

COMPETENȚĂ - Exercițiu de respirație



1) DESCRIEREA INSTRUMENTULUI

Exercițiul de respirație conștientă este o practică simplă, dar eficientă, care ajută persoanele să gestioneze stresul prin concentrarea asupra respirației, ceea ce încurajează o stare de spirit calmă și centrată.

2) OBIECTIVELE INSTRUMENTULUI

- Pentru a reduce sentimentele imediate de stres și anxietate.
- Pentru a spori focalizarea și concentrarea.
- Pentru a promova relaxarea și bunăstarea.
- Pentru a îmbunătăți răspunsurile fiziologice la stres, cum ar fi ritmul cardiac și tensiunea arterială.

3) CONECTAREA INSTRUMENTULUI CU ABILITATEA

Acest instrument sprijină dezvoltarea toleranței la stres prin furnizarea unei tehnici practice care poate fi utilizată pentru reglarea răspunsurilor emoționale și menținerea calmului în situații stresante, aliniindu-se la obiectivele mai largi ale formării în domeniul gestionării stresului.

4) RESURSE MATERIALE

- Timer sau ceas pentru urmărirea exercițiilor de respirație.
- Aranjament confortabil al scaunelor.
- Muzică de fundal calmantă sau sunete din natură opționale.

5) MODUL DE APLICARE A INSTRUMENTULUI

- Pasul 1: Stați confortabil într-un loc liniștit și închideți ochii.
- Pasul 2: Inspirați încet pe nas, numărând până la patru.
- Pasul 3: Țineți-vă respirația până numărați patru.
- Pasul 4: Expirați încet prin gură, numărând până la șase.
- Pasul 5: Repetați acest ciclu timp de cinci minute, crescând treptat durata pe măsură ce practica progresaază.



COMPETENȚĂ - Exercițiu de respirație

6) CE SĂ ÎNVĂȚAȚI

Participanții vor învăța cum respirația controlată poate servi ca un instrument puternic pentru a opri răspunsul la stres și pentru a aduce o stare mai relaxată și mai concentrată, îmbunătățind rezistența generală la stres.



Co-funded by
the European Union