

Stres Yönetimi üzerine sanat odaklı ders

Eğitmenler için Grup dersi rehberi



Hedef: Eğitmenler

Etkinlik: Grup dersi

Amaç: Bu kılavuz, eğitmenlerin stres yönetimine odaklanan girişimcilik becerileri üzerine kendi sanat temelli yaratıcı derslerini oluşturmaları için bir grup ders modeli olarak hizmet edecektir.



Bu kılavuzun öğrenme hedefleri ve kazanımları

HEDEFLER

Yetişkin eğitimcilerini stres yönetimi ile ilgili konularda yaratıcı bir şekilde eğitim faaliyetleri gerçekleştirmeleri için edebi eserleri nasıl inceleyecekleri, analiz edecekleri ve kullanacakları konusunda eğitmek

Yetişkin eğitimcilerini, stres yönetiminin güçlü ve zayıf yönlerini nasıl keşfedecekleri ve bu alanda kendi becerilerini geliştirmelerine nasıl yardımcı olacakları konusunda eğitmek

Eğitmenlere stres yönetimine odaklanarak girişimcilikle ilgili konularda öğrenenlerin yaratıcılığını ve hayal gücünü nasıl harekete geçirecekleri konusunda uygulamalı araçlar sağlamak

KAZANIMLAR

Öğrenenler, stres yönetimi konusunda yeni ve yenilikçi yönleri arayacak, bulacak ve bunları kendi uygulamaları ile nasıl ilişkilendirecekleri konusunda ilham alacaklardır.

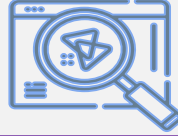
Öğrenenler, etkili stres yönetimi becerilerini nasıl geliştirecekleri ve kişisel ve iş durumlarında davranış biçimlerini nasıl değiştireceklerine dair yeni yaklaşımlarla donatılacaktır.

Öğrenenler, günlük durumlara «alışılmışın dışında» düşüncesini uygulama becerisine sahip olacaklar ve meraklarını, hayal güçlerini ve çağrışımsal düşünmelerini teşvik edecek ve bu konulara ilgi duyacaklardır.

Oturum sırasında kullanılacak yöntemler:



Stres Yönetimi konusunda
kısa bir tanıtım



Seçilmiş edebi eserin tanıtımı



Kılavuzlu tartışma



Yansıtma ve kendi
kendine öğrenme



Küçük grup çalışması



Süre: 5 saat

Gerekli ekipman ve malzemeler::

- Yüz yüze oturumlar için bir dizüstü bilgisayar ve bir projektör ve çevrimiçi oturumlar için gerekli bir yazılımın bulunduğu bir bilgisayar
- Analiz edilecek edebi eserin bulunduğu kağıt veya dijital çalışma kağıtları
- Stres yönetimi konusunda basılı veya dijital çalışma kağıtları
- Kağıt, kalem ve renkli kalemler

DIJİTAL DESTEK (isteğe bağlı)

- Beyin fırtınası ve çevrimiçi yürütülecek tartışmalar için; MİRO (www.Miro.com) / Padlet (www.padlet.com)
- Öğrenenlerin son değerlendirme aşamasına katılımı için: Mentimetre (www.mentimeter.com)

Grup dersi
planı:

Grup dersi yapısı ve materyalleri

Seçilmiş konu: Stres yönetimi

YAPI

1. Ders yapısı ve hedeflerinin kısa sunumu
2. Katılımcıların stres düzeylerini artıran olağan faktörlere odaklanan bir ısınma etkinliği
3. Kendi stres kaynaklarınızı nasıl belirleyeceğinize ve yüksek stres seviyeleriyle nasıl başa çıkacağınızla ilgili kişisel strateji oluşturulmasına odaklanan stres yönetimi konusunda kısa bir tanıtım:
4. Seçili edebi eser hakkında kısa bir tanıtım
5. Kılavuzlu tartışma: :
 1. Her bir edebi eserin stres yönetimi merceğinden yorumlanması
 2. Her bir edebi eserin analizi ve stres yönetimi ile ilgili ana unsurları
 3. Stres yönetimi konusunu tartışılan edebi eser ile ilişkilendirmek
6. Sonuç
7. Stres yönetimi becerisi özeti

MALZEMELER

1. Grup dersi kılavuzu
2. Eğitim, yaratıcılık ve yenilikçilik için sanat ve edebiyatın uygulanması proje Metodoloji
3. Sanat ve edebiyat eserleri veri tabanı
4. Edebi eser ve stres yönetimi konusunda ek bilgiler içeren kaynaklara / materyallerle ilgili bağlantılar



1. Dersin yapısı ve hedeflerinin kısaca sunumu

Eğitmen ders yapısını, hedeflerini ve beklenen sonuçları sunar.

Eğitmen, amacın, sanatın yaratıcı kullanımını yaygın ve gayri resmi eğitimde teşvik etmek ve eğitimlere sanat ve edebi eserlerinin gözlem ve analizini yaratıcı bir şekilde kullanarak stres yönetimi konusunda yaklaşımlarını nasıl zenginleştirebileceklerini göstermek olduğunu açıklar.

Ve dersin odak noktasının sanat ve edebi eserlerin merceğinden stres yönetimi konusu olduğunu açıklar.



Eğitmen, sohbeti stres yönetimi konusuna yönlendirir.

Öğrenenler, konu hakkındaki kişisel bakış aıllarını, deneyimlerini ve bilgilerini paylaşmaya teşvik edilir.

Eğitmen aşağıda verilen etkinlikleri yürütür:

2. Isınma etkinliği

1. Her öğrenciden, genellikle stres seviyelerini artıran durumları 2 ila 3 faktör arasında belirtmelerini ister. Bunlar kişisel, ailevi veya iş ile ilgili durumlar olabilir.
2. Eğitmen beyin fırtınası sonucu ortaya çıkan fikirleri toplar ve katılımcılarla birlikte bunları 3 ila 4 geniş alanda gruplandırır.
3. ğrenenlerden, oluşturulan bu alanlardan kapsamlı olan birini seçmelerini ve ilgili küçük bir gruba katmalarını ister.
4. Her küçük grubun, stres yönetimi ile ilgili en yaygın sonuçları kişisel ve profesyonel alanlarında yol açabileceği en yaygın sonuçları diğerlerinin önünde sunmanın yaratıcı bir yolunu bulma görevi vardır.



Eğitmen, sohbeti stres yönetimi konusuna yönlendirir. Girişin odak noktası, genellikle stres seviyemizi artıran ana faktörler ve en yaygın stres kaynakları ile başa çıkmak için kişisel bir stratejinin nasıl oluşturulacağı üzerinedir.

3. Stres yönetimi konusunda kısa bir tanıtım

Ders boyunca konunun aşağıdaki yönleri ele alınmalıdır:

- Günümüzde stresin kökenleri
- Stresin en yaygın belirtileri
- Yararlı ve Zararlı Stres
- Stres ve Tükenmişlik
- Etkili Stres Yönetimi Teknikleri
- Stresi nasıl nleyeceğiniz vehafifleteceğinize dair kişisel strateji oluşturmak



3. Konuyla ilgili bazı temel terimler ve tanımlar

Stress: fiziksel, duygusal veya psikolojik baskıya ve vücudun bu gerilime verdiği tepkiye neden olan her türlü değişiklik

Stres yönetimi: belirli stres faktörlerini analiz ederek ve etkilerini en aza indirmek için olumlu adımlar atarak insanların yaşamlarındaki stresle daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olmayı amaçlayan bir dizi teknik ve program (Gale Encyclopedia of Medicine, 2008)

Dayanıklılık: bireyin zor durumlara uyum sağlama ve zorluklardan hızla kurtulma kapasitesi

Tükenmişlik: genellikle işle ilgili uzun süreli veya tekrarlanan stresin neden olduğu duygusal, zihinsel ve sıklıkla fiziksel olarak tükenme durumu



4.1 1. Edebi eserin kısa tanıtımı

Başlık: Köstebeğin Kanı, 2005
Yazarı: Zdravka Evtimova (1959)
Tür: Kısa hikaye
Orijinal Dili: Bulgarca

Kısa açıklama

Hikaye, adı ve cinsiyeti belirtilmeyen bir evcil hayvan dükkanı sahibi hakkındadır. Bir gün, bir yabancı dükkana gelir ve köstebek kanı ister çünkü iddiasına göre köstebek kanı hasta oğlunu iyileştirecektir. Dükkan sahibi ona kendi kanını verir. Yabancı, adamın kolundaki kesikleri görür ama yine de kanı alır. Daha sonra bu kanın işe yaradığını ve ne kadar minnettar olduğunu iddia ederek geri döner. Hikaye dükkanın dışında bıçaklı bir çetenin kan talep etmesiyle biter. Yazarın da paylaştığı üzere, yazar öyküyü, çok sevdiği ve ölmeden önce ağır bir hastalık geçiren sevimli büyükannesinin kaybından sonra yazmıştır.



4.2 2. edebi eserin kısa tanıtımı

Balık: Bir Ayna, 1937

Yazar: Atanas Dalchev (1904 – 1978)

Türü: Şiir

Orijinal Dili: Bulgarca

Kısa açıklama

Şiir, yansımalara ve bunların çevremizde gördüğümüz dünyayı nasıl etkilediğine odaklanır.

Ayna, daha güzel, daha renkli ve daha parlak olan diğer paralel dünyaya açılan bir kapı olarak görülebilir.



5.1 Kılavuzlu tartışma; stres yönetimi merceğinden her bir edebi eserin yorumlanması

Edebi bir eser nasıl yorumlanır:

Eğitmen öğrencilerden seçilen edebi eser hakkında nasıl hissettiklerini ve ne anladıklarını açıklamalarını ister. Tartışmanın odak noktası, incelenen eserlerle ilgili görüş, duygu ve düşüncelerin paylaşılmasıdır. Amaç, doğru ve yanlış cevapların olmadığını belirterek öğrencileri fikirlerini paylaşmaya teşvik etmektir. .

Edebi eserler ayrı ayrı ya da karşılaştırılarak tartışılabilir.

Aşağıda verilen sorular sorulabilir:

- Bu çalışma size ne düşündürüyor ve ne hissettiriyor?
- Sizce yazarın dikkatinin odak noktası nedir?
- Yazarın eseri ile ilgili olarak ne iletmek istediğini düşünüyorsunuz? Bunun stres yönetimi ile nasıl bir ilişkisi vardır?
- Yazarın bu edebi eserin ortaya çıkmasında karşılaştığı zorluklar sizce nelerdir?



5.2 Her bir edebi eserin analize ve stres yönetimi ile ilgili ana unsurları

Bir edebi eser nasıl analiz edilir?

Eğitmen, eserin kurgusu, karakter/ler, olay örgüsü, tema, bakış açısı vb. gibi eseri oluşturan ana unsurların analizine rehberlik eder. Öğrenenler, analiz edilen unsurlar aracılığıyla stres yönetimi konusunu tartışmaya teşvik edilmelidir.

Edebi eserler ayrı ayrı veya karşılaştırmalı olarak analiz edilebilir. .

Sorulabilecek olası sorular:

1. Bu çalışmada stres yönetimi hakkında düşünmenizi sağlayan herhangi bir şey var mı?
2. Strese neden olan ana faktörlerle ilişkilendirebileceğiniz unsurlar var mı? Bunlar hangileri ve konunun hangi yönüne atıfta bulunmaktadırlar?
3. Tanımlanan durumda karakterlerin nasıl direnç geliştirdiklerini düşünüyorsunuz?
4. Yazarın stres seviyeleri ve stres yönetimi hakkında ne iletmek istediğini düşünüyorsunuz?



İsteğe bağlı olarak eğitmen konuya ve tartışılan edebi eserlere göre seçilen destek analizi araçlarını öğrenciler için araştırabilir ve bu araçları sağlayabilir.

Bunlar, veri tabanındaki sanat eserleri / edebi eserler hakkında ek bilgi ve materyallerle birleştirilebilir. .

Bir edebi eserin nasıl analiz edileceğine dair ARAÇLAR

Öncelikle:

- Edebi eserin bireysel olarak veya grup ile okunması
- Olay örgüsünün yapısı ve yazı teknikleri

İkinci olarak

- Tarihsel ve çevresel bağlam
- Çalışmanın ve / veya yazarın geçmişi

İş KONULARI ANALİZ ARAÇLARI (teorik ereve)

Konu nasıl analiz edilir?

- İş ve / veya girişimcilik süreçlerinin kilit noktaları
- Konuyla ilgili uygulamalı rnekler

Destek araçları



5.3 Kılavuzlu Tartışma: Stres yönetimi konusunu tartışılan edebi eserlerle ilişkilendirme

Eğitmen, öğrenenlere konunun tartışılan unsurlarını ve incelenen edebi eserleri kişisel beceri ve deneyimleriyle nasıl ilişkilendirecekleri konusunda rehberlik eder.

Açılış soruları: Bu sıralar ana stres faktörlerini nasıl tanımlarsınız? Daha önce tartıştığımız konudan yola çıkarak, aldığımız kararlar stresle başa çıkma becerimizi nasıl etkiliyor?

Tartışmayı yönlendirmek için eğitmen aşağıdaki etkinliklerden birini veya birkaçını kullanabilir: :

Öğrenenler için uygulamalı çalışmalar: Öğrenenler stres yönetimi merceğinden bakarak ana karakterlerin önündeki ahlaki ikilemi nasıl gördüklerine dair kısa bir hikaye yazabilirler. Konuyla ilgili bir zihin haritası oluşturabilirler. Tartışılan edebi eser hakkında soru kartları. Konu ve edebi eser hakkında bir Soru-Cevap oturumu yürütebilirler. Faaliyetin konusu ve edebi eserler hakkında küçük sınavlar

Eğitmen, öğrencilerden cevaplar toplamalı ve farklı görüş, deneyim ve düşüncelerin paylaşılmasını teşvik etmelidir.



Soru Kartı (Eser 1)



Zihin Haritası (Eser 2)



6. Sonuç (Eserler 1&2)

Etkinliğin sonunda, eğitimci tartışılan ve analiz edilen kısa öykü ve şiir merceğinden bakarak konuyu nasıl gördüğünü açıklar ve edebi esere ilişkin kendi yorumunu öğrenenlerle paylaşabilir.

Eğitimci edebi eserleri ayrı ayrı ya da karşılaştırmalı olarak ele alabilir.

Eğitimci, edebi eserler hakkında kendi yorumunu yapması için teşvik edilir. Başlangıç noktası olarak veri tabanında verilenleri kullanabilir ve / veya bunları yazar tarafından yapılan ifadelerle veya tartışılan literatüre atıfta bulunan eleştirmenlerin, uzmanların veya diğer yazarların görüşleri ile değiştirebilir.



7. Stres Yönetimi becerisi özeti

*“İnsanları rahatsız eden olan biten değil, olan bitenle ilgili inandıklarımızdır.
Yunan filozof, Epictetus*

(62 Stress Management Techniques, Strategies & Activities (positivepsychology.com))

Etkili stres yönetimi becerilerinin geliştirilmesi aşağıdaki temel unsurlara dayanmaktadır:

- Stresi tanımak ve hayatınızdaki stresin kökenini belirlemek
- Stres sinyallerini tanımayı öğrenmek ve stres giderici alışkanlıklar geliştirmek
- İş-yaşam dengenizi bulmak ve stres yönetimi stratejinizi oluşturmak
- Kendinize zaman ayırmak ve fiziksel, sanatsal veya başka rahatlatıcı etkinliklere başlamak
- Başkaları ile bağlantıda olmak
- Eğlenmek ve rahatlamak için zaman ayırmak
- Zamanınızı nasıl etkili bir şekilde yöneteceğinizi öğrenmek ve «Hayır» demekten korkmamak



Ek olarak okunacaklar

Stres Yönetimi hakkında:

1. **62 Stress Management Techniques, Strategies & Activities** - [62 Stress Management Techniques, Strategies & Activities \(positivepsychology.com\)](#)
2. **An Overview of Stress Management** - [An Overview of Stress Management \(verywellmind.com\)](#)
3. **Stress Management** - [Stress Management - HelpGuide.org](#)
4. **What Is Stress?** - [Stress: Definition, Symptoms, Traits, Causes, Treatment \(verywellmind.com\)](#)
5. **Stress** - [Stress | Psychology Today](#)
6. **What is Resilience and Why is It Important to Bounce Back?** - [What is Resilience and Why is It Important to Bounce Back? \(positivepsychology.com\)](#)
7. **Resilience** - [Resilience | Psychology Today](#)
8. **Resilience: Build skills to endure hardship** - [Resilience: Build skills to endure hardship - Mayo Clinic](#)
9. **What is burnout? How to recognize the signs and recover from work-related stress** - [What is burnout? Symptoms, causes, and how to recover \(insider.com\)](#)
10. **Burnout** - [Burnout | Psychology Today](#)



Edebi eserlerle ilgili kaynakça

Köstebeğin Kanı:

- In English – <http://nchumanities.org/sites/default/files/f-%20Evtimova-Blood%20of%20a%20Mole.pdf>
- In Bulgarian - [Здравка Евтимова - Кръв от къртица \(liternet.bg\)](http://liternet.bg)

Bir Ayna:

- In English – <https://literaturebg.wordpress.com/2011/10/23/atanas-d>
- In Bulgarian - <https://chitanka.info/text/12134-ogledalo>



Teşekkürler!

Sormak istediğiniz bir soru var mı?

agency_nikanor@abv.bg

www.nikanor.bg

Credits: This presentation template was created by **Slidesgo**, including icon by **Fraticon**, and infographics & images from **Freepik**

Please keep this slide for attribution

