

PRASME—STRESA NOTURĪBA

RĪKS-Apzinātas elpošanas vingrinājums



1) RĪKA APRAKSTS

Uzmanīgas elpošanas vingrinājums ir vienkārša, bet efektīva prakse, kas palīdz cilvēkiem pārvaldīt stresu, koncentrējoties uz elpu, kas veicina mierīgu un centrētu prāta stāvokli.

Laiks: 10 minūtes

2) RĪKA MĒRĶI

- Lai mazinātu tūlītēju stresa un trauksmes sajūtu.
- Lai uzlabotu fokusu un koncentrēšanos.
- Veicināt relaksāciju un labsajūtu.
- Uzlabot fizioloģiskās reakcijas uz stresu, piemēram, sirdsdarbības ātrumu un asinsspiedienu.

3) RĪKA SAISTĪBA AR PRASMI

Šis rīks atbalsta stresa tolerances attīstību, nodrošinot praktisku paņēmienu, ko var izmantot, lai regulētu emocionālās reakcijas un saglabātu mieru stresa situācijās, saskaņojot to ar plašākiem stresa vadības apmācības mērķiem.

4) RESURSU MATERIĀLI

- Taimeris vai pulkstenis elpošanas vingrinājumu izsekošanai.
- Ērts sēdvietu izvietojums.
- Izvēles nomierinoša fona mūzika vai dabas skaņas.

5) KĀ PIEMĒROT RĪKU

1. solis: ērti apsēdieties klusā vietā un aizveriet acis.
2. solis: lēnām ieelpojiet caur degunu, skaitot līdz četriem.
3. solis: aizturiet elpu, lai saskaitītu četrus.
4. solis: lēni izelpojiet caur muti, skaitot līdz sešiem.
5. solis: atkārtojiet šo ciklu piecas minūtes, pakāpeniski palielinot ilgumu, kad prakse attīstās.



PRASME—STRESA NOTURĪBA

RĪKS-Apzinātas elpošanas vingrinājums

6) KO MĀCĪTIES

Dalībnieki uzzinās, kā kontrolēta elpošana var kalpot kā spēcīgs instruments, lai apturētu stresa reakciju un radītu relaksētāku un koncentrētāku stāvokli, uzlabojot vispārējo stresa noturību..



Co-funded by
the European Union