



A2.2 – Izobraževalno gradivo za predavatelje

# UPORABA SPROSTITVENIH TEHNIK

Modul 3: **OPOLNOMOČENJE PRI SKRBI ZA DOBRO POČUTJE**

Pod modul 3.3.: UPORABA SPROSTITVENIH TEHNIK



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

This project has been funded with support from the European Commission. This publication [communication] reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project N°: 2020-1-PT01-KA203-078360

# Predstavitev

<b>Modul</b>	<b>OPOLNOMOČENJE PRI SKRBI ZA DOBRO POČUTJE</b>
<b>Pod modul</b>	Uporaba sprostitvenih tehnik
<b>Ura št.</b>	#1
<b>Trajanje (min)</b>	225 (135 minut delavnica, 90 minut samostojno delo doma)
<b>Datum</b>	

# Učni izidi

Namen pod modula je prepoznavanje pomena sprostitve za doseganje ravnovesja in dobrega počutja pri skrbi in izvajanju skrbi za druge.

- Prepoznati lastne potrebe po sprostitvi.
- Tehnike in metode sproščanja vključiti v vsakodnevno rutino.
- Prepoznavanje odgovornosti za lastno dobro počutje, kar posledično vpliva na izvajanje negovalnih aktivnosti.
- Ustvariti in imeti voljo za ustvarjanje humanega delovnega okolja.

# Delavnica - (3 ure)

Razumevanje načrtovanja aktivnosti ki me sproščajo

1. Ob soočanju s številnimi obveznostmi pri skrbi za druge pogosto pozabljamo na sprostitvene tehnike in metode.
2. Izvajanje sprostitvenih tehnik ima številne pozitivne učinke.
3. Koristi so: ?



# Delavnica

3. Če želite kar najbolje izkoristiti njihov učinek, jih uporabite skupaj z drugimi pozitivnimi metodami obvladovanja, kot so pozitivno razmišljanje, iskanje humorja, reševanje problemov, upravljanje časa, vadba, dovolj spanja in doseganje podpore družine in prijateljev.
4. Na splošno sprostitvene tehnike vključujejo preusmeritev vaše pozornosti na nekaj, kar pomirja in povečuje zavedanje vašega telesa. Ni vseeno, katero tehniko sproščanja izberete. Pomembno je, da poskušate sproščanje izvajati redno, da izkoristite njihov učinek.

# Delavnica

Kaj mi pomeni sproščanje?

Kaj sproščanje pomeni mojemu oskrbovalcu?

Razlike med najinim dožemanjem?

Podobnosti najinega dožemanja?



# Delavnica

Odgovorite na vprašanje:

Kaj me sprošča?

★ Change Your Mind(set) ★



**-Don't think of STRESS as:**

- a threat
- a demoralizer
- pressure
- overwhelming
- debilitating

**-Don't focus on problems**

**-Don't fight stress**

**+Do think of STRESS as:**

- a challenge
- a motivator
- an opportunity
- manageable
- energizing

**+Do focus on possibilities**

**+Do embrace stress**



# Delavnica

Vrste sprostitvenih tehnik vključujejo:

*Avtogeni trening: Avtogeno pomeni nekaj, kar prihaja iz vaše notranjosti. Pri tej sprostitveni tehniki za zmanjšanje stresa uporabljate vizualne podobe in zavedanje telesa.*

*V mislih ponavljate besede ali predloge, ki vam lahko pomagajo pri sprostitvi in zmanjšanju mišične napetosti. Na primer, lahko si predstavljate mirno okolje in se nato osredotočite na nadzorovano, sproščujoče dihanje, upočasnitev srčnega utripa ali občutenje različnih fizičnih občutkov, kot je sproščanje vsake roke ali noge eno za drugo.*



# Practical work – workshops - (3 hours)

*Progresivna mišična relaksacija.* Pri tej sprostitveni tehniki se osredotočite na počasno napenjanje in nato sproščanje posamezne mišične skupine.

To vam lahko pomaga, da se osredotočite na razliko med mišično napetostjo in sprostitvijo. Lahko se bolj zavedate fizičnih občutkov.

Pri eni metodi progresivne mišične sprostitve začnete tako, da napnete in sprostite mišice prstov na nogah in se postopoma povzpnete do vratu in glave. Začnete lahko tudi z glavo in vratom ter nadaljujete do prstov na nogah. Napnite mišice za približno pet sekund, nato jih sprostite za 30 sekund in ponovite.

# Delavnica

*Vizualizacija.* Pri tej sprostitveni tehniki lahko oblikujete miselne podobe, da se vizualno odpravite na miren, pomirjujoč kraj ali situacijo.

Za sprostitev z uporabo vizualizacije poskusite vključiti čim več čutil, vključno z vonjem, vidom, zvokom in dotikom. Če si na primer predstavljate, da se sproščate ob oceanu, pomislite na vonj po slani vodi, zvok tresočih se valov in toploto sonca na vašem telesu.

Morda boste želeli zapreti oči, sedeti na tistem mestu, zrahljati morebitna tesna oblačila in se osredotočiti na svoje dihanje. Osredotočite se na sedanost in razmišljajte pozitivno.

# Delavnica

Še nekaj primerov tehnik sproščanja:

- Globoko dihanje
- Masaža
- Meditacija
- Tai chi
- Joga
- Biofeedback
- Terapija s pomočjo umetnosti (glasba, slikanje)
- Aromaterapija
- Hidroterapij(vodna terapija)



# Delavnica

Zapomnite si!

1. Tehnike za relaksacijo so spretnosti.
2. Izboljšujete jih z vadbo in ponavljanjem.
3. Prepoznajte priložnosti za vadbo.
4. Izvajajte jih redno.
5. Najdite tehniko ki ustreza vam in vašemu življenjskemu slogu.



# Samostojno delo doma (2 uri)

1. Poiščite tehnike ki ustrezajo vašemu uporabniku.
2. Naredite seznam.
3. Prakticirajte posamezne tehnike ali več njih skupaj z uporabnikom.





Hvala za sodelovanje!

Ime izobraževalca:

E mail:

Datum izvedbe:

