



1) RĪKA APRAKSTS

Šis rīks ir paredzēts pašmācībai un parāda, ka vizuālie palīgīdzekļi var būt efektīvi, ja strādājat ar sarežģītu problēmu. Šis rīks palīdz jums kļūt par kritisku domātāju un atvieglo spēju domāt kritiski. Tas veicina uz cilvēkiem orientētu pieeju un parāda, ka kritiski domājošie ir vairāk pašreflektīvi.

Rīka nosaukums: Kritiskā domāšana un stresa plānošana

Laiks: 15 minūtes

Vides iestatījumi : Iekštelpās & Ārā

2) RĪKA MĒRĶI

- Galveno stresa faktoru noteikšana darba vietā, domājot kritiski
- Stresa plāna izveide, izmantojot kritisko domāšanu
- Pašapziņas attīstīšana un kritiskās domāšanas prasmiju praktizēšana

3) RĪKA SAISTĪBA AR PRASMJU

Šis rīks ir pilnībā saistīts ar kritiskās domāšanas prasmi, jo sniedz iespēju pielietot asimilētās zināšanas praksē. Tā ir veltīta pašmācībai un atbalsta procesu, lai palielinātu izpratni par kritiskās domāšanas priekšrocībām jūsu labklājībai.

4) RESURSU MATERIĀLI

Lai veiksmīgi izmantotu šo rīku, ir nepieciešami šādi resursu materiāli:

- Stresa plānošanas darba lapa
- Pildspalva

5) KĀ PIEMĒROT RĪKU

- solis:** nedaudz kustīniet galvu un lēnām visu ķermeni. Ielpojiet dziļi un elpojiet dziļi.
- solis:** pēc tam apsēdieties un aizveriet acis. Ielpojiet dziļi un elpojiet dziļi. Turiet to šādā veidā vismaz 1 minūti.
- solis:** Turot acis aizvērtas, iedomājieties saspringtu situāciju darbā (mēģiniet izvēlēties īstu). Tagad atveriet acis un sāciet lēnām kustēties un atkal dziļi ielpojiet un elpojiet.
- solis:** Sāciet no saspringtās situācijas, par kuru iepriekš domājāt, un aizpildiet norādīto stresa plānošanas darblapu.

Stresa plānošanas darblapa

Stresa situācija darba vietā				
STRESORS	PIEŅEMT (Ko jūs tagad pieņemt, bet toreiz nevarētu)	IZVAIRĪTIES (No kā jūs tagad izvairītos un toreiz nevarējāt)	PIELĀGOTIES (Ko tu tagad pielāgotu, bet toreiz nevarējāt)	Ko jūs tagad darītu savādāk, salīdzinot ar to, kā jūs darījāt agrāk, lai risinātu situāciju?

Pārdomājiet: kā jūs tagad jūtaties? Turpiniet to darīt katru reizi, kad stresa situācijās jums ir nepieciešams kritiski domāt.

6) KO MĀCĪTIES

- Uzziniet, kā apzināties savas kritiskās domāšanas prasmes.
- Uzziniet, kā pielietot kritisko domāšanu stresa situācijās.
- Uzziniet, kā salīdzināt pagātnes uzvedību saspringtā (darba) situācijā un uzziniet, ko jūs darītu tagad, ja atkal nāktos saskarties ar to pašu situāciju.



Co-funded by
the European Union