

Profil stresa



Pregled aktivnosti

Ta dejavnost mladim pomaga oceniti raven stresa, prepoznati dejavnike, ki stres še povečujejo in oblikovati akcijski načrt za boljše obvladovanje stresnih situacij. Zabaven in interaktiven pristop naredi vajo zanimivo in konkretno za mlade, spodbuja samozavest in praktične veščine za obvladovanje stresa.

Učni cilji

Udeleženci bodo:

- Prepoznali znake stresa s pomočjo tabele za samoocenjevanje.
- Prepoznali dejavnike, ki povečujejo stres, in razumeli njihov vpliv.
- Primerjali svoj profil s profilom skupine, da spodbudijo razpravo.
- Oblikovali preprost akcijski načrt za zmanjšanje stresa.

Ciljna skupina

Starostna skupina: mladi
odrasli (16–25 let)
Št. udeležencev: 8–15

Trajanje

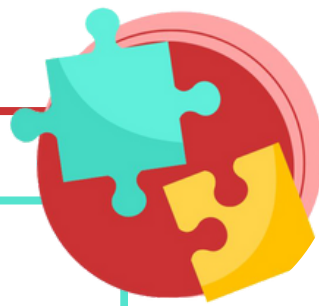
60–120 minut

Učna oblika

- ☒ V živo ☒ Primerno za digitalno izvedbo
- ☒ Vključeno na učno platformo

Viri in materiali

- A Papir formata A4 ali naprava z internetno povezavo
 - Pisala
- ☒ Vključeno v to aktivnost:
- Infografika „Profil stresa“
 - Delovni list „Individualni akcijski načrt“
 - Vodnik za moderatorja



Navodila za izvedbo

Korak 1. Uvod (6 minut)

Določite cilj: razumevanje stresa za učinkovitejše obvladovanje. Na kratko opredelite znake stresa in misli, ki ga še okrepijo. Zagotovite zaupnost, da spodbudite iskreno razmišljanje.

Korak 2. Samoocena (13 minut)

Dva kratka vprašalnika:

- Znaki stresa (fizični, čustveni, kognitivni, vedenjski).
- Misli, ki ga še okrepijo.
- Lestvica: Nikoli (0), Včasih (1), Pogosto (2).

Korak 3. Rezultati in razprava (13 minut)

Udeleženci določijo svojo oceno/profil:

0-10: Zen mojster / 11-20: Pod pritiskom / 21+: V pripravljenosti

Vprašanje: „Kateri znaki stresa so najpogostejši? Zakaj?“

Korak 4. Akcijski načrt (15 minut)

Izberite 1-2 prednostne znake ali misli. Napišite eno majhno, izvedljivo dejanje. Npr. »Pred delom namenite 2 minuti za razteg.«.

Določite realistične cilje in časovni okvir za nadaljnje ukrepanje.

Korak 5. Zaključek in povratne informacije (4 minute)

Povzemite: zavest + majhni koraki = boljše obvladovanje stresa.

Zberite povratne informacije prek QR kode ali kratke debate.

Nasveti za uporabo

- Zgradite zaupanje: poudarite zaupnost odgovorov, da spodbudite iskrenost.
- Poenostavite jezik: uporabljajte jasne besede in konkretne primere, ki so relevantni za izkušnje mladih.
- Spodbujajte razpravo: spodbujajte odprt dialog z vprašanji, kot je „Kaj vas je presenetilo pri vaših rezultatih?“.
- Sprejmite skrbni odnos: cenite individualna prizadevanja in ponudite pozitivne rešitve za napredek.
- Uporabite kot skupinsko ali individualno dejavnost.
- Deluje dobro v hibridnih/spletnih okoljih.
- Za poglobljene razprave uporabite ločene sobe (na spletu) ali majhne skupine.
- Spodbujajte odprto izmenjavo mnenj, vendar dopustite tišino za razmislek.
- Ponudite vizualne primere, da spodbudite ustvarjalnost pri načrtovanju ukrepov.



Orodja in priloge 🧩

Orodja

-  *Infografika „Profil stresa“*
-  *Delovni list: individualni akcijski načrt*
-  *Navodila za izobraževalce*

Spletna orodja 🧩

Orodja

-  *Interaktivni test*

Povezave za prenos

[Povezava](#)



Kakšen je tvoj profil stresa?



4 ZNAKI, KI JIH JE POTREBNO OPAZOVATI

Fizični	Čustveni	Kognitivni	Vedenjski
Utrujenost, napetost, srčna palpitacija, motnje spanja.	Anksioznost, razdražljivost, jok, čustvena otopelost.	Negativne misli, pozabljivost, težave s koncentracijo.	Osamljenost, odvisnost, nervoza, hiperaktivnost.



Reši test **TULE**. Vaša skupna ocena določa vaš stresni profil.

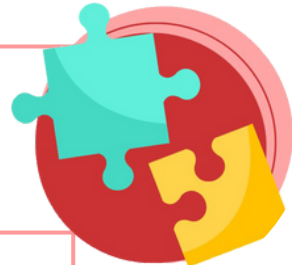
Točke	Profil	Pomen
0-15	 Zen mojster	Vaš stres narašča, čas je za ukrepanje (dihanje, itd.).
16-35	 Pod pritiskom	Čas je za ukrepanje (dihanje, počitek itd.).
36+	 Visok nivo stresa	Vaša raven stresa je visoka. Poiščite pomoč in dolgoročne rešitve.

OBVLADOVANJE STRESA JE BISTVENO ZA DOBRO FIZIČNO IN DUŠEVNO ZDRAVJE!

Individualni načrt za zmanjševanje stresa



Datum	•
Ime	•
Točke stresometra	☐ Zen Master (0-15) ☐ Under Pressure (16-35) ☐ On Alert (36+)
Vse točke	•
Moja glavna znaka stresa	• •
Moja glavna sprožilca stresa	• •
CILJ 1: Zmanjševanje simptomom stresa	• Konkreten cilj: • Ta teden bom: • • •
Kdaj?	• Ponedeljek:..... • Torek:..... • Sreda:..... • Četrtek:..... • Petek:..... • Sobota:..... • Nedelja:.....
Merjenje napredka	• •



CILJ 2: Preoblikuj misli, ki sprožijo stres	- Trenutne misli:..... - Alternativne misli:
Tehnike, ki jih lahko uporabim	☐ Tehnike dihanja ☐ Meditacija ☐ Pisanje ☐ Telovadba ☐ Govorjenje ☐ Sprostitev ☐ Ostalo:
Kdaj bom to vadil/-a	- Ponedeljek: - Torek:..... - Sreda:..... - Četrtek:..... - Petek:..... - Sobota:..... - Nedelja:.....
Strategije za izredne razmere	- Zelo hitre metode (2-5 min): - Hitre metode (15-30 min): - Metode, ki vzamejo več časa (1h+):
Podporno okolje	- Družina:..... - Prijatelji/-ice:..... - Sodelavci/-ke:.....
Nadaljnje spremljanje	- Uspehi:..... - Težavnosti:..... - Prilagoditve:.....
Naslednje srečanje	- Naslednji datum:/...../..... Z:..... - Cilji za pregled:

Navodila za izobraževalce – Stresometer



CILJI DELAVNICE	– Prepoznajte osebne znake stresa. – Razumite dejavnike, ki povečujejo stres. – Razvijte konkretne strategije za obvladovanje stresa. – Oblikujte osebni in realističen akcijski načrt.
Uvod (10 minut)	Vsebina/dejavnosti: – Ustvarjanje zaupanja. – Predstavitve dejavnosti in njenih koristi. – Določitev okvira zaupnosti. Ledenje: „Kdo mi lahko navede primer stresne situacije?“ „Kaj vam pomaga, ko ste pod stresom?“ Podpora moderatorja: – Ključne točke: • Stres ni vedno negativen. • Vsakdo ima svoj profil. • Zaupnost / brez sodb – Materiali: natisnjene mreže, pisala, štoparica.
Samoocenjevanje (20 minut)	Vsebina / dejavnosti: – Bodite iskreni / Ni prav ali narobe / Vzemite si čas – Gibajte se, podpirajte posameznike – Opozorilni znaki: Stiska / Ni odziva Podpora moderatorja: – Nudite diskretno pomoč – Ponudite podporo po delavnici
Rezultati in skupinska analiza (20 minut)	Vsebina / dejavnosti: – 5 minut za osebne ocene – Pripravite tablo: Zen mojster / Pod pritiskom / V pripravljenosti – Razprava: skupinski trendi, presenečenja, raznolikost Podpora moderatorja: – Ključna sporočila: • Profili so normalni, vsak ima svoje prednosti • Signali = glasniki, ne sovražniki • Rešitve obstajajo

Navodila za izobraževalce – Stresometer



Individualni akcijski načrt (30 minut)	Vsebina / dejavnosti: - Premikajte se, vprašajte: • „Kaj se zdi najbolj nujno?“ • „Kaj bi lahko storili jutri?“ - SMART cilji: Specific (konkretni), Measurable (merljivi), Achievable (dosegljivi), Relevant (ustrezni), Time-bound (č časovno omejeni) Podpora moderatorja: Primeri: - „Vsak večer 5 minut globoko dihanje“ - „Vsako nedeljo napišite 3 pozitivne stvari“
Zaključek in povratne informacije (10 minut)	Vsebina / dejavnosti: - Cenite prizadevanja - Poudarite proces - Delite dodatne vire - Povratne informacije: Okrogla miza (1 beseda), QR koda / anonimni obrazec Podpora moderatorja: Vprašanja: - „Kaj ste se naučili?“ - „Kaj je bilo najbolj koristno?“ - „Kaj bi se lahko izboljšalo?“

Navodila za izobraževalce – Stresometer



NASVETI ZA IZOBRAŽEVALCE:

■ Kaj je potrebno narediti:

- Zgradite zaupanje, uporabite preproste primere
- Opazujte neverbalne signale
- Spodbujajte in prilagodite podporo

■ Čemu se je bolje izogniti:

- Zmanjševanje, posploševanje
- Dajanje diagnoz
- Vsiljevanje rešitev
- Kršenje zaupnosti

OBVLADOVANJE TEŽKIH SITUACIJ

- **Udeleženec/-ka, ki je vidno pod stresom:** Miren pristop, poslušanje, ponudba podpore po koncu
- **Udeleženci ne sodelujejo:** sprašujemo še na druge načine
- **Dominanten udeleženec/-ka:** Priznanje, preusmeritev pozornosti, uravnoteženje razprave

MATERIALI

- **Pred:** Mreže, pisala, tabla, štoparica, predloge, viri
- **Med:** Mirno okolje, spremljanje časa, pozornost
- **Po:** Povzetek, nadaljnje ukrepanje, varovanje podatkov, priprava naslednje seje

DODATNI VIRI

- **Aplikacije:** Headspace, Breathe, Calm