

Мандала - Свесно патување

Учесници

Тработилниците се наменети за возрасни од 40 до 65 години, со посебен фокус на повозрасни лица погодени од посттравматски стрес поради пандемијата COVID-19.

Цел

Учесниците ќе го разберат концептот на свесност преку уметноста на боење мандали, ќе ги препознаат придобивките од активностите за свесност и ќе ги применат техники на свесност во секојдневниот живот преку креативно изразување

Потребни матерјали

- Печатени дизајни на мандала (различна сложеност)
- Моливи во боја, маркери или фломастери
- Удобно распоредување на седиштата
- Тивка музика во заднина (опционално, за смирувачка атмосфера)
- Празна хартија за пишување/дневник
- Тајмер или часовник за следење на времето на сесијата

Време	Тема	Содржина
0:00 - 00:10	Вовед	Добредојде и претставување
		Претставување на тренерот (2 мин.) Тренерот се претставува себеси, споделувајќи ја својата практика за свесноста и креативните уметности. Тој објаснува како боењето мандали историски се користело како медитативна практика.
		Претставување на учесниците (3 мин.) Секој учесник накратко се претставува себеси, спомнувајќи го секое претходно искуство со свесност или креативни практики. Тие исто така можат да споделат очекувања од сесијата.



Време	Тема	Содржина
		Рефлексција: Дозволете им на учесниците да размислуваат за нивното искуство и да споделат какви било сознанија стекнати за време на сесијата за свесно боење . Активност: Поделете празна хартија и замолете ги учесниците да ги запишат своите мисли. Што забележале за нивното дишење, мисли или емоции за време на активността? Какво е влијанието врз нив процесот на свесно боење?
0:30 - 00:45	Теорија	Придобивки од свесното боење мандали (15 мин)
		Цел: Дискутирајте за психолошките и емоционалните придобивки од свесните креативни активности како боење на мандала.
		Клучни точки: • Намалување на стресот: Свесното боење помага да се смири умот, да се намали стресот и да се намали анксиозноста со тоа што му дозволува на мозокот да се фокусира на едноставна, смирувачка активност. • Зголемена концентрација: Редовното свесно боење може да го подобри фокусот и распонот на вниманието, бидејќи ги охрабрува учесниците да останат присутни во моментот. • Емоционална рамнотежа: Вклучувањето во активност на свесно боење може да доведе до емоционално ослободување и да обезбеди чувство на смиреност, промовирајќи подобра емоционална регулација. • Креативно самоизразување: Боењето на мандали го поттикнува креативното изразување без притисок на совршенство, нудејќи медитативна форма на уметничка слобода.
		Прашајте ги учесниците како би можеле да интегрираат свесно боење или други креативни активности во нивниот секојдневен живот за да управуваат со стресот и да ја подобрат свесноста.



Време	Тема	Содржина
		 Презентација на цели на работилницата - Преглед (2 мин): Воведете ја идејата за користење на креативноста како начин за вежбање свесност. Објаснете како учесниците ќе се вклучат во боење мандали додека се фокусираат на нивното дишење, дразби и боите што ги избираат, поттикнувајќи подлабоко чувство на присуство“.
		Кратка дискусија (3 мин): Прашајте ги учесниците што знаат за мандалите и како мислат дека креативните активности, како што е боењето, можат да помогнат со свесноста. Охрабрете кратка размена на нивните мисли и очекувања.
0:10 - 00:30	Активност 1	Свесно боење мандали
		Цел: Вклучете ги учесниците во практична активност за боење за да ги искушат смирувачките и заземјувачките ефекти на фокусираната креативност.
		Чекори: Поделете дизајни и материјали за боење на мандала: • Секој учесник избира мандала и ги избира своите алатки за боење. • Подгответе ја просторијата: Пуштете тивка, смирувачка музика (опционално) и малку пригушете ги светлата за да создадете мирна средина. Поканете ги учесниците да се сместат и да земат неколку длабоки вдишувања за да се концентрираат. • Свесно дишење и започнување: Охрабрете ги учесниците да почнат да бојат каде и да се чувствуваат нацртани, свесни за своето дишење. Тие не треба да брзаат или да размислуваат за крајниот цртеж - само да се фокусираат на секој потег, боја и дишење. • Фокус на процесот: Додека учесниците бојат, потсетете ги да забележат како нивното дишење природно може да се забави и продлабочи. Нагласете дека не постои правилен или погрешен начин на боење; целта е да се остане присутен во моментот. • Пауза на средина од активността за размислување: На половина од времето, замолете ги учесниците да застанат, да земат здив и да забележат како се чувствуваат. Дали се поопуштени? Дали им залутал умот? Каков е нивниот однос со боите и дизајнот? • Завршување активността: По 15 минути, поканете ги учесниците полека да го завршат своето боење. Тие не треба да го завршат целиот дизајн; фокусот е на процесот, а не на резултатот.

Време	Тема	Содржина
0:45 - 00:55	Активност 2	Направете сопствен план за активност за свесно боење (10 min)
		Цел: Охрабрете ги учесниците да го персонализираат концептот на свесност преку креативни активности во нивната секојдневна рутина.





Време	Тема	Содржина
		Чекори: - Идентификувајте ги предизвикувачите на стрес: Побарајте од учесниците да размислуваат за ситуации во нивниот секојдневен живот каде што често се чувствуваат под стрес или нефокусирани. - Развијте свесна стратегија: Нека учесниците кажат како би можеле да вклучат свесни активности како што се боење, цртање или пишување дневник во тие моменти. Тие можат да си постават мали цели, како на пример да практикуваат 10 минути боење дневно за да се релаксираат. - Споделете планови: Учесниците можат да ги споделат своите стратегии за свесност со групата за инспирација и одговорност.
0:55 - 00:60	Заклучок	Заклучок, Q&A (5 min)
		- Резимирајте ги клучните точки на работилницата - како свесното боење може да промовира релаксација, креативност и внимание во секојдневниот живот. - Дозволете им на учесниците да поставуваат завршни прашања или да споделат размислувања. Понудете дополнителни совети за интегрирање на свесноста во нивните рутини.



Дополнителни совети

Воспоставете односи

Споделете ги вашите лични искуства со свесно боење за да создадете врска со учесниците.

Обезбедете мирна атмосфера

Започнете ја сесијата со момент на тишина или едноставна вежба за дишење за да им помогнете на учесниците да се релаксираат и да бидат целосно присутни.



дополнителни совети

Промовирајте отвореност

Поканете ги учесниците да ги споделат не само своите искуства, туку и нивните надежи и цели за вклучување во активности на свесност.

Поврзувајте со секојдневниот живот

Наведете примери за тоа како свесното боење може да биде алатка за опуштање на крајот на напорниот ден, за време на паузите или дури и додека патувате..



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



www.sunintheage.eu



Co-funded by
the European Union