

Art-based training stress management

Gids voor trainers



Doelgroep: Educators

Activiteit: Group Lesson

Doel: Deze gids zal dienen als modeltraining voor trainers om hun eigen op kunst gebaseerde creatieve les te bouwen over ondernemersvaardigheden gericht op stressmanagement.



Doel en resultaat

DOEL

RESULTAAT

Het trainen van volwassen opvoeders in het observeren, analyseren en gebruiken van stukken literatuur voor trainingsactiviteiten over onderwerpen die verband houden met stressmanagement op een creatieve manier.

Leerlingen zullen worden geïnspireerd om nieuwe en innovatieve aspecten van het onderwerp stressmanagement te zoeken en te vinden en hoe deze te koppelen aan hun eigen praktijken.

Om volwassen opvoeders te trainen hoe ze de sterke en zwakke punten van stressmanagement van leerlingen kunnen verkennen en hoe ze hun eigen vaardigheden in het veld kunnen verbeteren.

Leerlingen zullen worden uitgerust met nieuwe benaderingen hoe ze effectieve stressmanagementvaardigheden kunnen opbouwen en hoe ze hun manier van gedrag in persoonlijke en werksituaties kunnen veranderen.

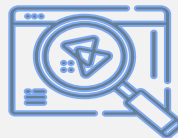
Om opvoeders praktische hulpmiddelen te bieden om de creativiteit en verbeeldingskracht

Leerlingen zullen in staat worden gesteld om "out-of-the-box" denken toe te passen in

Methode:



Korte introductie
stressmanagement



Inleiding tot de
literatuurstukken



Discussies



Zelfreflectie en
zelfstudie



Werk in kleine
groepen



Duur: 5 uur

Benodigdheden:

- Laptop en projector
- Handouts
- Papier, pennen kleurpotloden

Plan:

DIGITALE ONDERSTEUNING

- Voor brainstorm & online sessies: **Miro** (www.miro.com) / **Padlet** (www.padlet.com)
- Voor evaluatie: **Mentimeter** (www.mentimeter.com)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Training

Stress management

Structuur

1. Korte presentatie van de lesstructuur en doelstellingen
2. Een ijsbrekende activiteit gericht op gebruikelijke factoren die het stressniveau van de deelnemers verhogen
3. Korte inleiding tot stressmanagementonderwerp met een focus op het identificeren van uw eigen bronnen van stress en het bouwen van een persoonlijke strategie hoe om te gaan met hoge stressniveaus.
4. Korte inleiding tot de geselecteerde stukken literatuur
5. Begeleide discussies:
 - * Interpretatie van elk stuk literatuur door lens van stressmanagement
 - * Analyse van elk stuk literatuur en de belangrijkste elementen met betrekking tot stressmanagement
 - * Het koppelen van stressmanagement onderwerp aan de besproken stukken literatuur
6. Conclusie
7. Stress management vaardigheden samenvatting

MATERIAAL

1. Trainersgids
2. Methodology
3. Database kunst & literatuur
4. Bruikbare links



1. Korte presentatie

De trainer presenteert de lesstructuur en de doelstellingen en verwachte resultaten.

De trainer legt uit dat het doel is om creatief gebruik van kunst in training en onderwijs aan te moedigen en om trainers te laten zien hoe ze hun benaderingen van stressmanagementonderwerp kunnen verrijken door creatief gebruik te maken van observatie en analyse van kunstwerken en literatuur.

En dat de focus van de les ligt op het onderwerp stressmanagement door de lens van kunst- en literatuurwerken.



De trainer leidt het gesprek naar het onderwerp stressmanagement.

Deelnemers worden aangemoedigd om hun persoonlijke standpunten, ervaringen en kennis over het onderwerp te delen.

2.

Ice-breaker

n

1. Vraagt elke deelnemers om tussen de 2 en 3 factoren te vermelden die meestal hun stressniveau verhogen. Ze kunnen van persoonlijke, familiale of professionele afkomst zijn
2. Verzamel de gebrainstormde ideeën en groepeer ze samen met de deelnemers in 3 tot 4 gebieden
3. Vraagt deelnemers om een van de gevormde gebieden te kiezen en zich bij een van de groepjes aan te sluiten
4. Elke kleine groep heeft de taak om op een creatieve te laten zien welke meest voorkomende stressfactoren leidend kunnen zijn in een persoonlijk en professioneel plan.



De focus van de introductie ligt op de belangrijkste factoren die meestal onze stressniveaus verhogen en hoe we een persoonlijke strategie kunnen bouwen om met de meest voorkomende bronnen van stress om te gaan.

3. Korte introductie

Binnen de training moeten de volgende aspecten van het onderwerp worden behandeld:

- ❖ De oorsprong van stress
- ❖ De meest voorkomende symptomen van stress
- ❖ Nuttig versus schadelijke stress
- ❖ Stress vs Burn-out
- ❖ Effectieve stressmanagementtechnieken
- ❖ Het creëren van een persoonlijke strategie om stress te voorkomen en te verlichten



3. Basis termen

Stress: elke vorm van verandering die fysieke, emotionele of psychologische druk veroorzaakt en de reactie van het lichaam op deze spanning

Stress management: "reeks technieken en programma's bedoeld om mensen te helpen effectiever om te gaan met stress in hun leven door de specifieke stressoren te analyseren en positieve acties te ondernemen om hun effecten te minimaliseren" (Gale Encyclopaedia of Medicine, 2008)

Veerkracht: het vermogen van het individu om zich aan te passen aan moeilijke situaties en om snel te herstellen van moeilijkheden

Burnout: een toestand van emotionele, mentale en vaak fysieke uitputting veroorzaakt door langdurige of herhaalde stress, meestal geassocieerd met werk



4.1 Korte introductie

Titel: Bloed (van een mol), 2005
Auteur: Zdravka Evtimova (1959)
Genre: Kort verhaal
Oorspronkelijke taal: Bulgaars

Korte omschrijving:

Het verhaal gaat over een dierenwinkeleigenaar, wiens naam en geslacht niet worden vermeld. Op een dag komt er een vreemdeling binnen die vraagt om bloed van een moedervlek die beweert dat het haar zieke zoon kan genezen. De winkeleigenaar geeft haar eigen bloed. Ze ziet de snee op hun arm maar neemt toch bloed af. Later komt ze terug en beweert dat het werkte en hoe dankbaar ze was. Het verhaal eindigt met een menigte met messen buiten de winkel die bloed eist.

Zoals de auteur deelt - ze schreef het verhaal na een groot persoonlijk verlies van haar lieve oma, die een zware ziekte leed voordat ze overleed.



4.2 Korte introductie

Titel: Een spiegel, 1937

Auteur: Atanas Dalchev (1904 – 1978)

Genre: Gedicht

Oorspronkelijke taal: Bulgaars

Korte omschrijving:

Het gedicht richt zich op de reflecties en hoe deze de manier beïnvloeden waarop we de wereld om ons heen zien.

De spiegel kan worden gezien als een portaal naar een andere parallele wereld, die mooier, kleurrijker en helderder is.



Hoe het stuk literatuur te interpreteren

5.1 Discussie:

De trainer vraagt deelnemers te beschrijven hoe ze zich voelen en hoe ze de literatuur begrijpen. De focus van de discussie ligt op het delen van persoonlijke opvattingen, gevoelens en gedachten over de beoordeelde werken. Het doel is om deelnemers aan te moedigen hun mening te delen door erop te wijzen dat er geen goede en foute antwoorden zijn.

Stukken literatuur kunnen afzonderlijk of in vergelijking worden besproken.

Mogelijke vragen kunnen zijn:

- a. Hoe doet dit werk je denken en voelen?
- b. Waar ligt volgens jou de focus van de aandacht van de auteur op?
- c. Wat denk je dat de auteur met haar/zijn werk wilde communiceren? Hoe verstaat dit zich tot stressmanagement?
- d. Voor welke uitdagingen denk je dat de auteur aan de uitvoering van dit stuk literatuur stond?

Hoe een stuk literatuur te analyseren

5.2 Analyse

Waaruit bestaat het werk bestaaf? zoals setting, personage (s), plot, thema, standpunt, enz. moedig deelnemers aan om stressmanagement-onderwerpen te bespreken door middel van de elementen.

Mogelijke vragen om te stellen:

- a) *Is er iets in dit werk dat je aan het denken zet over stressmanagement?*
- b) *Zijn er elementen die je kunt relateren aan de belangrijkste factoren die stress veroorzaken? Welke zijn ze en naar welk aspect van het onderwerp verwijzen ze?*
- c) *Hoe denk je dat de personages veerkracht opbouwen in de beschreven situatie?*
- d) *Wat denk je dat de auteur wilde communiceren over stressniveaus en stressmanagement?*



Optioneel kan de trainer onderzoek doen en deelnemers voorzien van ondersteunende analysetools die zijn gekozen op basis van het onderwerp en het stuk literatuur dat wordt besproken.

Die kunnen gecombineerd worden met aanvullende informatie en materiaal over de kunstwerken/literatuur in de database.

TOOLS hoe een stuk literatuur te analyseren

1^e

Individuele of groepslezing van het literatuurstuk

Plotstructuur of schrijftechnieken

2^e

Historische en ecologische context

Werk- en/of auteursgeschiedenis

Ondersteuning



5.3 Discussie:

Begeleidt leerlingen hoe ze de besproken elementen van het onderwerp en de literatuur die wordt beoordeeld kunnen koppelen aan hun persoonlijke vaardigheden en ervaring.

Openingsvragen: Hoe zou je tegenwoordig de belangrijkste stressfactoren definiëren? Van wat we al hebben besproken, hoe kunnen beslissingen die we nemen ons vermogen om met stress om te gaan beïnvloeden?

Om de discussie te begeleiden, kan d trainer een of meer van de volgende activiteiten gebruiken:

- een kort verhaal schrijven over hoe zij het morele dilemma voor de hoofdpersoon zien door de lens van stressmanagement
- Een mindmap over het onderwerp maken
- Vragenkaartjes over het stuk literatuur dat ter discussie staat
- Een Q&A-sessie uitvoeren – over het onderwerp en over het stukje literatuur
- Quizzen over het onderwerp van de activiteit en over het stuk literatuur

Verzamel antwoorden van deelnemers en moedig de verschillende meningen, ervaringen en gedachten aan.



Vragenkaart



6. Conclusie

Aan het einde van de activiteit kan de trainer zijn/haar eigen interpretatie van het stuk literatuur met deelnemers delen en uitleggen hoe hij/zij het onderwerp ziet door de lens van het besproken en geanalyseerde korte verhaal en gedicht.

De stukken literatuur zijn afzonderlijk of in vergelijking te benaderen.

De trainer wordt aangemoedigd om een eigen interpretatie van de literatuurwerk(en) te maken. Als uitgangspunt kan hij/zij de in de database verstrekte gegevens gebruiken en/of vervangen door uitspraken van de auteur of door meningen van critici, deskundigen of andere schrijvers die verwijzen naar het besproken literatuurstuk.



"Mensen worden niet gestoord door dingen, maar door de opvattingen die ze over hen hebben", Epictetus, de Griekse filosoof

(62 Stress Management Techniques, Strategies & Activities ([positivepsychology.com](https://www.positivepsychology.com)))

Het ontwikkelen van effectieve stressmanagementvaardigheden is gebaseerd op de volgende belangrijke pijlers:

- Stress herkennen en de oorsprong van stress in je leven identificeren
- Stresssignalen leren herkennen en stress-verlichtende gewoonten ontwikkelen
- Het vinden van balans tussen werk en privé en het opbouwen van strategie voor stressmanagement
- Tijd vrij maken voor jezelf en beginnen met fysieke, artistieke of andere ontspannende activiteiten
- Verbinding maken met anderen
- Tijd maken voor plezier en ontspanning
- Leren hoe je je tijd effectief kunt beheren en niet bang zijn om "Nee" te zeggen

7. Samenvatting stress-manag ement-vaardi gheden



Aanvullende leatuur

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](#)



Verwijzingen naar de stukken literatuur

Bloed (van een Mol):

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

Een spiegel :

- Engels - <https://literaturebg.wordpress.com/2011/10/23/atanas-d>
- Bulgaars - <https://chitanka.info/text/12134-ogledalo>



Thanks!

Heb je vragen?

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

