

Exercițiul 4 - Înregistrarea gândurilor

Tip: Experiențial – Metodă cognitiv-comportamentală (Reevaluarea stimulului emoțional & reevaluarea prin preluarea perspectivei)

Obiectivul de învățare: Ideea de bază a activității este că oamenii își pot reduce și regla sentimente și comportamente nedorite prin disputarea gândurilor iraționale, iar în acest proces jurnalul gândurilor adesea este primul pas. Jurnalele gândurilor sunt folosite pentru ca indivizii să devină mai conștienți de gândurile iraționale, să recunoască modul în care gândurile, sentimentele și comportamentele interacționează și se influențează reciproc. După identificarea gândurilor iraționale dăunătoare, utilizatorul va putea să intervină, și va putea începe să le schimbe.

Aspecte specifice: Activitatea este implementată atât individual cât și în grup.

Durata: 1 oră (20 min pentru completarea Jurnalului de gânduri & 40 min pentru discuția de grup)

Material necesar: Jurnalul gândurilor ([document Word online sau pdf de printat](#))

Informații utile pentru formator:

Explicați cursanților modul în care gândurile ne influențează comportamentul. Oferind exemple, încercați să-i ajutați să înțeleagă modul în care un gând irațional poate declanșa o emoție negativă și influențează modul în care se comportă o persoană. Apoi, subliniați că scopul acestei activități nu este de a ne respinge emoțiile, ci de a le accepta și de a încerca să le abordăm folosind un mod de gândire mai pozitiv. Apoi dați-le “Jurnalul gândurilor” și spuneți-le să scrie cel puțin 3 experiențe ce le-au evocat emoții și gânduri negative iar apoi să încerce să se gândească la gânduri și rezultate pozitive.

După ce cursanții termină această sarcină, puteți reveni în grup pentru a continua activitatea. Colectați cel puțin un eveniment de la fiecare participant pentru a discuta în grup gândurile, emoțiile declanșate și posibile gânduri și rezultate pozitive. Rugați participanții să se imagineze în situația descrisă și să privească stimulul ca observatori detașați, pentru a obține rezultate pozitive. Apoi discutați pe baza întrebărilor de reflecție.

Instrucțiuni: Gândește-te la experiențe/ evenimente din trecutul tău care au evocat emoții și gânduri negative. Scrie-le, apoi încearcă să îți schimbi gândul într-unul rațional și să-ți imaginezi un rezultat pozitiv al aceluși eveniment. Completează în jurnalul de gânduri atașat. Notează cel puțin 3 evenimente. ([document Word online sau pdf de printat](#))

Jurnalul gândurilor

Eveniment	Gând	Emoție/Comportament	Contraafirmație rațională–Rezultat/efect pozitiv
Ex: Șeful meu este supărat	Trebuie să fi făcut o greșeală. Mă va concedia în mod sigur	Sentimente de tristețe și anxietate Petrece timp gândindu-se la posibile greșeli	Șeful meu poate fi supărat din orice alt motiv sau de altcineva. El este mulțumit de obicei cu munca mea, așa că, chiar dacă am greșit, nu este un dezastru. Este o ocazie bună să am o conversație fructuoasă cu șeful meu pentru a-mi exprima îngrijorarea.

This project has been funded with support from the European Commission under the Erasmus+ Programme. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

PROJECT ID: 2019-1-R001-KA202-063198

This project has been funded with support from the European Commission under the Erasmus+ Programme. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Întrebări pentru reflecție:

Cât de ușor a fost pentru tine să-ți schimbi gândurile și să găsești unele raționale?

A fost mai ușor să găsești rezultate/efecte pozitive când evenimentul luat în discuție nu a fost cel pe care l-ai trăit personal?

Ce ai învățat din această activitate?

Prezintă în fața echipei un eveniment cu care ți-a fost greu să te confrunți și pentru care ți-a fost dificil să găsești o nouă afirmație rațională, și permite celorlalți să își spună părerea. (toți participanții ar trebui să primească șansa de a împărtăși un eveniment).

This project has been funded with support from the European Commission under the Erasmus+ Programme. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

PROJECT ID: 2019-1-R001-KA202-063198

