes un vajadzības, pirms reaģēt uz citiem.

Var piemērot arī:



PAŠ-PĀRLIEDCINOŠAS TRENINĀŠS



30 min

VAJADZĪBU IZTEIKŠANA UN APMIERINĀŠANA

SOLĪ

- 1 Izstāstiet grupai pašpārliedcinošas pamatformulu: (1) situācija, (2) sajūtas, (3) skaidrojums un (4) lūgums.
- 2 Sniedziet piemērus situācijām, kurās pārliedcinoša komunikācija varētu būt noderīga.
- 3 Izmantojot formulu, uzdodiet katram dalībniekam pastāstīt par kādu savu personīgo situāciju, kurā viņiem bija grūti izteikties pārliedcinoši. Dalībniekiem jāapraksta situācija, savas sajūtas par to, kāpēc viņi tā jutās, un jāmin lūgums, ko viņi vēlējas izteikt.
- 4 Mudiniet pārējos dalībniekus sniegt atbalstošas atsauksmes un ieteikumus, kā runātājs varēja būt pārliedcinošāks komunikācijā.

REFLEKSIJA

- Kā jutāties, daloties savā stāstā, izmantojot pārliedcinošas formulu?
- Kā bija uz klausīt citu cilvēku stāstus?



EXIT burnout

SAGATAVOŠANĀS

Izvēlēties klusu vietu, kur dalībnieki var justies ērti.

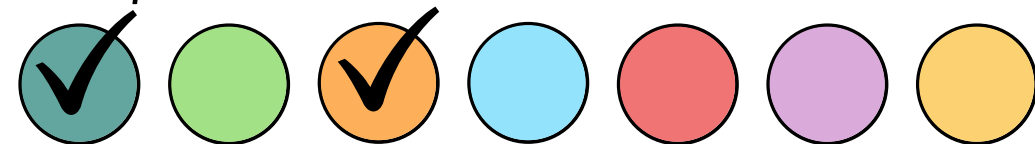
MĒRĶIS

Vingrinājums ar rozīni tika izstrādāts kā vienkāršs paņēmieni, lai palīdzētu cilvēkiem palēnināt dzīves tempu un pievērstu uzmanību pašreizējam mirklim.

PIEZĪMES

Šim vingrinājumam ir sena vēsture. Pirmo reizi tas tika iekļauts apzinātības programmās 1979. gadā, kā stresa mazināšanas aktivitāte.

Var piemērot arī:



MEDITĀCIJA "ROZĪNE"



15 min



Katram dalībniekam 1 rozīne

VAJADZĪBU IZTEIKŠANA UN APMIERINĀŠANA

SOĻI

- 1 Aiciniet dalībniekus sekot norādījumiem: Turēšana - paņemiet un turiet rozīni plaukstā.
- 2 Apskate - pievērsiet uzmanību rozīnei. Aplūkojiet to rūpīgi.
- 3 Smarža - paceliet rozīni pie deguna. Lēnām pasmaržojiet un izbaudiet smaržu.
- 4 Tauste - pieskarieties rozīnei ar aizvērtām acīm.
- 5 Garša - uzlieciet rozīni uz mēles. Pārkodiet to un lēnām sakošļājiet.
- 6 Sekojiet - sajūti, kā rozīne noslīd lejup pa kaklu to norijot.

REFLEKSIJA

- Kāda bija jūsu pieredze?



EXIT **burnout**

MĒRĶIS

Veicināt izpratni un zināšanas par sevi. Attīstīt prasmi iegūt prāta un ķermeņa līdzsvaru.

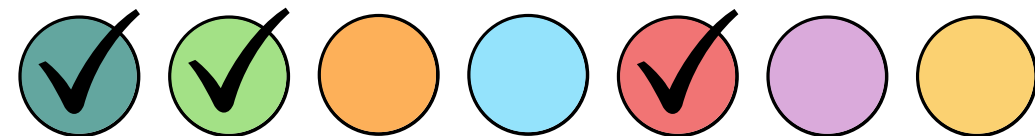
PIEZĪMES

Jūsu ķermeņa sajūtu atpazīšana paaugstina jūsu pašapziņas līmeni.

REFLEKSIJA

- Kā jūs jutāties aktivitātes laikā?
- Kādas sajūtas jums radās, kad iztēlojāties savu asi?
- Kam jūs varat izmantot šo vingrinājumu?

Var piemērot arī:



SAGATAVOŠANĀS

Izvēlieties klusu vietu, kur dalībnieki var justies ērti.

**ES PATS,
MANS ĶERMENIS,
MANS CENTRS**



2- 20



30 min



Relaksējoša mūzika

VAJADZĪBU IZTEIKŠANA UN APMIERINĀŠANA

SOĻI

- 1 Mierīgā, siltā balsī aiciniet dalībniekus aizvērt acis un dziļi elpot, iztēlojoties krāsu, kas lēnām iekrāso viņu ķermeni no galvas līdz kājām.
- 2 Lūdziet dalībniekus iztēloties, kā ar katru ieelpu viņu ķermenī ienāk miers un atbrīvotība, un kā ar katru izelpu viņi atbrīvojas no spriedzes un noguruma.
- 3 Mudiniet dalībniekus iedomāties vertikālu līniju, kas sākas no galvas augšpusēs, iet caur ķermeni un beidzas līdz ar zemi zem kājām. Šī līnija ir elastīga un nezaudē savu formu. Tā ir viņu centrālā ass.
- 4 Lūdziet dalībniekus dziļi elpot un izjust savas centrālās ass atbalstu. Mudiniet koncentrēties uz savu asi un sajūst, kā tā savieno ķermeni ar zemi, nodrošinot stabilitāti un līdzsvaru.
- 5 Aiciniet dalībniekus atvērt acis un veltiet laiku, lai dalībnieki lēnām sajūtu vingrinājuma ietekmi uz savu prātu un ķermeni.



EXIT burnout

MĒRĶIS

Paaugstināt izpratni par to, kādas vajadzības ir svarīgas pašreizējā dzīves brīdī.

VAJADZĪBU IZTEIKŠANA
UN APMIERINĀŠANA

SOLĪ

- 1 Lūdziet dalībniekus padomāt par pašreizējo dzīves periodu un noteikt, kuras vajadzības ir vissvarīgākās un kuras – vismazāk svarīgas? Aiciniet sakārtot vajadzības secīgi!
- 2 Aiciniet atzīmēt, kuru vajadzību apmierināšana šobrīd iztrūkst dalībnieku darbā. Lūdziet padomāt vai pierakstīt, kāpēc, viņuprāt, tas tā ir.

PIEZĪMES

Ne vienmēr šīs vajadzības ir apzinātas.

REFLEKSIJA

- Šī ir refleksijas aktivitāte, tāpēc refleksija jau ir ietverta vadītāja jautājumos aktivitātes gaitā.

SAGATAVOŠANĀS

Pastāstiet par sešām cilvēka vajadzībām pilnvērtīgai dzīvei.

Vajadzība pēc:

- tuvības ar citiem, saiknes, mīlestības, intimitātes;
- būt nozīmīgam, svarīgam, īpašam;
- noteiktības un drošības;
- brīvības, izaicinājumiem, nezināmā;
- intelektuālās un garīgās izaugsmes;
- dāvāšanas, pašizliedzības, pašuzpurēšanās.

Vizualizējiet to uz liela plakāta.

6 CILVĒKA VAJADZĪBAS

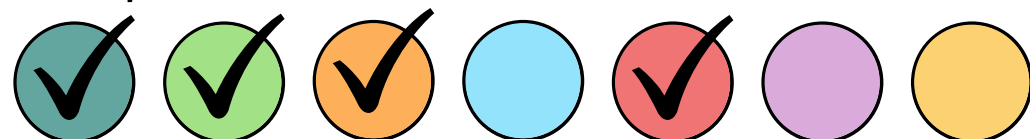


30 min



Papīrs, zīmuļi, pildspalvas

Var piemērot arī:





EXIT **burnout**

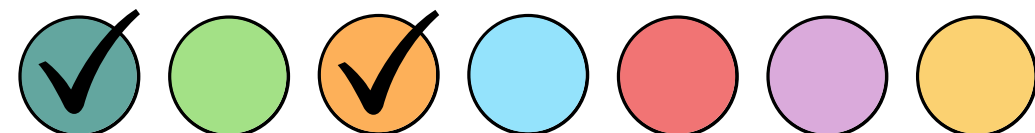
MĒRĶIS

Noteikt robežas un konkretizēt tās.

PIEZĪMES

Šo aktivitāti var izpildīt arī ar pieciem apliem - atsevišķi katram robežu veidam - fiziskajām, seksuālajām, intelektuālajām, emocionālajām un finansiālajām robežām.

Var piemērot arī:



SAGATAVOŠANĀS

Katram dalībniekam sagatavojiet papīra lapu un pildspalvu.

ROBEŽU VIZUALIZĒŠANA



30 min

Papīrs, pildspalva

SKAIDRU ROBEŽU NOTEIKŠANA

SOLĪ

- 1 Lūdziet dalībniekiem uz tukšas papīra lapas uzzīmēt lielu apli.
- 2 Apļa iekšpusē lūdziet uzrakstīt visu, kas liek justies droši un bez stresa.
- 3 Apļa ārpusē lūdziet uzrakstīt visu, kas rada diskomfortu, sāpes, aizkaitinājumu vai emocionālu izsīkumu.

REFLEKSIJA

- Ko jūs izjūtat, apskatot apļa iekšpusi un ārpusi?
- Ko jūs varat mainīt, lai justos labāk?



EXIT **burnout**

SAGATAVOŠANĀS

Sagatavojiet apgalvojumus dalībniekiem.

MĒRĶIS

Apzināties savas robežas.

PIEZĪMES

Varat izdomāt savus apgalvojumus, par piemēru izmantojot šos:

- Es varu pateikt "nē" un nejūtos par to vainīgs.
- Es jautāju, ko man vajag un ko vēlos.
- Es par sevi rūpējos.
- Es rīkojos saskaņā ar savām vērtībām un pārlicībām.
- Es jūtos droši paust sarežģītas emocijas un nepiekrīst.

Var piemērot arī:



ROBEŽU IZPĒTE



30 min



Anketas, pildspalvas

SKAIDRU ROBEŽU
NOTEIKŠANA

SOLĪ

- 1 Aiciniet dalībniekus izvērtēt apgalvojumus no 1 līdz 10, cik ļoti viņi tiem piekrīt.
- 2 Apgalvojumus var pielāgot, lai koncentrētos uz dažādiem robežu veidiem, piemēram, fiziskajām, seksuālajām, intelektuālajām, emocionālajām vai finansiālajām robežām.

REFLEKSIJA

- Ko jūs atklājāt par savām personīgajām robežām?



EXIT **burnout**

SAGATAVOŠANĀS

Katram dalībniekam tiek uzdots izvēlēties vietu uz grīdas sev priekšā, kuru viņš nevēlas, lai cita persona šķērsotu. Šī vieta atspoguļo dalībnieka personīgās robežas.

MĒRĶIS

Praktizēties noteikt robežas. Iegūt zināšanas par dažādām robežām.

PIEZĪMES

Vadītājs var mudināt dalībniekus pārdomāt savas robežas un praktizēt to noteikšanu un paziņošanu par tām katru dienu.

Var piemērot arī:



SKAIDRU ROBEŽU
NOTEIKŠANA

SOĻI

- 1 Aiciniet katru dalībnieku uz grīdas izvēlēties vietu, kuru tas nevēlas, lai šķērsotu cita persona.
- 2 Palūdziet citai personai pietuvoties šai vietai, un dalībniekam ar ķermeņa valodu un/vai balsi jānorāda, ka tas nevēlas, lai otra persona šķērsotu šo robežu.
- 3 Pēc tam otrai personai ir jāievēro šī robeža un jāapstājas, pirms tā tiek pārkāpta.

ROBEŽU NOTEIKŠANAS VINGRINĀJUMS



2 - 20



15 - 45 min



Virve

REFLEKSIJA

- Kā jūs jutāties, nosakot un ievērojot robežas? (Dalībnieki var dalīties ar saviem novērojumiem un jebkādam atziņām, ko viņi guvuši no vingrinājuma.)



EXIT **burnout**

SAGATAVOŠANĀS

Dodieties ar grupu kopīgā pastaigā dabā. Pa ceļam aiciniet dalībniekus ievērot dabas skaistumu un paņemt dažādus dabā atrastos materiālus, kas simbolizē izturību.

MĒRĶIS

Attīstīt personīgos resursus robežu noteikšanai; savienoties ar dabu; iedzīvināt resursus noturības attīstīšanai.

PIEZĪMES

Mainiet un paplašiniet viedokli par robežu noteikšanu. Meklējiet dabā piemērus.

Var piemērot arī:



2 - 20



1 - 3 stundas



Materiāli vairogu izgatavošanai

SKAIDRU ROBEŽU NOTEIKŠANA

SOLĪ

- 1 Vairoga veidošana: kad grupa ir atgriezusies sākuma punktā, aiciniet katru dalībnieku izveidot savu vairogu, iekļaujot tajā dabā savāktos materiālus un simbolus vai elementus, kas atspoguļo viņu spēku un izturību.
- 2 Izveidojiet grupas no 2 līdz 4 cilvēkiem un aiciniet dalībniekus pastāstīt par saviem vairogiem.

REFLEKSIJA

- Kā jūs izmantojat šo spēku savā ikdienas darbā?
- Vai citi to atzīst?



EXIT burnout

SAGATAVOŠANĀS

Izvēlieties ērtu pozu meditācijai, sēžot uz spilvena, uz grīdas vai uz krēsla. Ielieciet rokas brīvi klēpī un aizveriet acis. Sāciet ar dziļu un lēnu ieelpu.

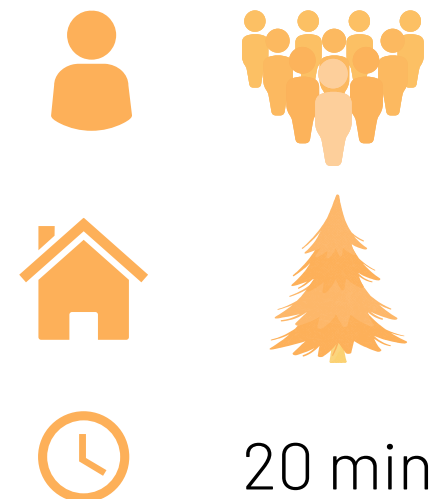
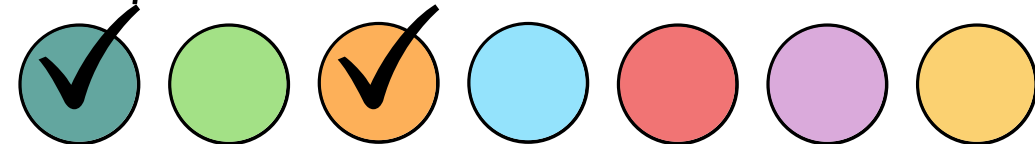
MĒRĶIS

Savienoties ar savu iekšējo mieru un klusumu.

PIEZĪMES

Izmantojiet viesuļvētras metaforu, lai palīdzētu dalībniekiem nokļūt līdz tādām stāvoklim, kurā viņi kļūst par novērotājiem un atpazīst konkrētā brīža miera un skaidrības sajūtu.

Var piemērot arī:



20 min

SKAIDRU ROBEŽU NOTEIKŠANA

SOLĪ

- 1 Aiciniet dalībniekus veikt šīs darbības: Aizveriet acis, dziļi ieelpojiet un lēnām izelpojiet. Atkārtojiet to vēl divas reizes.
- 2 Iedomājieties, ka jūs stāvat viesuļvētras vidū. Visapkārt valda haoss un iznīcība, bet jūs stāvat vētras centrā, kur ir rāmi un mierīgi.
- 3 Koncentrējoties uz mieru vētras centrā (acī), palēniniet elpošanu, elpai kļūstot lēnai un vienmērīgai.
- 4 Fiksējiet domas, jūtas un fiziskās sajūtas, kuras rodas, tāpat kā jūs pamanītu vēju un lietu viesuļvētras laikā.
- 5 Kad esat gatavs beigt meditāciju, veiciet dažas dziļas izelpas un atveriet acis.

REFLEKSIJA

- Kā jūs jutāties, savienojoties ar sevi kā novērotāju?
- Kā jūs jūtaties tagad?
- Vai, domājot par robežām, jūs izjutāt metaforu par viesuļvētras aci?



EXIT **burnout**

SAGATAVOŠANĀS

Sagatavojiet plakātu ar četriem kvadrantiem un veicamo uzdevumu sarakstu.

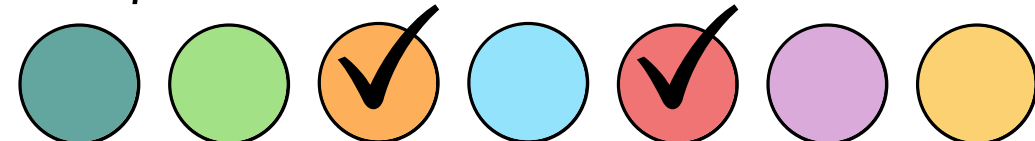
MĒRĶIS

Palīdzēt uzdevumu organizēšanā un prioritizēšanā pēc to steidzamības un svarīguma.

PIEZĪMES

Eizenhauera matrica ir laika menedžmenta rīks, kas palīdz organizēt un noteikt prioritātes uzdevumiem pēc to steidzamības un svarīguma.

Var piemērot arī:



EIZENHAUERA MATRICA



Līdz 30



20 min



Plakāts, marķieri

SKAIDRU ROBEŽU
NOTEIKŠANA

SOLĪ

- 1 Pastāstiet dalībniekiem, kā izpildīt matricu:
Kvadrants 1: Darīt - dalībnieki uzskaita steidzamus un būtiskus uzdevumus.
- 2 Kvadrants 2: Plānot - dalībnieki uzskaita svarīgus, bet ne steidzamus uzdevumus.
- 3 Kvadrants 3: Delegēt - dalībnieki uzskaita steidzamus, bet mazāk svarīgus uzdevumus.
- 4 Kvadrants 4: Svītrot - dalībnieki uzskaita uzdevumus, kas nav ne steidzami, ne svarīgi.

REFLEKSIJA

- Kā tas var palīdzēt mazināt stresu?
- Kā jūs varat šo pielāgot savai komandai?



EXIT burnout

MĒRĶIS

Veicināt dalībnieku savstarpējo uzticēšanos, lai sniegtu interesantu pieredzi, kas ikvienam liek iziet no viņa komforta zonas.

PIEZĪMES

Varat pievienot dažus papildu izaicinājumus, piemēram, kliegt, dziedāt vai pieskarties dažādām lietām.

Var piemērot arī:



SAGATAVOŠANĀS

Sadaliet grupu "aklajos dalībniekos" un "gidos".

PASTAIGA ACĪM CIET



30 min



Acu aizsēji

SOCIĀLAIS ATBALSTS

SOLĪ

- 1 Aizsieniet dažiem dalībniekiem acis un nozīmējiet viņiem pārī partneri kā "gidu".
- 2 Palūdziet "aklajiem dalībniekiem" doties pastaigā pa norises vietu kopā ar savu partneri, kurš vada pastaigu ar savu balsi.
- 3 Aktivitātes vidū dalībnieki var apmainīties lomām.
- 4 Atgriezieties visi kopā un organizējiet pārrunu laiku, lai dalītos pārdomās.

REFLEKSIJA

- Kā jūs jutāties aktivitātes sākumā, kad tika ierobežota iespēja redzēt?
- Kas jums sniedza atbalstu un kas nē?
- Kā, jūsu prāt, uzticēšanās var palīdzēt šajā aktivitātē un jūsu ikdienas dzīvē?



EXIT burnout

MĒRĶIS

Strādāt ar uzticēšanos, koncentrēšanos un attīstību grupā, vienlaikus izklaidējoties.

PIEZĪMES

Pārliecinieties, ka dalībnieks "sērfotāja" lomai piekrīt brīvprātīgi.

Var piemērot arī:



SAGATAVOŠANĀS

Sadaliet lomas grupā: viens dalībnieks būs "sērfotājs", bet pārējie būs "jūra".

SĒRFOŠANA DABĀ



30 min

SOCIĀLAIS ATBALSTS

SOLĪ

- 1 Izveidojiet no dalībniekiem "jūru", kura paceļ vienu dalībnieku "sērfotāju" sev virs galvas horizontālā stāvoklī ar skatu uz augšu.
- 2 Palūdziet grupai "jūra" pārnest "sērfotāju" pa noteiktu teritoriju.
- 3 Atgriezieties sākuma punktā un atkārtojiet aktivitāti, izvēloties citu dalībnieku kā "sērfotāju".

REFLEKSIJA

- Kā jūs jutāties, kad jums lūdza būt "sērfotājam" vai "jūrai"?
- Ko jūs varat izmantot no šīs pieredzes savā ikdienas dzīvē?



EXIT burnout

SAGATAVOŠANĀS

Izkārtojiet grupu divās paralēlās līnijās, kas stāv viena pretī otrai, stāvot cieši kopā

MĒRĶIS

Apzināt, ko dalībniekiem nozīmē atbalsts, kad viņi atrodas ārpus savas komforta zonas.

PIEZĪMES

Lai gan to var izdarīt visi dalībnieki, pārlicinieties, ka viņi var tikt pacelti un viņi tam piekrīt.

Var piemērot arī:



UZTICĒŠANĀS
KĀPNES



10 to 16



20 min



Pietiekami liela telpa grupai

SOLĪ

- 1 Dalībnieki sastājas divās paralēlās līnijās. Palūdziet vienai personai brīvprātīgi kā pirmajai nostāties vienā galā un krist uz priekšu pārējo dalībnieku rokās.
- 2 Grupa paceļ dalībnieku un, virzot ar rokām uz priekšu, aizvada to līdz otram galam, uzmanīgi nolaižot dalībnieku zemē.
- 3 Pēc tam šis dalībnieks nostājas kā pirmais dalībnieks savā rindā, un nākamā brīvprātīgā persona izpilda šo pašu vingrinājumu.

REFLEKSIJA

- Kā jūs jutāties, kad jums lūdza būt paceltajam dalībniekam; kā daļai no grupas, kas pacēla dalībnieku?
- Kas jums dzīvē būtu vajadzīgs, lai justos atbalstīts?



EXIT **burnout**

SAGATAVOŠANĀS

Izveidojiet 6-10 lielas cilvēku grupas.

MĒRĶIS

Palīdzēt dalībniekiem atrast personīgos resursus, sniedzot un saņemot pozitīvu atgriezenisko saiti. Tas var palīdzēt stiprināt savu pašvērtējumu un celt pašapziņu.

PIEZĪMES

Lai nodrošinātu emocionālo drošību, grupai jau būtu jābūt saliedētai un jāvalda harmonijai starp dalībniekiem, tādejādi viņiem būs vieglāk savstarpēji izteikt komplimentus.

Var piemērot arī:



POZITĪVĀS TENKAS



6 to 50



30 min



Laika rādītājs un skaņas signāls

SOCIĀLAIS ATBALSTS

SOLĪ

- 1 Palūdziet vienam dalībniekam katrā grupā pagriezt muguru pārējiem saviem grupas biedriem. Šis "klausītājs" 2 minūšu laikā saņems pozitīvas atsauksmes no pārējiem grupas dalībniekiem. Šo 2 minūšu laikā pārējiem jārunā pēc iespējas vairāk, izsakot par dalībnieku pozitīvas lietas.
- 2 Kad laiks ir beidzies, kārta pienāk citam dalībniekam, un sākas jauns pozitīvo tenku rounds. Signālu sākt un beigt atkārto ik pēc 2 minūtēm, līdz visi saņēmuši savu pozitīvo tenku devu.
- 3 Noslēgumā grupa dalās iespaidos un pārrunā aktivitātes pieredzi.

REFLEKSIJA

- Kā jūs jutāties gan saņemot, gan sniedzot pozitīvu atgriezenisko saiti?
- Ko jūs varētu integrēt no šīs aktivitātes savā ikdienas dzīvē un darbā?



EXIT burnout

MĒRĶIS

Mudināt meklēt palīdzību, jautājot citiem cilvēkiem to, kas ir nepieciešams konkrētajā brīdī un veicināt izpratni, kā citi var jums efektīvi palīdzēt.

Aktivitāte palīdz arī attīstīt spēju koncentrēties.

PIEZĪMES

Lai gan disciplīna veicinās koordinācijas un koncentrēšanās spēju attīstību, līdzsvara troses prakse sniedz arī daudz citu priekšrocību visu vecumu cilvēkiem.

Var piemērot arī:



SAGATAVOŠANĀS

Uzstādiet līdzsvara trosi (slackline). Lielākā daļa trošu ir viegli piestiprināmas pie kokiem bez papildu rīkiem.

LĪDZSVARA TROSE



15 to 20



60 min



Līdzsvara trose (slackline - neilona trose ar sprūdrata spriegošanas sistēmu).

SOCIĀLAIS ATBALSTS

SOLI

- 1 Palūdziet vienam dalībniekam sākt pārvietoties pa trosi, līdzsvara atbalstam izmantojot rokas.
- 2 Koncentrējieties uz to, lai spētu noturēt līdzsvaru vismaz 20 līdz 30 sekundes, pirms spert nākamos soļus uz troses. Meklējiet palīdzību tad, kad, jūsuprāt, tā ir nepieciešama, lai justos drošāk un komfortablāk.
- 3 Pārvietojieties lēnām, pakāpeniski, soli pa solim, virzoties uz priekšu. Aiciniet citus sniegt palīdzību tad, kad tā nepieciešama.

REFLEKSIJA

- Ko jūs atklājat par savu līdzsvara sajūtu?
- Kā jutāties, kad jums nācās lūgt citu palīdzību?
- Kā jūs varētu integrēt šo rīku savā ikdienas dzīvē un darbā?



EXIT burnout

MĒRĶIS

Atklāt informāciju par katra komandas locekļa ieguldījumu un vajadzībām, vienlaikus uzlabojot arī iekšējo komunikāciju.

PIEZĪMES

Lai ļautu izpausties brīvāk, papildus var izmantot asociatīvās kartiņas.

Var piemērot arī:



SAGATAVOŠANĀS

Katram dalībniekam sagatavojiet baltu papīru un pildspalvu.

DOŠANA UN SAŅEMŠANA



30 min



Asociatīvās kartiņas, ja vēlaties

SOCIĀLAIS ATBALSTS

SOLĪ

- 1 Uzdodiet visiem divus jautājumus:
Ko es dodu šai komandai?
Ko es saņemu no šīs komandas?
- 2 Jautājumi otrajai kārtai:
Ko es vēlētos saņemt no šīs komandas?
Ko es komandai varētu piedāvāt vairāk?

REFLEKSIJA

- Ko jūs ievērojāt attiecībā uz savām un citu cilvēku vajadzībām?
- Kā jūs varētu palīdzēt citiem komandas locekļiem saņemt to, kas viņiem nepieciešams?



EXIT **burnout**

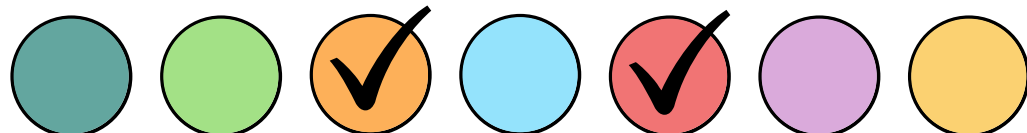
MĒRĶIS

Aplūkot dažādas dzīves jomas, noteikt, kurās jomās veicas labi un kuras jomas ir jāuzlabo, lai dzīve būtu līdzsvarotāka.

PIEZĪMES

Jūs varat uzzīmēt vēl vienu apli, kurš attēlo jūsu situāciju pirms sešiem mēnešiem, un salīdzināt to ar pašreizējo.

Var piemērot arī:



SAGATAVOŠANĀS

Katram dalībniekam sagatavojiet papīra lapu un pildspalvu.

LĪDZSVARA APLIS



30 min



Papīrs, pildspalva

DARBA UN PRIVĀTĀS
DZĪVES LĪDZSVARS

SOLĪ

- 1 Uzaiciniet dalībniekus veikt šīs darbības: Uzzīmējiet līdzsvara apli ar 8 dzīves jomām.
- 2 Ierakstiet katru jomu savā ailē, piemēram, personīgā izaugsme, finanses, ģimene, draugi, karjera, veselība, brīvais laiks, vide.
- 3 Novērtējiet katru jomu skalā no 1 līdz 10 (cik apmierināts ar šo jomu esat šobrīd).
- 4 Pārdojājiet un izdariet secinājumus.

REFLEKSIJA

- Ko jūs ievērojāt savā līdzsvara aplī?
- Kuras jomas jūs vēlaties uzlabot?
- Kas jums ir jāmaina, lai jūsu dzīve būtu līdzsvarotāka?



EXIT burnout

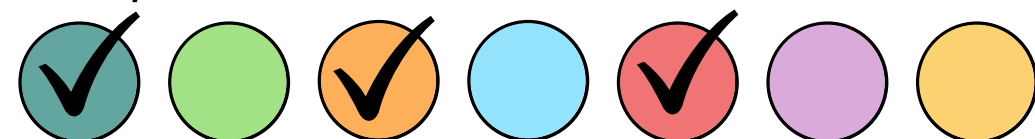
MĒRĶIS

Definēt vērtības, lai izprastu savas prioritātes un veidotu ikdienas dzīvi līdzsvarotāku un saskaņā ar savām vērtībām.

PIEZĪMES

Aktivitātē var tikt izmantotas arī kartītes, kas iedvesmo definēt vērtības. Jūs varat arī iepriekš sagatavot pierakstus ar vērtībām.

Var piemērot arī:



SAGATAVOŠANĀS

Papīra lapas, uz kurām pierakstīt vērtības.

DARBS AR VĒRTĪBĀM



30-45 min



Papīrs, pildspalva

SOĻI

- 1 Aiciniet dalībniekus aizdomāties par vērtībām un tās nosaukt. Pierakstiet visas nosauktās vērtības.
- 2 Palūdziet katram dalībniekam izvēlēties desmit vērtības, kuras dotajā brīdī izraisa vislielāko rezonansi.
- 3 Pēc tam dalībniekiem jāizvēlas piecas vissvarīgākās no tām.
- 4 Un jāsaīsina saraksts līdz trim vērtībām.

REFLEKSIJA

- Kā jūs savā dzīvē redzat šo vērtību piemērus?
- Kā savā dzīvē jūs varētu izkopt šīs vērtības?
- Vai jūs jūtat kādu neatbilstību starp šīm vērtībām un savu darba dzīvi?



EXIT burnout

MĒRĶIS

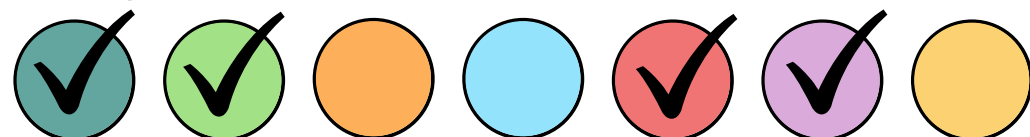
Dalīties ar tagadējo redzējumu par sevi. Palielināt pašapziņu, izmantojot projekcijas metodi.

PIEZĪMES

Vārds Dixit nozīmē - tas, kurš ir inicēts.

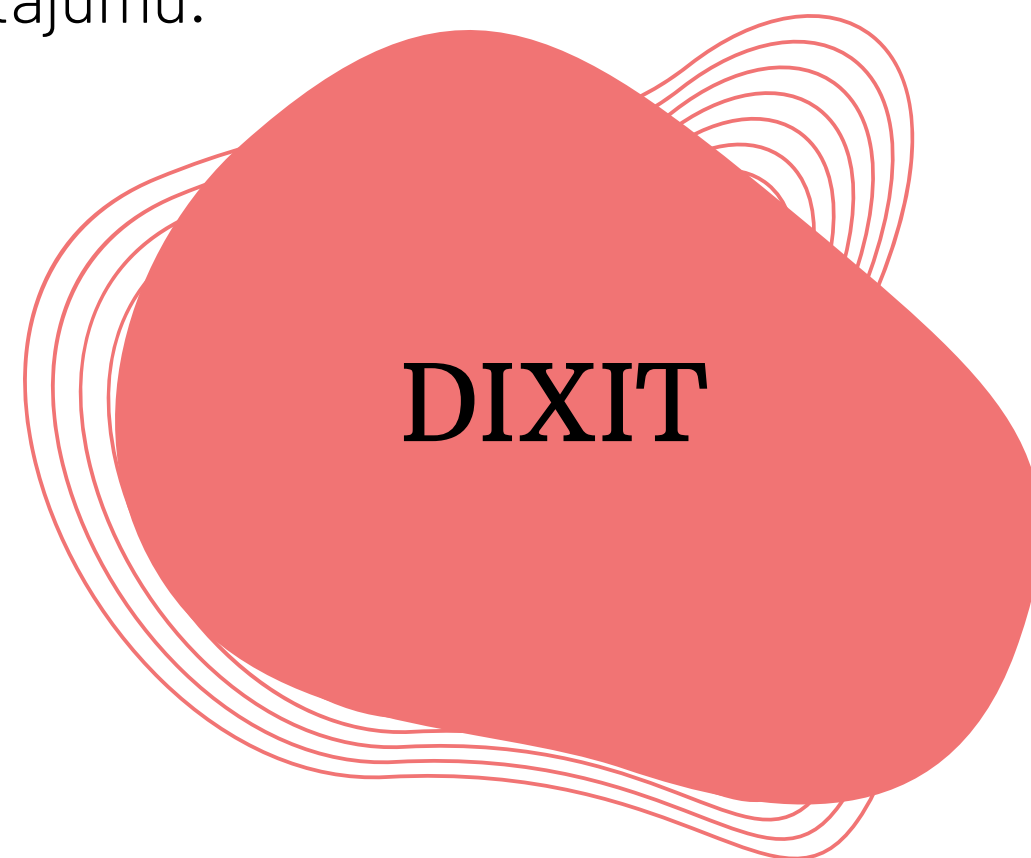
Vadošās frāzes piemērs: "Mana dzīve un darbs šobrīd ir...".

Var piemērot arī:



SAGATAVOŠANĀS

Sagatavojiet un izlieciet noteiktā vietā Dixit kārtis un sagatavojiet vadošo frāzi/jautājumu.



20-45 min



Dixit kārtis / ar attēliem

SOĻI

- 1 Izlieciet Dixit kārtis un sagatavojiet vadošo frāzi/ jautājumu.
Aiciniet dalībniekus klusējot ienākt telpā. Pie ieejas ir uzrakstīta vadošā frāze.
- 2 Aiciniet dalībniekus apskatīt kārtis un atrast vienu, kas raksturo viņu noskaņojumu/ atbildi uz vadošo frāzi/jautājumu.
- 3 Kad visi izvēlējušies kārti, aiciniet nostāties aplī, un katrs dalībnieks parāda pārējiem savu kārti.
- 4 Ja dalībnieki vēlas, viņi var pastāstīt, kāpēc izvēlējās attiecīgo kārti.

REFLEKSIJA

- Ar ko šī kārts piesaistīja jūsu uzmanību?
- Kādas emocijas jūs saistītu ar šo kārti?
- Kāda bija sajūta, dzirdot atsauksmes par to no citiem?



EXIT burnout

MĒRĶIS

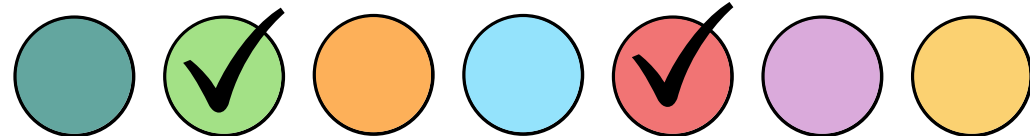
Atrast savas dzīves/darba mērķa labāko attēlojumu. Atrast pašam savu IKIGAI.

PIEZĪMES

IKIGAI ir japāņu izcelsmes vārds un nozīmē "iemesls būt". ("IKI"=dzīve, "GAI"=vērtība).

Paturiet prātā, ka jābūt godīgam un nedrīkst sevi nosodīt! Atrast savu IKIGAI ir process, tāpēc nepārdzīvojiet, ja neatradīsiet to uzreiz. Nepieciešams laiks! Atkārtojiet tik reižu, cik nepieciešams. Jūsu IKIGAI var mainīties.

Var piemērot arī:



SAGATAVOŠANĀS

Sagatavot IKIGAI šablona formu.



45 - 60 min

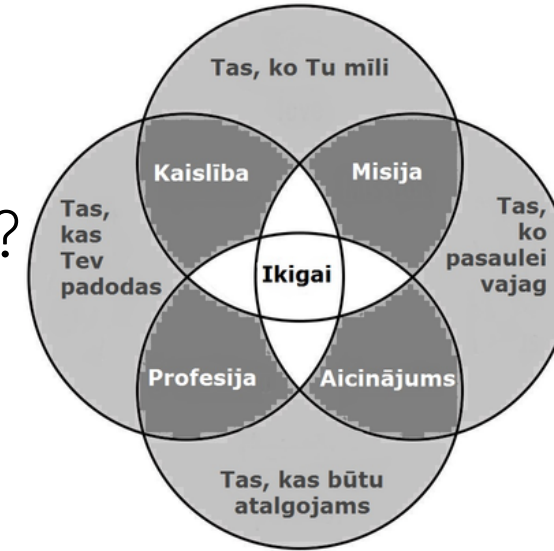


Papīrs, pildspalva, šablons

DARBA UN PRIVĀTĀS DZĪVES LĪDZSVARS

SOLĪ

- 1 Pajautājiem dalībniekiem: Ko jūs patiešām mīlat darīt? Kas jums labi padodas? Kas ir vajadzīgs pasaulei? Par ko jums var maksāt?
- 2 Lūdziet dalībniekus ierakstīt atbildes šablona formā.
- 3 Analizējot atbildes, atrodi kopīgo.
- 4 Lietas, kas ir kopīgas visām četrām sadaļām, būs jūsu IKIGAI.



REFLEKSIJA

- Kā jūs jūtaties, skatoties uz savu IKIGAI?
- Vai jūsu dzīve ir saskaņota ar IKIGAI? Kādā konkrētā veidā tā ir vai nav?
- Ko jūs šajā procesā atklājat par sevi, kas jūs pārsteidza?



EXIT burnout

SAGATAVOŠANĀS

Lūdziet grupai apsēsties aplī.

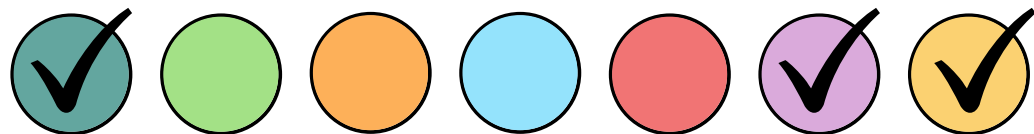
MĒRĶIS

Uzlabot klausīšanās prasmes,
veicināt radošumu,
veicināt pieņemšanu.

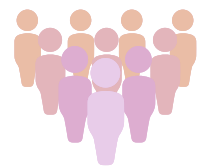
PIEZĪMES

Aktivitāte veicina radošumu. Nav
atļauts labot vai mainīt iepriekšējo
dalībnieku teikto. Jūs varat izvēlēties
konkrētu tēmu vai veidot stāstu par
brīvo tēmu.

Var piemērot arī:



STĀSTU VEIDOŠANA



15 - 30 min

SOLĪ

- 1 uzsāciet stāstu ar sākuma teikumu. Piemēram, "Reiz viens mazs pelēks zilonēns....".
- 2 Lūdziet katram dalībniekam pēc kārtas turpināt stāstu, balstoties uz iepriekšējo dalībnieku papildināto sižetu.
Ieteikums: Lūdziet piedalīties stāsta veidošanā visus dalībniekus.

REFLEKSIJA

- Kā jūs jutāties, domājot, ko teikt tālāk?
- Vai jūs klausījāties stāstu vai domājāt par to, ko tālāk teikt?
- Vai jums šķita, ka stāsts mainījās salīdzinājumā ar sākotnējo ideju, ko jūs izklāstījāt? Kā tas bija?
- Vai ir kāda metafora/ atziņa, ko jūs varētu izcelt no stāsta?



EXIT burnout

SAGATAVOŠANĀS

Palūdziet dalībniekiem nostāties aplī.

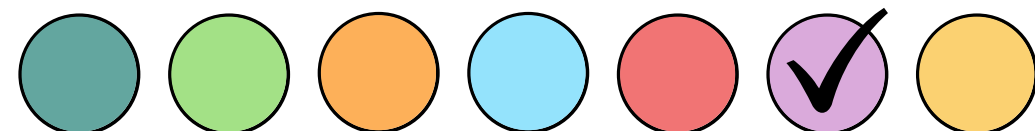
MĒRĶIS

Uzlabot neverbālo komunikāciju.

PIEZĪMES

Acu kontakts ir viens no saskarsmes un savstarpējas uzticēšanās pamatprincipiem

Var piemērot arī:



ACU KONTAKTA APLIS



10 - 15 min

SOLĪ

- 1 Palūdziet katram no dalībniekiem atbildēt uz vienu un to pašu jautājumu, izmantojot tikai acu kontaktu (piemēram, vai tev garšo šokolādes saldējums; vai tev ir suns).
- 2 Dalībniekiem, kuri uz jautājumu var atbildēt "jā", ir jāatrod savstarpējs acu kontakts ar kādu citu dalībnieku aplī.
- 3 Kad acu kontakts ir izveidots, dalībniekam jānosauc sava partnera vārds un lēnām jāsamainās ar viņu vietām, vienlaikus saglabājot acu kontaktu.

REFLEKSIJA

- Kā bija saglabāt acu kontaktu?
- Kas bija galvenais izaicinājums šajā aktivitātē?



EXIT **burnout**

SAGATAVOŠANĀS

Sagatavojiet "Stāstu stāstiem izstāstīju" kārtis

MĒRĶIS

Iesaistīt cilvēkus, lai viņi stāstītu par savu pieredzi un dalītos ar idejām, domām un personīgajiem uzskatiem. Praktizēt dažādas prasmes, piemēram, aktīvu klausīšanos, komunikāciju un personiskās saiknes veicināšanu.

PIEZĪMES

Veicinot sevis izzināšanu, spēlējot kārtis pāros vai grupās, var stimulēt diskusijas un dialogu, lai veidotu spēcīgāku komandu un labāk iepazītu viens otru.

Kārtis var iegādāties šeit:
www.stastustastiem.lv



Var piemērot arī:



STĀSTU STĀSTIEM IZSTĀSTĪJU



15 - 30 min



"Stāstu stāstiem izstāstīju"
kārtis

SOLĪ

- 1 Palūdziet dalībniekiem atbildēt uz spēles kārtis uzdotajiem jautājumiem. Aktivitāti var veikt pāros vai grupās.
- 2 Pēc atbilžu saņemšanas, var apmainīties ar pāriem/grupām, lai turpinātu mijiedarboties ar citiem dalībniekiem vai arī uzdot citus jautājumus.

REFLEKSIJA

- Kā jūs jutāties, atbildot uz jautājumu?
- Ko jūs ievērojāt no neverbālās komunikācijas?
- Vai jums izdevās aktīvi klausīties vai arī jūs pārtraucāt sarunu biedru?
- Vai jums šķiet, ka, daloties stāstos, veidojās personiska saikne?



EXIT burnout

SAGATAVOŠANĀS

Nodaliet telpas: 1 telpa katrai komandai, kurā būvēt un konstruēt – tā, lai komandas savstarpēji nevar viena otru redzēt, 1 telpa kopējām komandu pārstāvju tikšanās un prezentācijas vajadzībām.

Sadaliet grupu vismaz 3 mazākās grupās pa 3-5 dalībniekiem katrā. Katrai grupai jābūt vienādam materiālu komplektam.

MĒRĶIS

Veicināt grupu darba attīstību:

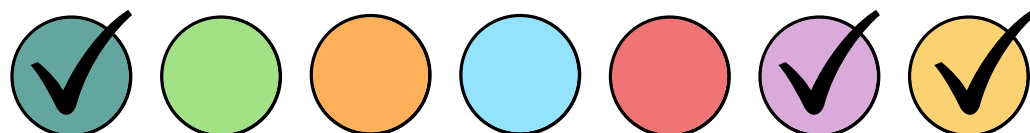
- komunikācijā,
- problēmu risināšanā,
- noturības veidošanā.

PIEZĪMES

Materiālus var dažādot pēc vadītāja izvēles.

Transportlīdzekli var aizstāt ar citām idejām (māja, laiva utt.).

Var piemērot arī:



60 min



Kastes, riteņi, plāksnes, virves, nūjas utt.

TRANSPORT- LĪDZEKĻA BŪVE

IEKŠĒJĀ
KOMUNIKĀCIJA

SOĻI

- 1 Izdaliet mazajām grupām materiālu komplektus un palūdziet doties uz būvniecības telpām. Grupām ir šādi uzdevumi: uzbūvēt pilnīgi vienādus transportlīdzekļus, uzzīmēt precīzu transportlīdzekļa plānu, iedot tam vārdu un uzrakstīt reklāmu.
- 2 Uzdevuma laikā komandām nav atļauts tieši sazināties. Katra grupa izvēlas pārstāvi, kurš tiksies ar pārējo grupu pārstāvjiem citā telpā, tam ieplānotajā tikšanās vietā. Viņi var tikties vairākas reizes, bet kopā ne ilgāk par 15 min.
- 3 Uzdevumu izpildei ir dotas 45 minūtes un pēc šī laika aiciniet visas grupas atgriezties ar saviem transportlīdzekļiem, un pa vienam tos prezentēt (5 minūtes katrai grupai).

REFLEKSIJA

- Kāds bija komandas darbs mazajā grupā?
- Vai visi dalībnieki varēja dot savu ieguldījumu, izmantojot savas spējas?
- Kas palīdzēja un kas traucēja?
- Kā šī aktivitāte var veicināt noturības veidošanu?



EXIT burnout

SAGATAVOŠANĀS

IEKŠĒJĀ
KOMUNIKĀCIJA

Sadaliet dalībniekus mazākās grupās pa 3 cilvēkiem.
Katrā trijotnē ir 3 lomas:
1 ar aizsietām acīm, 1 nerunā, 1 nedzird.

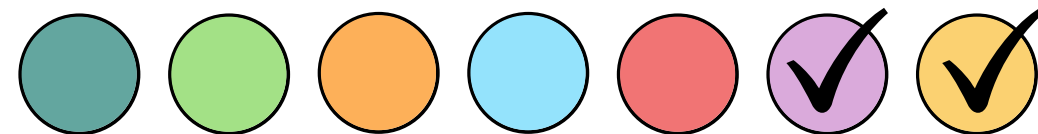
MĒRĶIS

Izpētīt komunikācijas modeļus,
mainīties lomām un eksperimentēt
ar komunikāciju dažādās lomās.

PIEZĪMES

Dalībnieki var izvēlēties savu lomu
pirms vai pēc aktivitātes
izskaidrošanas (ieteicams gan pirms
tās uzsākšanas). Jūs varat ieteikt
viņiem pašiem organizēties vai arī
iedalīt lomas. Jūs varat vairākkārt
mainīt lomas. Jūs varat nozīmēt citus
cilvēkus kā novērotājus un/vai
pavadoņus "aklajiem" dalībniekiem.

Var piemērot arī:



60 - 90 min



Acu apsēji

SOLĪ

- 1 Uzaiciniet cilvēkus ar aizsietajām acīm atrast "paslēptu" priekšmetu. Nerunājošā ("mēmā") persona var redzēt, kur atrodas minētais priekšmets, bet nevar to izstāstīt. Nerunājošā persona ar zīmēm dod norādījumus nedzirdīgajai personai, kura var runāt ar neredzīgo personu (tomēr nedzirdīgā persona nevar redzēt kopainu).
- 2 Izvietojums: Nerunājošā persona atrodas 2 metru attālumā aiz nedzirdīgās personas. Nedzirdīgā persona nevar skatīties atpakaļ, lai redzētu neredzīgos cilvēkus vai objektus.
- 3 Kad visi izvietoti, tiek uzsākta meklēšana.

REFLEKSIJA

- Kā bija iejusties dažādās lomās?
- Kā noritēja komunikācija?
- Kādi bija izaicinājumi aktivitātes laikā?



EXIT **burnout**

SAGATAVOŠANĀS

Sagatavot dokumentus ar 4 daļu NVC procesu, pamatjūtām un vajadzībām.

MĒRĶIS

Iemācīties izmantot nevardarbīgas komunikācijas veidu, lai veselīgā veidā informētu par savām vajadzībām.

PIEZĪMES

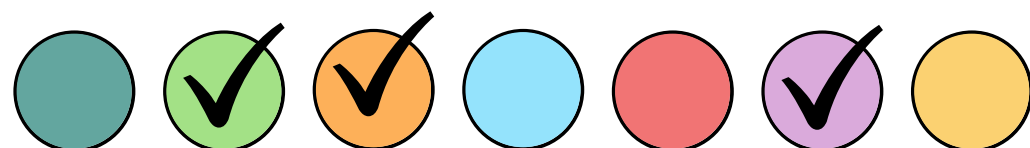
Pārbaudiet informāciju par NVC procesa 4 soļiem.



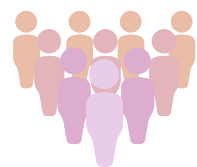
Pamata vajadzības un jūtas.



Var piemērot arī:



NEVARDARBĪGA KOMUNIKĀCIJA (NVC)



30 - 60 min



Lapas ar pamata N&F
Lapas 4 soļu procesam

IEKŠĒJĀ
KOMUNIKĀCIJA

SOĻI

- 1 Iepazīstiniet ar Maršala Rozenberga (Marshall Rosenberg) nevardarbīgas komunikācijas koncepciju, iekļaujot žirafes un šakāļa stilu.
- 2 Izdaliet izdrukātās lapas.
- 3 Sniedziet dažus piemērus no dzīves par šī procesa piemērošanu. Dalībnieki individuāli strādā pie konflikta situācijas, kas ir bijusi viņu darba vidē, un kas netika atrisināta, izmantojot 4 soļu procesu.
- 4 Sanāciet mazākās grupās, lai dalītos ar individuālā darba rezultātiem un sniegtu viens otram atgriezenisko saiti. Pārrunājiet šī procesa piemērošanu ikdienas darbā.

REFLEKSIJA

- Kad un kā jūs atpazīstat žirafi un šakāli savā komunikācijā?
- Kā jūs varat izmantot NVC nākotnē? Sniedziet piemēru.
- Kas jūs traucē izmantot NVC?



EXIT **burnout**

MĒRĶIS

Radīt izaicinājumu grupai un praktizēt stratēģijas veidošanu, koordināciju un uzticības veicināšanu.

PIEZĪMES

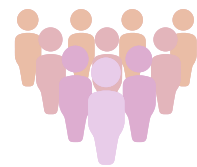
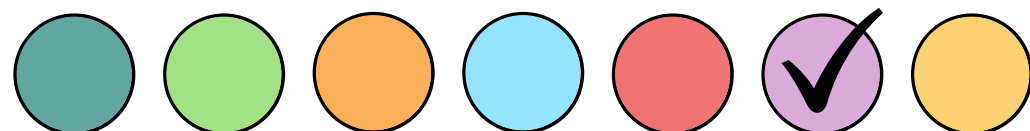
Pēc tam, kad dalībnieki aktivitāti ir izmēģinājuši vienu reizi, piedāvāriet papildu 3-5 minūtes stratēģijas apspriešanai un atkārtotai uzdevuma izpildei.

Šī grupas veidošanas metode ir arī labs veids, kā sākt diskusiju par noteikumiem grupā.

REFLEKSIJA

- Kas jums sagādāja vilšanos vai prieku?
- Kāda bija grupas mijiedarbība?
- Kā jūs jutāties, kad jums bija aizsietas acis?
- Kā jūs varat pārņemt šo pieredzi reālajā dzīvē?

Var piemērot arī:



20 -40 min



Acu apsēji

SOLĪ

- 1 Dodiet grupai šādus norādījumus: dalībnieki nostājas taisnā līnijā ("vilcieniņā"), uzliekot rokas uz priekšā stāvošās personas pleciem. Visiem dalībniekiem ir aizsietas acis, izņemot vienu, kas atrodas rindas galā. Jums kā grupai ir jānokļūst no punkta A līdz punktam B. Jūs grupā izlemjat, kādā laikā veiksiet šo uzdevumu. Veicot uzdevumu, jūs nevarēsiet sazināties verbāli. Jūs paši izlemjat, kurš ieņem kādu vietu rindā.
- 2 Pirms uzsākšanas dalībnieki var apspriest, kā viņi veiks uzdevumu (5 min).
- 3 Kad stratēģijas izstrādes laiks ir beidzies, palūdziet dalībniekiem uzlikt acu apsējus (izņemot vienu personu, kas atradīsies "vilciena" galā) un sākt darbību, kā izlemts iepriekš. No šī brīža grupai jāievēro klusums un jāsazinās tikai neverbāli.
- 4 Kontrolējiet, vai dalībnieki ievēro aktivitātes noteikumus, un pārliedcinieties par viņu drošību. Pārtrauciet vai apturiet aktivitātes norisi, ja tā kļūst nedroša.



EXIT **burnout**

MĒRĶIS

Veicināt aktīvu klausīšanos, uzklausot un reaģējot uz otru personu, lai uzlabotu savstarpējo sapratni.

PIEZĪMES

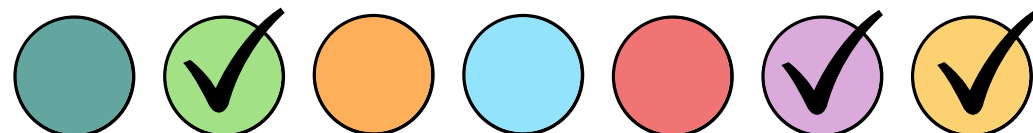
Kā var izpausties aktīvā klausīšanās:

- Neverbālā komunikācija,
- Verbālā komunikācija.

Vizuālas klausīšanās pazīmes, piemēram:

- Izteikta žestikulācija,
- Reakcija ar skatienu,
- Uzmundrinoši vārdi,
- Jautājumu uzdošana beigās,
- Apkopojiet, pārstāstiet citiem vārdiem vai sniedziet atgriezenisko saiti.

Var piemērot arī:



SAGATAVOŠANĀS

Sadaliet grupu pāros.



20 - 40 min

SOLĪ

- 1 Dodiet dalībniekiem uzdevumu: viens no viņiem runā 3 minūtes, bet otrs aktīvi klausās, nepārtraucot runātāju.
- 2 Pēc tam lūdziet apmainīties ar lomām. Pārrunājiet, kā katra persona jutās dažādās lomās.

REFLEKSIJA

- Kādas bija sajūtas, iejūtoties dažādās lomās?
- Ko jūs novērtējāt bez vārdiem (neverbāli)?
- Vai pēc šīs pieredzes jūs kaut ko mainītu savā ikdienas komunikācijā? Ja jā, tad ko?



EXIT burnout

SAGATAVOŠANĀS

Katram dalībniekam sagatavojiet papīra lapu un pildspalvu.

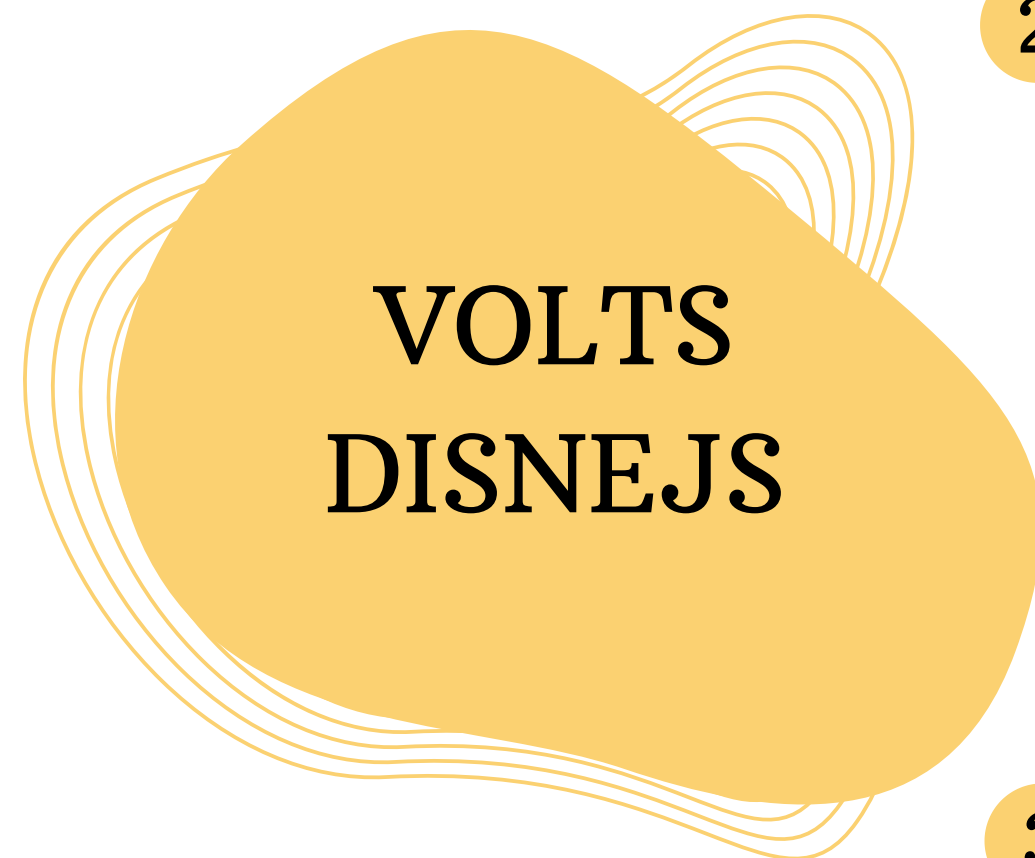
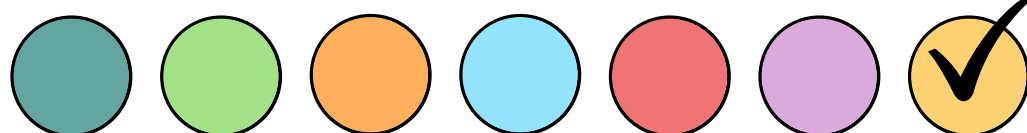
MĒRĶIS

Atrast jaunus risinājumus kādai problēmai vai sarežģītai situācijai, ģenerēt jaunas idejas un izstrādāt rīcības plānu.

PIEZĪMES

Lai panāktu maksimālu efektu, ieteicams katru soli veikt citā vietā.

Var piemērot arī:



40 min



Papīrs,
pildspalva

PIELĀGOŠANĀS
PĀRMAINĀM

SOLĪ

- 1 Lūdziet dalībniekus definēt risināmo situāciju un sasniedzamo mērķi.
- 2 Uzaiciniet dalībniekus paraudzīties uz situāciju no šādiem skatu punktiem:
Sapņotājs - sapņo, vizualizē, redz risinājumu, neņemot vērā ierobežojumus.
Reālists - kā sapņi būtu jāpārveido, lai tie kļūtu īstenojami šodienas situācijā? Kādi resursi ir nepieciešami, kādas darbības būtu jāveic?
Kritiķis - atrod nepilnības, vājās vietas, izsaka kritiku, tomēr to dara pozitīvā veidā, lai veicinātu mērķa īstenošanu.
- 3 Lūdziet dalībniekus aplūkot reālista perspektīvu un noteikt veicamos pasākumus.

REFLEKSIJA

- Kā jums patīk atrastais risinājums?
- No kāda skatu punkta jūs vizbiežāk skatīties ikdienā? Kāpēc?
- Kā jutāties, skatoties no citas perspektīvas?



EXIT burnout

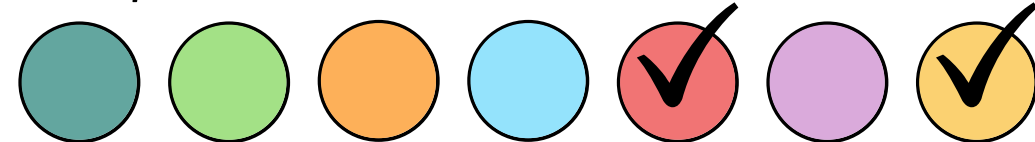
MĒRĶIS

Spēt veikt nelielas pārmaiņas savā dzīvē un ievērot, ka beigās atšķirības ir milzīgas, salīdzinot ar sākumu.

PIEZĪMES

Secinājums: ja jums lūgtu veikt uzreiz 16 izmaiņas... jūs nespētu... bet pakāpeniski jūs to varat.

Var piemērot arī:



SAGATAVOŠANĀS

Sadaliet dalībniekus pāros. Nostādiet dalībniekus pāri ar sejām vienam pret otru.



20 - 40 min

PIELĀGOŠANĀS
PĀRMAIŅĀM

SOLĪ

- 1 Palūdziet vienam dalībniekam pagriezties ar muguru pret pārinieku. Otram ir jāveic 3 izmaiņas sevī.
- 2 Aiciniet otru dalībnieku noteikt šīs 3 veiktās izmaiņas.
- 3 Aiciniet dalībniekus samainīties un atkārtot procesu vēlreiz un vēlreiz, un vēlreiz.

REFLEKSIJA

- Kā jutāties, veicot izmaiņas?
- Vai bija grūtāk vai vieglāk turpināt pārmaiņas?
- Kā jūs domājat, kā jūs būtu reaģējis, ja uzreiz sākumā jums būtu prasīts veikt 16 pārmaiņas?
- Kā veicās ar pārmaiņu ievērošanu un atrašanu?



EXIT burnout

SAGATAVOŠANĀS

Sadaliet dalībniekus pāros.

MĒRĶIS

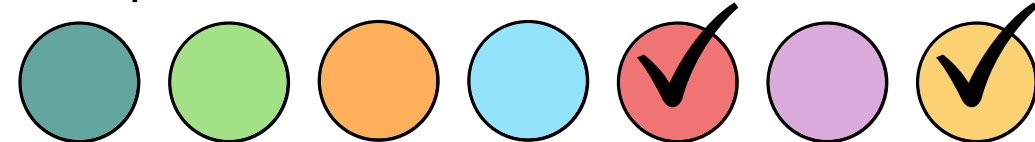
Veicināt radošumu un spēju pielāgoties pārmaiņām.

PIEZĪMES

Aktivitāti var veikt individuāli ikdienā:

mēģiniet veikt ikdienas darbības citā veidā - tīrīt zobus ar otru roku, doties uz darbu vai mājup, izmantojot citu ceļu, citu transportu utt. (radīt mikro piedzīvojumus)

Var piemērot arī:



20 - 40 min

ATRODI CITU VEIDU

SOLĪ

- 1 Aktivitātes procesam: Viens dalībnieks parāda kaut kādu darbību, ko mēs darām ikdienā (atveram pudeli, dzeram kafiju utt.).
- 2 Otrs dalībnieks saka: "Labi, tagad atrodi citu veidu".
- 3 Pirmajam dalībniekam jāatrod cits veids, kā izdarīt šo darbību.
- 4 Pēc kāda laika dalībnieki apmainās ar lomām.

REFLEKSIJA

- Vai esat izmēģinājis ikdienā izmantot kādu no citām piedāvātajām iespējām?
- Kas notiktu, ja jūs to darītu?
- Kā jūs jūtaties, darot lietas citādi, kā parasti? Kāpēc jūs to darītu citādi? Kādi ir ieguvumi un trūkumi?



EXIT **burnout**

MĒRĶIS

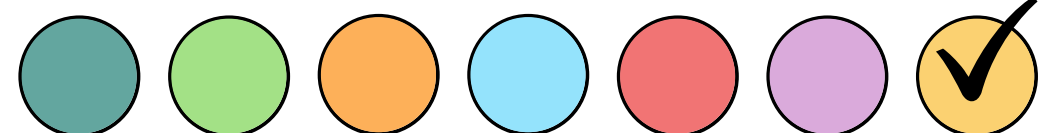
Veicināt radošumu un aktivizēt grupu.

PIEZĪMES

Variācijas: tā vietā, lai nodotu skaņu/žestu savam kaimiņam pa labi, spēlētāji to var nodot jebkuram apļa spēlētājam. Izmēģiniet spēles variantu, kad netiek atdarināta saņemta skaņa/žests - vienkārši spēlētāji pēc iespējas ātrāk parāda jaunu žestu/skaņu saviem kaimiņiem.

Pazīstama arī kā Pass Catch.

Var piemērot arī:



SAGATAVOŠANĀS

Palūdziet grupai nostāties/apsēsties lielā aplī.

SKAŅU APLIS



10 min

PIELĀGOŠANĀS
PĀRMAINĀM

SOLĪ

- 1 Aiciniet vienu spēlētāju sākt spēli, ar kādu žestu un skaņu vēršoties pie sava kaimiņa pa labi. Kaimiņš nekavējoties atdarina žestu un skaņu, tad pagriežas pie sava kaimiņa pa labi, un izpilda pavisam citu žestu un skaņu.
- 2 Lūdziet spēlētājus iepriekš neizdomāt un nesagatavot uzdevumus, un aiciniet viņus iejusties un izpausties šajā vingrinājumā.

REFLEKSIJA

- Kā novērtējat savu pieredzi šajā uzdevumā?
- Kā jutāties, izdomājot skaņas un žestus?
- Vai jūs iepriekš plānojāt izmaiņas?
- Vai pamanījāt kādas likumsakarības?












SPĒĻOŠANA

Projektā ir iekļautas spēļošanas, koučinga un piedzīvojumu terapijas pieejas, un iepriekšējās daļās prezentēti konkrēti rīki, kurus var pielietot tieši apmācībā. Piemēri, kā izmantot spēļošanas elementus, aprakstīti Labklājības programmā un programmas īstenošanas vadlīnijās.

Spēļošana apmācību procesā ir metode, kuras pamatā ir didaktisko metodoloģiju pielietošana profesionālās izglītības jomā, palīdzot iegūt labākus rezultātus izvirzīto mērķu sasniegšanā. Tas atvieglo zināšanu internalizāciju daudz jautrākā veidā, radot pozitīvu lietotāju pieredzi. Īsāk sakot, spēļošana nozīmē spēles elementu iekļaušanu citā situācijā, kas pati par sevi nav spēle. Labs piemērs ir uzņēmumu atalgojumu (bonusu) programmas. Lietotāji, darbinieki vai klienti par noteiktu uzvedību tiek atalgoti. Darbā ar jaunatni spēļošana bieži tiek integrēta autentiskā veidā. Jaunieši attīsta raksturu, piedalās komandā un, pamatojoties uz saistīto uzvedību, nopelna pieredzes punktus, nozīmītes un balvas. Jaunieši tiek atalgoti par uzdevumu izpildi, sadarbību, brīvprātīgo darbu, atbalsta sniegšanu citiem, projektu īstenošanu, noteiktu lomu uzņemšanos utt.






SPĒĻOŠANAS BIEŽĀK IZMANTOTIE ELEMENTI

-  **Izaicinājumi:** sasaistiet tos ar mācību mērķiem.
-  **Nozīmītes, balvas:** nodrošina atzinību par nozīmīgiem sasniegumiem.
-  **Rezultāti, vērtējumi:** piefiksē sasniegumus un sniedz gandarījumu izglītojamajiem.
-  **Konkurence:** palīdz izglītojamajiem novērtēt savu vietu salīdzinājumā ar citiem.
-  **Līmeņi:** atbilst mācību ceļam un palīdz izglītojamajiem apgūt prasmes.
-  **Līderu saraksti:** nodrošina analīzi un palīdz izglītojamajiem koncentrēties uz gala mērķiem.
-  **Tūlītēja atgriezeniskā saite:** palīdz izglītojamajiem saprast, kur viņi atrodas, un palīdz viņiem paātrināt mācības.
-  **Sadarbība:** sekmē komandas veidošanu un mērķu sasniegšanu, sadarbojoties ar kolēģiem vai ekspertiem.
-  **Stāsts un vēstījums** arī tiek uzskatīts par spēles elementu. Spēlētāji, veidojot savu tēlu un kļūstot par varoni izstrādātajā spēles sižetā, atklāj tā svarīgo nozīmi, un rodas izaicinājums, kas iespaido interesi un palīdz motivēt pabeigt uzdevumus un atrisināt sižetu.



PAPILDU RESURSI

Šeit pievienoti daži resursi, kas var palīdzēt jūsu aktivitātēs iekļaut spēlošanas elementus:

-  **Open badges** - neatkarīgi no tā, tiešsaistē vai mācību programmas ietvaros tiek piedāvāts Open badges, varat būt pārliecināti, ka tiks iegūts apliecinājums par sasniegumiem, kuru var saglabāt, pārvaldīt, vākt un kopīgot ar citiem, lai pastāstītu par saviem sasniegumiem.
<https://openbadges.org/about/faq>
-  **Badge craft** - prasmju un sasniegumu digitālā atzīšana - veidojiet, pārvaldiet un izrādiet atzinību ar digitālajām nozīmītēm.
<https://www.badgecraft.eu>
-  **Sasniegumu tāfele** - tāfeli var sagatavot ar konkrētiem uzdevumiem/jautājumiem, pēc tam individuāli izvirzīt mērķus un sekot līdzi progresam. Piemēram, katru dienu 15 minūtes meditēt, katru nedēļu nostaigāt 50 000 soļu utt.

Projektu "EXIT BURNOUT" (Nr. 2022-1-LV02-KA220-YOU-000087423) finansē Eiropas Savienība. Šī publikācija atspoguļo vienīgi autora uzskatus un viedokli, un ne obligāti Eiropas Savienības, Eiropas Komisijas vai Valsts aģentūras (Jaunatnes starptautisko programmu aģentūras) viedokli, kuras nav atbildīgas par tajā ietvertās informācijas jebkādu izmantošanu.

Šis darbs ir licencēts ar Creative Commons Attribution - Non - Commercial - Share Alike 4.0 International licenci.

Licences kopija pieejama [šeit](#).



**Finansē
Eiropas Savienība**



Jaunatnes starptautisko
programmu aģentūra



EXIT burnout

