

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ -Άσκηση προσεκτικής αναπνοής



1) ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ

Η Mindful Breathing Exercise είναι μια απλή αλλά αποτελεσματική πρακτική που βοηθά τα άτομα να διαχειριστούν το στρες εστιάζοντας στην αναπνοή τους, η οποία ενθαρρύνει μια ήρεμη και συγκεντρωμένη κατάσταση του νου.

2) ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ

- Για να μειώσετε τα άμεσα συναισθήματα άγχους και στρες.
- Για την ενίσχυση της εστίασης και της συγκέντρωσης.
- Προώθηση της χαλάρωσης και της ευεξίας.
- Βελτίωση των φυσιολογικών αντιδράσεων στο στρες, όπως ο καρδιακός ρυθμός και η αρτηριακή πίεση.

3) ΣΥΝΔΕΣΗ ΤΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ ΜΕ ΤΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ

Το εργαλείο αυτό υποστηρίζει την ανάπτυξη της ανοχής στο στρες παρέχοντας μια πρακτική τεχνική που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη ρύθμιση των συναισθηματικών αντιδράσεων και τη διατήρηση της ψυχραιμίας σε αγχωτικές καταστάσεις, ευθυγραμμιζόμενο με τους ευρύτερους στόχους της εκπαίδευσης στη διαχείριση του στρες.

4) ΥΛΙΚΑ ΠΩΡΩΝ

- Χρονοδιακόπτης ή ρολόι για την παρακολούθηση των ασκήσεων αναπνοής.
- Άνετα καθίσματα.
- Προαιρετική ηρεμιστική μουσική υπόκρουση ή ήχοι της φύσης.

5) ΤΡΟΠΟΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ

- Βήμα 1: Καθίστε αναπαυτικά σε ένα ήσυχο μέρος και κλείστε τα μάτια σας.
- Βήμα 2: Εισπνεύστε αργά από τη μύτη σας, μετρώντας μέχρι το τέσσερα.
- Βήμα 3: Κρατήστε την αναπνοή σας για μια μέτρηση τεσσάρων.
- Βήμα 4: Εκπνεύστε αργά από το στόμα σας, μετρώντας μέχρι το έξι.
- Βήμα 5: Επαναλάβετε αυτόν τον κύκλο για πέντε λεπτά, αυξάνοντας σταδιακά τη διάρκεια όσο προχωράει η εξάσκηση.



6) ΤΙ ΝΑ ΜΑΘΕΤΕ

Οι συμμετέχοντες θα μάθουν πώς η ελεγχόμενη αναπνοή μπορεί να χρησιμεύσει ως ένα ισχυρό εργαλείο για την παύση της αντίδρασης στο στρες και την επίτευξη μιας πιο χαλαρής και συγκεντρωμένης κατάστασης, ενισχύοντας τη συνολική ανθεκτικότητα στο στρες.

