

Негување на свесност и издржливост за исполнет пензионерски живот

Слушатели

Работилницата е наменета за возрасни лица 60+.

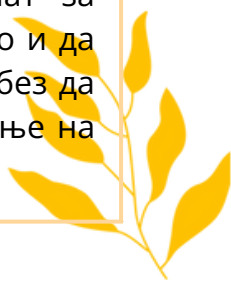
Цел

Приближете ги до учесниците практиките на свесност и техниките REMIND. Воведете практични вежби за свесност за градење отпорност кон исполнето пензионирање.

Потребни матерјали

- Места за удобно седење
- тетратки или хартија
- пенкала или моливи
- ливчиња

Време	Тема	Содржина
00:00 – 00:10	Вовед	Добредојде и претставување(10 min)
00:00 – 00:01		Кратко претставување на тренерот/те (1 min) Лицето/ата се претставуваат себеси, своето искуство и улога во работилницата.
00:01 – 00:08		Претставување на секој од учесниците (7 min) . Луѓето ги споделуваат нивните имиња, семејниот статус и предизвиците за пензионирањето. Тренерите ги охрабруваат учесниците да споделат за себе колку што се чувствуваат удобно и да им дадат време што им е потребно, без да брзаат. Се препорачува продолжување на сесијата доколку е потребно



Време	Тема	Содржина
00:08 – 00:10	Претставување на целите и структурата (2 min)	Краток преглед на целите на обуката (свесност и издржливост). Дистрибуција на материјали за обука и агенда.
00:10 – 00:18	Теоретски дел: Разбирање на свесноста и издржливоста	Дефиниција и важност (8 min) Дефиниција за внимателност и издржливост во контекст на пензионирање (презентација ppt). Придобивки: управување со стресот, прифаќање промени, справување со осаменоста (презентација ppt).
00:18 – 00:20		Дискусија и рефлексција (2 min) Учесниците ги споделуваат своите искуства со предизвиците во пензионирањето. Прашајте: „Како моментално управувате со стресот и животните промени по пензионирањето?“
00:20 – 00:50	Практични вештини и техники	REMIND техники (30 min)
00:20 – 00:22		Преглед на рефлексивен ангажман, свесна свест, намерно слушање, прифаќање без осудување и длабока емпатија (2 min)



Време	Тема	Содржина
		Техника на свесно известување (15 min)
00:22 – 00:24	Вовед во свесно известување (2 min)	Кратко објаснување за тоа што е свесно известување. Свесно известување е пишување на рефлексивен, сегашен начин за набљудување на мислите и емоциите без осудување. Придобивки за постарите возрасни лица: ослободување од стрес, емоционална јасност, саморефлексија, промовирање отпорност.
00:24 – 00:25	Почеток на известувањето (1 min)	Учесниците ги вадат своите тетратки (или хартија) и пенкало.
00:25 – 00:27	Водено известување #1: Набљудување на емоциите	Упатство: „Започнете со запишување три работи за кои сте благодарни денес. Овие можат да бидат големи или мали - што и да ви падне на ум“. Охрабрете ги да се фокусираат на чувствата поврзани со благодарноста додека пишуваат.
00:27 – 00:29	Водено известување #2: Набљудување на емоциите	Упатство: „Сега размислете за вашата моментална емоционална состојба. Запишете како се чувствувате во моментот, без осудување“. Охрабрете ги учесниците да ги набљудуваат емоциите без да се делат на „добри“ или „лоши“.
00:29 – 00:31	„Водено известување #3: Рефлексија на денот(2 min)“	Упатство: „Конечно, размислете за еден значаен настан или момент од вашиот ден. Опишете го во детали. Што забележавте? Како се чувствувавте?“ Охрабрете ги да се фокусираат на сетилните детали и нивните одговори.



Време	Тема	Содржина
00:31 – 00:34	Пишување во тишина (3 min)	Дајте им на учесниците 3 минути да продолжат да пишуваат врз основа на какви било мисли или чувства што ќе се појават. Ова овозможува слободно пишување и подлабоко истражување.
00:34 – 00:38	Завршување и рефлексija (4 min)	Побарајте од учесниците накратко да размислат за тоа како се чувствувале за време на известувањето. Охрабрете ги да се обидат секојдневно да пишуваат свесно дневник за самосвест и емоционална рамнотежа, опишувајќи или делејќи материјали што ги содржат деталните упатства што треба да ги следат. Заблагодарете им се на учесниците за нивниот ангажман
	Детален водич за свесно известување - пишување дневник	Обезбедете тивок простор: - Одвојте 5-10 минути дневно во тивка, удобна средина без одвлекување на вниманието. Започнете со длабоки вдишувања за да се релаксирате. Користете потсетници за пишување: <i>Упатство за благодарност:</i> „За што сум благодарен денес?“ <i>Запишување емоции:</i> „Како се чувствувам во овој момент? Какви емоции доживувам“ <i>Дневна рефлексija:</i> „Кој беше значаен момент денес и како реагирав на тоа?“ Напишете без судење: - Пишувајте слободно, без да се грижите за граматиката или структурата. Целта е да ги набљудувате вашите мисли, чувства и искуства без самокритика. Бидете присутни: Фокусирајте се на дразбите, мислите или емоциите што се појавуваат во сегашноста. Избегнувајте да ги преживувате минати настани или да се грижите за иднината.



Време	Тема	Содржина
		5. Доследноста е клучна: Охрабрете ги учесниците редовно да пишуваат дневник за да ги искушат неговите целосни придобивки, како што се ослободување од стрес и зголемена свесност.
	„Свесно известување за возрасни лица“	„Што е нешто ново што научив за себе во пензија? „Како можам да ги прифатам промените со кои се соочувам во животот?“ „Какви мали радости доживеав денес?“
		Свесно дишење за ослободување од стрес и емоционална смиреност (10 min)
00:38 – 00:40	Вовед во свесно дишење (2 min)	Накратко објаснете што е свесно дишење: фокусирање на здивот за да се промовира релаксација и присуство. Придобивки за повозрасни лица: го намалува стресот, го подобрува фокусот, ја зголемува смиреноста и ја поддржува емоционалната благосостојба.
00:40 – 00:41	Подготовка за вежба (1 min)	Покажете им на учесниците да седат удобно, со стапалата рамни на подот и рацете потпрени во скутот. Замолете ги нежно да ги затворат очите или да го омекнат погледот.
00:41 – 00:46	Водена вежба за свесно дишење (5 min)	Чекор 1: Фокусирајте се на здивот (1 мин.) Чекор 2: Воспоставете природен ритам на дишење (2 мин): „Сега дишете природно. Фокусирајте се на чувството на воздух што се движи во и надвор од вашите ноздри или на кревање и спуштање на вашите гради“. Чекор 3: Продлабочете ја свеста (2 мин): „Обратете внимание на тоа како се чувствува секој здив. Забележете какви било дразби во вашето тело. Ако вашиот ум талка, нежно вратете го вашиот фокус на вашиот здив“.

Време	Тема	Содржина
00:46 – 00:47	Рефлексија и телесна проверка (1 min)	Побарајте од учесниците да одвојат момент за да проверат како се чувствува нивното тело по вежбата. Охрабрете ги да забележат какви било разлики во релаксација или напнатост.
00:47 – 00:50	Завршување на вежбата и охрабрување (2 min)	Накратко размислувате како свесното дишење може да се користи во текот на денот (на пр., во моменти на стрес или напнатост). Охрабрете ги учесниците да ја практикуваат оваа едноставна техника секојдневно, дури и за само неколку минути, опишувајќи или делејќи материјали што ги содржат деталните упатства што следат. Заблагодарете им се на учесниците и поканете прашања доколку имаат.
	Целосно водено свесно дишење	1. Најдете удобна позиција: - Седнете на стол со стапалата рамни на подот или легнете. Држете го грбот исправен, рацете потпрени на скутот. 2. Фокусирајте се на здивот: - Нежно затворете ги очите или имајте мек поглед. Започнете со длабоко вдишување, вдишување преку нос и издишување преку устата. Фокусирајте се на тоа како се чувствува здивот. 3. Дишете природно: - Дозволете му на вашиот здив да има природен ритам. Фокусирајте се на подемот и паѓањето на градите или чувството на воздух што влегува и излегува од ноздрите. 4. Набљудувајте ги сензациите без осудување: - Додека дишете, набљудувајте како се чувствува вашето тело. Ако се појават мисли, забележете ги без осудување и нежно насочете го вашето внимание назад кон вашиот здив.

Време	Тема	Содржина
		5. Користете го здивот како сидро: Секогаш кога вашиот ум талка, вратете го вашиот фокус на чувството на дишење. Оваа практика помага да останете присутни и да го намалите стресот.
	Совети за свесно дишење	- Вежбајте секојдневно: започнете со 5 минути дневно, постепено зголемувајќи го времето додека се чувствувате удобно. - Користете го дишењето за ослободување од стрес: за време на моменти на напнатост или анксиозност, паузирајте една минута и земете длабоки вдишувања за да ги смириете умот и телото.
00:50 – 01:00	Прашања и дискусија (10 min)	Прашања и одговори (5 min)
		Отворен терен за прашања на учесниците: Учесниците поставуваат прашања за презентираниот материјал.
		Резиме и заклучок (5 мин.) Повторете ги клучните точки: придобивките од свесноста, практични алатки и техники. Охрабрете го континуираното практикување на научените техники и дистрибуирајте дополнителни ресурси.



Дополнителни совети

Создадете релаксирана и удобна средина

Погрижете се околината да биде тивка, добредојдена и физички удобна за учесниците. Практикувајте седење во круг за да промовирате инклузивност. Размислете за пуштање смирувачка музика во позадина пред да започнете со сесијата. Удобниот амбиент поттикнува отвореност и фокусирање, особено за повозрасни лица, што ги прави поприемливи за практиките на свесност.



Дополнителни совети

Користете нежен, јасен и охрабрувачки јазик

Зборувајте полека и јасно и избегнувајте жаргон. Уверете ги учесниците дека не постои „правилен“ или „погрешен“ начин да се практикува свесност. Фокусирајте се на тоа да им помогнете да се чувствуваат удобно со процесот. Некои учесници можеби се почетници и можеби се чувствуваат свесни за себе. Едноставните инструкции за поддршка ќе помогнат да се изгради нивната самоверба.

Нагласете го личното темпо

Охрабрете ги учесниците да се движат со свое темпо за време на вежбите. Дајте им до знаење дека е во ред да се одморат доколку е потребно и дека можат да ја прилагодат својата вежба на нивното ниво на удобност. Некои повозрасни лица може да имаат физички или емоционални ограничувања. Нагласувањето на личното темпо помага да се создаде атмосфера без осудување и сочувство.

Водич со визуелни и вербални знаци

Користете и вербални упатства и едноставни визуелни помагала (на пр., дијаграми за дишење или слајдови) за да ги водите учесниците низ вежби како свесно дишење или пишување дневник. Накратко демонстрирајте ги вежбите. Повозрасните може да имаат корист од визуелното засилување, што го прави процесот на учење полесен и попривлечен.

Користете примери од животот

Вклучете примери за тоа како свесност може да се примени во секојдневниот пензионерски живот, како што е управувањето со емоциите кога се справувате со осаменоста или промените во рутината. Поврзувањето на вежбите со сценарија од реалниот живот ја зголемува релевантноста и корисноста на практиките, помагајќи им на учесниците да се поврзат со содржината на лично ниво.

Охрабрете активна рефлексивност

По секоја вежба, поканете ги учесниците да размислат за тоа како се чувствувале за време на вежбањето. Поставувајте прашања како: „Дали забележавте некакви промени во тоа како се чувствувавте пред и по вежбата за дишење? или „Што откривте за време на пишувањето дневник? Рефлексивноста помага да се зајакнат придобивките од практиката и им овозможува на учесниците да ги споделат своите лични искуства, промовирајќи подлабоко разбирање.





Дополнителни совети

Подгответе се за емоционални одговори

Бидете чувствителни на потенцијалните емоционални одговори, особено кога разговарате за теми како стрес, осаменост или промени. Уверете ги учесниците дека е нормално да се доживеат различни емоции за време на вежбите за свесност. Постарите луѓе можеби се соочуваат со значителни животни транзиции. Пристапот со сочувство и поддршка ќе им помогне да се чувствуваат безбедно ако се појават емоции.

Обезбедете материјали за носење дома

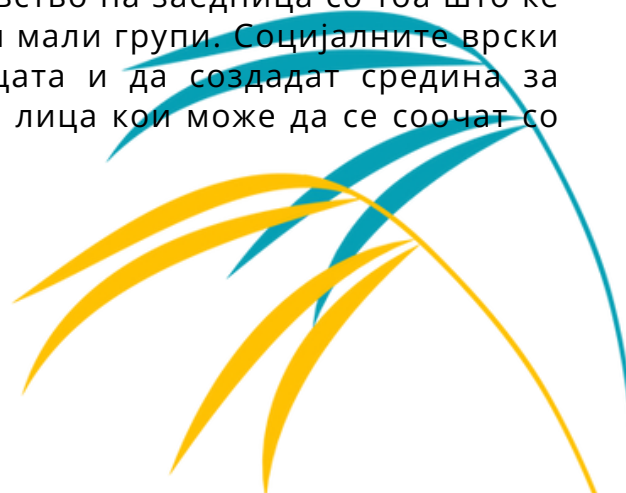
Понудете им на учесниците едноставни материјали кои ги сумираат вежбите и советите опфатени во работилницата. Вклучете неколку предупредувања и предлози за свесност за продолжување на нивната практика дома. Имајќи нешто опипливо да се земе дома ги охрабрува учесниците да продолжат да вежбаат и го зајакнува учењето надвор од сесијата.

Дозволете време за прашања, одговори и разјаснување

Оставете простор за прашања, не само после завршувањето на вежбата. Охрабрете ги учесниците да побараат појаснување за време на вежбите доколку е потребно и бидете трпеливи со одговорите. На повозрасните лица можеби ќе им треба дополнително време за обработка на нови информации, а можноста да поставуваат прашања ќе ја направи сесијата поинтерактивна и поефективна.

Изградете заедница за поддршка

Охрабрете ги учесниците да се поврзат едни со други и да ги споделат своите искуства за свесност ако им е удобно. Негувајте чувство на заедница со тоа што ќе дозволите време за кратки дискусии во парови или мали групи. Социјалните врски можат да го подобрат искуството на работилницата и да создадат средина за поддршка за учење, особено важно за повозрасни лица кои може да се соочат со изолација.



<https://www.facebook.com/sunintheageEU>



www.sunintheage.eu



Co-funded by
the European Union