



sofia
STRENGTHEN
EXECUTIVE FUNCTIONS

GHID

"O3: Program cu tehnici specifice bazate pe atenție și meditație"



Acest proiect (2017-1-FR01-KA204-037216) a fost finanțat cu ajutorul Comisiei Europene. Acest document reflectă doar părerile autorilor, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru nici unul din posibilele moduri de utilizare a informațiilor conținute în acest document.

“O3: Program cu tehnici specific bazate pe mindfulness și meditație”

Unitatea A: Evaluarea funcțiilor executive

i. Memoria de lucru:

Este memoria ta suficient de puternică?

Verifică acum!

Pentru fiecare dintre afirmațiile următoare alege un număr de la 1 la 5:

- ☐ 1. Aproape întotdeauna
- ☐ 2. Adesea
- ☐ 3. Câteodată
- ☐ 4. Rar
- ☐ 5. Aproape niciodată

1. Mă găsesc încercând să-mi amintesc unde am pus articole de zi cu zi, cum ar fi cheile sau ochelarii.
2. Îi cer altor persoane să-mi reamintească o sarcină / eveniment important.
3. Îmi amintesc ușor numele.
4. Tind să uit informațiile pe care tocmai le-am prezentat.
5. Trebuie să înlocuiesc parolele pentru că l-am uitat pe cel original.
6. Îmi amintesc numerele cu ușurință.
7. Îmi amintesc ce am făcut acum o săptămână.
8. Trebuie să-i cer pe cealaltă persoană să-mi repete o poveste, pentru că nu-mi amintesc ce sa spus la început.

9. Nu-mi amintesc ce vreau să spun după ce am întrerupt.
10. Am dificultăți să-mi amintesc numele unei persoane pe care am întâlnit-o de câteva ori.
11. Nu-mi amintesc ce trebuie să fac dacă nu folosesc aplicațiile notebook / post-it / sau mementourile.
12. Nu-mi amintesc cu ușurință detaliile.
13. Tind să uit informațiile pe care le-am prezentat recent.
14. Am dificultăți în a-mi aminti numerele de telefon.
15. Îmi amintesc mereu zilele de naștere ale prietenilor și rudelor.
16. Mă găsesc întrebări cum ar fi: "Ce trebuia să fac în continuare?"
17. Mi s-a întâmplat să-mi suprapun întâlnirile, deoarece uit că am făcut anterior planuri cu altcineva.
18. Trebuie să-i cer pe cineva să repete instrucțiunile, pentru că nu-i pot aminti.
19. Am uitat să dau înapoi un apel pierdut.
20. Am dificultăți să-mi amintesc unde mi-am parcat mașina.

Interpretare:

1: 20-25 Memorie foarte slabă - Se pare că aveți mari dificultăți în memorarea informației. Mai uitați numele, datoriile, evenimentele importante. Căutați mereu obiecte pe care le utilizați zilnic, cum ar fi cheile sau ochelarii dvs. și solicitați oamenilor din mediul dvs. să vă reamintească sarcinile și lucrurile importante. Nu puteți urma instrucțiunile deoarece nu vă puteți aminti comanda dată. Memoria dvs. evocă mari dificultăți în viața de zi cu zi și, prin urmare, este foarte recomandat să treceți prin programul nostru de mindefulness și exerciții de memorie.

2: 26-40 Memorie slabă - Se pare că aveți dificultăți în memorarea informației. Tindeți să uitați nume, îndatoriri, evenimente importante. De obicei, vă aflați în căutarea elementelor pe care le utilizați zilnic, cum ar fi cheile sau ochelarii dvs. și cereți repetarea a ceva doar fiind spuse. În general, memoria evocă mai multe dificultăți în viața de zi cu zi, deci este foarte recomandat să treceți prin programul nostru de mindefulness și exerciții de memorie, pentru a vă îmbunătăți memoria.

3: 41-60 Memorie de nivel mediu - Se pare că, în general, nu aveți dificultăți în memorarea numelor, numerelor sau informațiilor. Puteți urma instrucțiunile și să aveți în vedere cele mai importante evenimente. Cu toate acestea, uneori este posibil să trebuiască să scrieți termenele limită sau să primiți mementouri, deoarece ați pierdut / uitat unele informații sau date. V-ar fi de folos să treceți prin programul nostru de mindefulness și exerciții de memorie, pentru a vă îmbunătăți memoria chiar mai mult.

4: 61-80 Memorie bună - Se pare că memoria ta este la un nivel înalt. Aproape niciodată nu uitați informații, instrucțiuni, nume, numere sau pierdeți obiectele personale. Sunteți persoana la care merg ceilalți, pentru a le reaminti de date și date importante. Continuați să urmați programul nostru de mindefulness și exercițiile de memorie.

5: 81-100 Memorie foarte bună - Se pare că nivelul de memorie este foarte ridicat. Nu uitați niciodată informații, instrucțiuni, nume, numere sau pierdeți obiectele personale. Tu ești cel care îți amintește mereu date importante, zile de naștere și informații și alții vin la tine pentru a-și aminti. Chiar dacă memoria dvs. este ascuțită, puteți profita de programul nostru de mindefulness și de exercițiile de memorie.

ii. Planificare:

Crezi că ești un bun planificator? Poți să-ți organizezi sarcinile zilnice? Află acum!

Pentru fiecare dintre afirmații selectați un număr de la 1 la 5:

- ☐ 1. Dezacord
- ☐ 2. Tind spre dezacord
- ☐ 3. Neutru
- ☐ 4. Tind spre acord
- ☐ 5. De acord

1. De obicei, îmi termin cu succes sarcina pe care o pornesc.
2. Îmi organizez ușor sarcinile sau activitățile.
3. Am grija de obiectele personale și nu le pierd.
4. Uit aspecte ale activităților zilnice (de exemplu, returnarea apelurilor telefonice, plata facturilor)
5. Anticipez exact timpul necesar pentru desfășurarea unei activități.
6. Mi-am stabilit prioritățile în mod corect și ușor.
7. Întotdeauna reușesc să prind trenuri și autobuze, și abia dacă întârziu.
8. Proiectele / misiunile mele sunt în majoritate finalizate cu o zi înainte.
9. De multe ori fac planuri de ultim moment.
10. Am o idee clară despre locul în care ar trebui să fiu (și când) și eu rareori am întârziat pentru numiri.
11. Sunt întotdeauna pregătit cu un plan "B", astfel încât, în cazul în care lucrurile merg prost, măcar nu trebuie să-mi pierd timpul gândindu-mă la ce să fac.
12. Îmi respect termenele limită și oamenii îmi cer rar să mă grăbesc în ultimul moment pentru a-mi face treaba.
13. Rar îmi îndeplinesc în timp util sarcinile la care lucrez
14. Când fac planuri, le urmez mereu cu sfințenie.
15. În viața mea se petrec foarte puține lucruri pe care să nu le fi planificat anterior.

16. Îmi place să fiu organizat și îmi place să știu exact unde și cum sunt păstrate obiectele mele.
17. Întotdeauna planific o zi înainte. Chiar fac loc de urgență în planul meu zilnic.
18. Când sunt ocupat, mi se pare dificil să rămân organizat.
19. Nu pot să găsesc timpul să fac toate lucrurile pe care le doresc.
20. Am adesea dificultăți în a-mi aminti numirile sau obligațiile.

Interpretare:

1: 20-25 Nivel foarte scăzut de planificare - Se pare că aveți mari dificultăți în planificarea sarcinilor. Sunteți obișnuiți să pierdeți termenele limită, să întârziați numirile, să amânați sarcinile și să uitați aspectele activităților zilnice. Este foarte recomandat să treceți prin programul nostru de mindfulness și activitățile de planificare, pentru a vă organiza mai bine.

2: 26-40 Nivel scăzut de planificare - Se pare că aveți dificultăți în planificarea sarcinilor. Tindeți să pierdeți termenele, să uitați aspecte ale activităților zilnice, să întârziați numirile și probabil să amânați sarcini. Vă recomandăm să treceți prin programul nostru de mindfulness și activitățile de planificare, pentru a fi mai bine organizate.

3: 41-60 Nivelul mediu de planificare - Se pare că, în general, păstrați termenele limită și sunteți capabil să vă ocupați de activitățile dvs., deși există momente în care puteți întârzia la o întâlnire sau în îndeplinirea unei sarcini. V-ar ajuta să treceți prin programul nostru de mindfulness și prin activități de planificare, astfel încât să deveniți și mai organizați.

4: 61-80 Nivel ridicat de planificare - Se pare că sunteți un bun planificator. De obicei, stabiliți priorități, organizați sarcinile și urmați cu succes planurile. Păstrați în continuare programul nostru de mindfulness și planificarea activităților.

5: 81-100 Nivel foarte ridicat de planificare - Se pare că nivelul organizațional este foarte ridicat. Sunteți o persoană care se suprapune planurilor dvs. și respectă întotdeauna termenele limită. Aproape niciodată nu întârziați la întâlniri sau în îndeplinirea sarcinilor. Sunteți persoana pe care cineva ar putea să o încredințeze în ceea ce privește organizarea. Păstrați în continuare programul nostru de mindfulness și planificarea activităților.

iii. Control emoțional:

Aflați cât de bine vă controlați emoțiile.

Pentru fiecare dintre afirmații selectați un număr de la 1 la 5:

- ☐ 1. Dezacord
- ☐ 2. Tind spre dezacord
- ☐ 3. Neutru
- ☐ 4. Tind spre acord
- ☐ 5. De acord

1. Este greu să am răbdare atunci când oamenii mă critică.
2. Dacă planurile mele planificate cu atenție trebuie schimbate din cauza altor persoane, mă deranjează.
3. Dacă oamenii mă întrerup în timp ce încerc să fac ceva, nu mă deranjează.
4. De obicei nu reacționez impulsiv.
5. Mă frustrează oamenii care vor ca lucrurile să meargă prea repede.
6. Când trebuie să aștept într-o lungă linie pentru ceva, nu mă neliniștesc.
7. Când mă simt tensionat, chiar și lucrurile mărunte îmi toacă nervii.
8. Îmi pot controla cu ușurință emoțiile atunci când sunt evaluate.
9. Când ceva mă tulbura, de obicei reușesc să mă clamez repede.
10. Nu mă las deprimat pentru lucruri mărunte.
11. Rar mi-am pierdut răbdarea.
12. Am mai multe sușuri și coborâșuri emoționale decât cele mai multe persoane pe care le cunosc.
13. Rar mă simt tensionat.
14. Trec aproape instantaneu și fără motive evidente, de la o emoție la alta.
15. Dacă sunt întrerupt când fac ceva important, eu reacționez adesea într-un mod agresiv.

16. Când sunt supărat sau nervos reușesc să-mi restabilesc cu ușurință calmul.
17. Tind să mă simt vulnerabil în fața criticilor celorlalți.
18. Sunt iute de mânie.
19. Chiar și atunci când cineva încearcă să înțeleagă ceea ce explic, este ușor să fiu răbdător.
20. În unele împrejurări m-am trezit comportându-mă impulsiv.

Interpretare:

1: 20-25 Control emoțional foarte ridicat - Se pare că vă puteți controla emoțiile la un nivel înalt și niciodată nu manifestați comportamente impulsive sau izbucniri bruște și schimbări de dispoziție.

2: 26-40 Controlul emoțional ridicat - Se pare că aveți un control ridicat asupra emoțiilor și reacțiilor dvs. și că aproape niciodată nu apare un comportament impulsiv și schimbări de dispoziție.

3: 41-60 Controlul emoțional mediu - Se pare că, în general, vă puteți trata emoțiile, deși uneori vă puteți manifesta comportamente impulsive sau schimbări de dispoziție. Este recomandat să treci prin programul nostru de mindfulness și să exersați exerciții de atenție și control emoțional pentru îmbunătățire.

4: 61-80 Control emoțional scăzut - Se pare că vă confrunțați cu dificultăți în controlarea emoțiilor dvs. și de cele mai multe ori aveți reacții impulsive, izbucniri sau schimbări de dispoziție și puteți exagera manifestări emoționale. Este recomandat să mergeți prin programul nostru de mindfulness și să exersați exerciții de atenție și control emoțional pentru îmbunătățire.

5: 81-100 Controlul emoțional foarte scăzut - Se pare că nu vă puteți controla emoțiile și, de cele mai multe ori, aveți reacții impulsive, izbucniri sau schimbări de dispoziție, vă simțiți incapabili să vă ascundeți manifestările comportamentale de emoție și dumneavoastră exagerați manifestările emoționale. Este recomandat să mergeți prin programul nostru de mindfulness și să exersați exerciții de atenție și control emoțional pentru îmbunătățire.

“O3: Program de tehnici specifice bazate pe mindfulness și meditație”

Structura Programului

Unitatea B: Exerciții care combină tehnice de mindfulness și meditație

Descrierea succintă a procesului

Mindfulness este procesul psihologic ce constă în focusarea atenției noastre asupra experiențelor care apar în momentul prezent. Scopul este să ne relaxăm, aici și acum, pe deplin angajat cu tot ceea ce facem în momentul prezent. Mindfulness este o abilitate umană inerentă, naturală, care poate fi dezvoltată și îmbunătățită prin practica meditației.

Pentru a experimenta beneficiile mindfulness este necesar să exersăm pentru cel puțin 15 minute pe zi, 5 zile pe săptămână timp de aproximativ 4 săptămâni. Prin urmare, a fost elaborat un set de exerciții de mindfulness, care nu durează mai mult de aproximativ 15 minute în total pentru a practica pe parcursul unei zile.

Practica acestor exerciții de mindfulness este o condiție prealabilă pentru a continua practicarea tuturor exercițiilor de îmbunătățire a funcțiilor executive.

După ce ați practicat exerciții de mindfulness (cel puțin o zi pe zi), puteți alege exerciții specifice pentru a trece prin memoria de lucru, planificarea și / sau controlul emoțional. În mod ideal, în fiecare zi ar trebui să exersați exerciții de 15 minute (3 ori pe zi) și un exercițiu între exercițiile specifice pe memorie, planificare sau control emoțional. Efectuați un plan pentru a include 2-3 exerciții de mindfulness în agenda dvs. zilnică și 2 exerciții pentru fiecare funcție executivă (memorie, planificare și control emoțional), adică memoria practică de luni și de miercuri, controlul emoțional marți și vineri etc. .

Deci, să începem meditația!

PRACTICA 1	“ Reflectare asupra recunoștinței”
CÂND	Zilnic, dimineața (poate chiar înainte de a te da jos din pat) sau în orice partea zilei
DURATĂ	2 min și 40 sec
DESCRIERE (conținutul meditației audio)	1. Găsiți o poziție confortabilă și închideți ușor ochii. 2. Efectuați câteva respirații lente (pauză), profunde, astfel încât să vă relaxați cât mai mult posibil (pauză 40 de secunde) 3. Lăsați-vă conștientizarea să se mute în mediul dvs. imediat: toate lucrurile pe care le puteți mirosi, (pauză 2 secunde) gust, (pauză 2 secunde) atingeți (pauză 2 secunde) vezi, (pauză 2 secunde) auziți. (pauză de 2 secunde) 4. Spune-ți: "Pentru asta (pauză) sunt recunoscător." (Pauză 3 secunde) 5. Acum, adu-ți aminte de acei oameni din viața ta la care ești apropiat: prietenii tăi, (pauză) familie, (pauză) partener (pauză) ... Spune-ți singur: "Pentru asta (pauză), sunt recunoscător". 6. Apoi, îndreptați-vă atenția spre tine: (pauză) ești un individ unic, binecuvântat cu imaginație, (pauză) abilitatea de a comunica, (pauză) învăța din trecut și planifică pentru viitor (pauză) pentru a depăși orice durere pe care o întâmpinați. (Pauză) 7. Spune-ți: "Pentru asta, (pauză) sunt recunoscător." 8. În cele din urmă, odihniți-vă cu gândul că viața este un dar prețios. Că te-ai născut într-o perioadă de prosperitate imensă (pauză) că ai darul sănătății, culturii și accesului la învățăturile spirituale. (Pauză) 9. Spune-te: "Pentru asta, (pauză), sunt recunoscător."

	10. Acum poți să începi sau să continui cu ziua ta așa cum vrei tu, cu acest sentiment sau imensă recunoștință în inima ta
--	--

PRACTICA 2a	“Eu în oglindă 1”
CÂND	În fiecare zi de luni
POZIȚIE	În picioare
DURATĂ	1 min și 15 sec
DESCRIERE (conținutul mediației audio)	Înainte de a pleca de acasă dimineața, stați în fața unei oglinzi. 1. Respirați adânc (pauză 2 secunde) încet și priviți-vă fața în oglindă (o pauză de 3 secunde) 2. Observați caracteristicile faciale, (pauză 2 secunde) expresia dvs. (pauză 3 secunde) 3. Adu-ți aminte de o persoană pe care o iubești (pauză de 2 secunde) 4. Gândește-te că ai acea persoană în fața ta și că te privește cu drag la oglindă (pauză de 5 secunde) 5. Acum, observați din nou fața voastră. 6. Acordați atenție ochilor, cum se luminează sau cum se formează pe buze un zâmbet, (pauză de 3 secunde) 7. Observați modificările (pauză 3 secunde) 8. Păstrați emoția cauzată de imaginea persoanei dvs. dragi și începeți ziua cu gândul că aveți atâta dragoste cât aveți nevoie pentru a face față cu un zâmbet la la orice sau oricui vă iasă în cale.

PRACTICĂ 2b	“Myself in the mirror 2”
CÂND	În fiecare zi de marți, miercuri, joi și vineri
POZIȚIE	În picioare
DURATĂ	1 min și 10 sec
DESCRIERE (conținutul meditației audio)	Înainte de a pleca de acasă dimineața, stați în fața unei oglinzi. 1. Respirați adânc (pauză 2 secunde) expirați încet și priviți-vă fața în oglindă. (pauză de 2 secunde) 2. Observați caracteristicile faciale (pauză 2 secunde) expresia dvs. (pauză 3 secunde) 3. Priviți-vă cu dragoste. Ai cel mai bun prieten în fața ta. Dacă este necesar, schimba-ți privirea pentru a reflecta afinitatea pe care o simți pentru persoana pe care o ai în fața ta. (pauză de 2 secunde) 4. Spuneți calm și cu inima plină "Te iubesc" la reflecția voastră în oglindă. (pauză de 2 secunde) 5. Cu același calm și pace, spuneți "Te iubesc" de câte ori doriți și observați cum se schimbă fața și starea voastră emoțională. (pauză de 5 secunde) 6. Începeți ziua prin păstrarea amintirii acestor momente și a acestei dispoziții cât puteți de mult.

PRACTICA 3	“Respirație mindful”
CÂND	Lunea și Vinerea, înainte de începerea lucrului; Sâmbăta și Duminica înainte de a pleca de acasă
POZIȚIE	Așezat, cu spatele drept, dar nu țeapăn, și cu tălpile picioarelor bine așezate pe podea; așezat cu picioarele înrucișate sau în poziție lotus.
DURATĂ	3 mine și 30 sec prima săptămână + 1 minute în fiecare săptămână după aceea
DESCRIERE (conținutul meditației audio)	1.Stați confortabil într-un mod relaxat, cu picioarele paralele și tălpile sau picioarele ferm pe podea. (pauză de 2 secunde) 2. Păstrați-vă spatele drept, dar nu rigid și puneți-vă mâinile ușor în fața dvs., în poala dvs. (pauză de 2 secunde) 3. Închideți ușor ochii și concentrați-vă asupra respirației (pauză 3 secunde) 4. Observați cum inhalați și expirați fără a încerca să schimbați nimic. Vizualizați cum intră aerul și coboară din corpul vostru. (pauză de 4 secunde) 5. Adu-ți toată atenția să observi fiecare inhalare în timp ce intră în nările tale, călătorește până la plămâni și cauzează mișcarea abdomenului. Observați când abdomenul se contractează și aerul se mișcă prin plămâni înapoi prin gură. 6. Urmăți cu atenție cursul respirației. Simțiți senzația subtilă de răceală în nări cât inhalați. (pauză de 3 secunde) și observați senzația mai caldă a aerului din gură în timp ce expirați. (pauză de 3 secunde) 7. Permiteți respirației să-și găsească propriul ritm natural. Nu

	gândiți. Nu judecați. Pentru câteva secunde continuați să respirați așa cum ați procedat oricum ... și observați. (pauză 15 secunde) 8. Acum, expirați cu sunet. (pauză 4 secunde) Închideți gura și inhalați liniștit pe un număr de patru (4) mintale. ... 1, 2, 3, 4 Țineți-vă respirația pentru un număr de șapte (7) ... 2, 3, 4, 5, 6, 7 și expirați complet prin gură făcând un sunet la un număr de opt (8). 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8. Aceasta este o respirație (1). Să facem trei (3) mai multe cicluri. 9. Inspirați prin nas 1, 2, 3, 4. Țineți 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7. Expirați pe gură cu zgomot 3, 4, 5, 6, 7, 8. 10. Încă o dată, Inspirați prin nas 1, 2, 3, 4. Țineți 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7. Expirați cu zgomot pe gură 3, 4, 5, 6, 8. 11. Și pentru ultima oară: Inspirați prin nas 1, 2, 3, 4. Țineți 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7. Expirați cu zgomot 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8. Când sunteți pregătiți, luați-vă timpul să vă deschideți încet (pauză 2 secunde) și continuați cu restul zilei, ca de obicei.
--	--

PRACTICA 4	Observație mindful
CÂND	Oricând, de cel puțin două ori pe săptămână
DURATĂ	3 minute
DESCRIERE (conținutul meditației audio)	1. Alegeți un obiect natural din mediul dvs. imediat. Aceasta ar putea fi o floare sau o insectă, sau chiar norii sau luna. 2. Când sunteți gata, apăsați butonul de pornire pentru a porni cronometrul. 3. Concentrați-vă pe vizionarea asupra obiectului ales pentru câteva minute. Nu face nimic decât să observi lucrul la care te uiți. Pur și simplu relaxați-vă în vizionare atât timp cât vă permite concentrarea. 4. Priviți acest obiect ca și cum l-ați vedea pentru prima data. 5. Explorați vizual fiecare aspect al formării sale și permiteți-vă să fiți imersat în prezența sa. 6. Permiteți-vă să vă conectați cu energia și scopul său în lumea naturală.

PRACTICA 5	“Scanare corporală și relaxare”
CÂND	De 5 ori pe săptămână /Seara înainte de culcare
POZIȚIE	Întins pe pat
DURATĂ	5 min și 10 sec
DESCRIERE (conținutul meditației audio)	1. Întinde-te pe pat și găsește o poziție confortabilă, întins pe spate, cu brațele așezate în lateral și cu picioarele paralele, fără să se atingă unul de celălalt. (pauză de 2 secunde) 2. Închideți ușor ochii și relaxați-vă (pauză 2 secunde) 3. Nu aveți unde să mergeți. Lasă în urmă ziua care tocmai a trecut și nu te gândi la cea de mâine. Rămâneți în "acum" (pauză) În acest moment vă oferiți darul relaxării. Îl meritați. (pauză de 2 secunde) Să începem cu o respirație profundă care umple plămânii cu aer în timp ce inspirați (întrerupeți) și apoi îi golește complet pe expirație (Pauză) Pe inspirație, numără încet de la 1 la 4. Când ajung la 4, ar trebui să vă umpleți complet plămânii cu aer. Apoi, începeți să vă expirați, numărând de la 1 la 6 și golind complet plămânii până când ajung la 6. 4. Să începem: Inhală: 1, 2, 3, 4. Exhală: 2, 3, 4, 5, 6. 5. Din nou: Inhalați 2, 3, 4 ... expirați 2, 3, 4, 5, 6 6. Ultima dată. Inspirați 2, 3, 4 ... expirați 2, 3, 4, 5, 6. 7. Acum, dați-vă puțin timp să observați senzațiile ce se petrec în corpul vostru. (pauză de 4 secunde) 8. Verificați dacă simțiți ceva disconfort oriunde. Ajustați postura în mod corespunzător ... dacă vă ajută. Comparați senzația pe care

o simțiți la punctul de disconfort, cu senzația în alt punct în care nu există nici o perturbare. (pauză de 4 secunde)

9. Acordați atenție locurilor în care corpul dumneavoastră atinge salteaua și vedeți cum diferă această senzație în comparație cu senzațiile din restul corpului. (pauză de 4 secunde)

10. Acum, îndreptați atenția spre degetele picioarelor și le răsuciți puțin. (pauză de 3 secunde)

11. Simțiți-vă o energie relaxantă care se mișcă încet prin ele și spre tălpi, acoperind complet picioarele și îndreptându-vă spre glezne relaxând complet fiecare parte (pauză 2 secunde)

12. Simțiți-vă că energia se mișcă prin gambe care le relaxează (pauză de 2 secunde) Acum gambele sunt complet relaxați. (pauză de 2 secunde)

13. Acordați atenția asupra coapselor. Simțiți-le că energia le pătrunde și le relaxează pe deplin. (pauză de 2 secunde)

14. Acum, simțiți energia care se mișcă până la talie (pauză 2 secunde) și pelvis. Simte relaxarea. (pauză de 2 secunde)

15. Relaxați-vă abdomenul și simțiți-vă că organele interne din zona stomacului se relaxează complet. (pauză de 5 secunde)

16. Simțiți că energia se mișcă spre piept. Simțiți-vă pieptul complet relaxat (pauză 2 secunde) Relaxați-vă plămânii și simțiți-vă că inima bate ritmic. (pauză de 2 secunde)

17. Relaxați-vă umerii. (pauză) Simțiți-vă umărul scufundând în jos (pauză 3 secunde)

18. Simțiți-vă energia care se mișcă treptat de la umeri până la vârful degetelor, care penetrează și vă relaxează complet brațele, antebrățele și mâinile. (pauză de 2 secunde)

19. Concentrați-vă pe gât. Simțiți-vă relaxarea mușchilor gâtului .. (pauză 2 secunde)

20. Relaxați-vă fălcile și limba în gură. (pauză 2 secunde) Relaxați-

	vă mușchii din jurul gurii, lăsându-vă buzele jumătate deschise. (pauză de 2 secunde) 21. Relaxați-vă nasul, (întrerupeți) obrații și urechile (pauză 2 secunde) 22. Relaxați zona din jurul ochilor (pauză). Simțiți pleoapele grele și ochii tăi complet relaxați. 23. Întoarceți-vă atenția la frunte. (pauză de 2 secunde) Simțiți-vă energia relaxantă subtilă care o pătrunde, netezind fiecare rid și permițând un sentiment de relaxare completă în zonă. (pauză de 2 secunde) 24. Simțiți că energia se deplasează până în capul capului. (pauză) Acordați atenție unei vibrații subtile pe care o puteți simți acolo, poate. Simțiți-vă vârful sau capul complet relaxat. (pauză de 2 secunde) 25. Acum tot corpul tău este complet relaxat. Ești atât de relaxat încât simți că te așezi pe un nor sau poate atât de ușor ... ca și cum nu ai un corp (pauză de 2 secunde) Bucură-te de acest sentiment de relaxare absolută pentru o vreme. (pauză de 5 secunde) 26. Acum vă puteți permite să vă bucurați de un somn odihnitor și calm.
--	---

“O3: Program cu tehnici specific bazate pe mindfulness și meditație”

Structura programului

Unitatea B: Exerciții care combină tehnici de mindfulness și meditație

b. Exerciții specific

i. Memorie de lucru

Instructii (pentru participanți): Alege exercițiul pe care dorești să-l efectuezi

- ☐ Tratak
- ☐ Potrivirea perechilor
- ☐ Carduri Flash

EXERCISE 1	Tratak –Concentrarea pe o flacără de lumânare
CÂND	Oricezi – doar după efectuarea unui exercițiu de mindfulness
TIMP NECESAR	(3 minute de focusare pe flacăra lumânării + 2 minute (focusarea pe flacără în mintea practicantului) 5 minute în total (participantul poate prelungi durata exercițiului))
Script /Audio	SCRIPT: Trebuie să-ți antrenezi corpul și mintea pentru a medita, de aceea e mai bine să începeți cu sesiuni scurte, cu o durată de 3-5 minute. Puteți repeat aceste sesiuni scurte pe tot parcursul zilei. Treptat, puteți crește durata exercițiului la interval mai lungi de timp. După câteva săptămâni sau meditații de 3 minute, de

exemplu, creșteți timpul cu încă 3 minute, apoi cu 5 minute etc.

Alegeți o cameră liniștită. Găsiți un loc unde nu veți fi deranjați în timpul exercițiului.

Diminuați intensitatea luminii și eliminați distragerile prin oprirea telefonului și / sau a altor dispozitive care pot întrerupe exercițiul.

Stați confortabil într-o poziție care este cea mai convenabilă pentru dvs.

Plasați o lumânare aprinsă sau video / la nivelul ochilor.

AUDIO **: Începeți prin a lua câteva respirații lungi, adânci pentru a vă relaxa; Concentrați-vă atenția asupra lumânării. Studiați forma lumânării. Priviți la lumânare și lăsați flacăra să vă ocupe mintea. Lăsați-vă absorbiți de lumină.

S-ar putea să observați că gândurile voastre încep să rătăcească natural. De fiecare dată când vă prindeți mintea în derivă, redirecționați atenția spre flacăra. Doar păstrați-vă ochii fixați pe flacăra lumânării și permiteți ritmului dvs. natural de respirație să vă umple conștiința. Într-o astfel de situație, creierul dvs. Nu primește informații noi pentru procesare. Doar nervii ochilor trimit semnale către creierul tău. Treptat, imaginile de lângă lumânare încep să se estompeze. În timpul experienței, în timp ce ochii tăi sunt deschiși, vezi doar flacăra și nimic altceva, atâta timp cât privești doar flacăra. Pentru a realiza acest lucru, este necesară atât liniștea mentală, cât și liniștea fizică a ochilor dumneavoastră. De îndată ce vă mișcați ochii în jurul țintei, creierul dvs. Este inundat cu noi senzori de intrare și veți putea imediat să vedeți camera din jurul vostru din nou. Rămâneți în continuare și vă concentrați

	asupra luminii și veți reveni destul de repede în această stare de profundă meditație. După 3 minute: Acum, închideți ochii și încercați să țineți imaginea lumânării în ochii minții dvs. timp de încă 2 minute. Dacă pierdeți imaginea în orice moment, deschideți-vă ochii, priviți din nou lumânarea și repetați-o. Faceți asta pentru încă 3-5 minute.
--	---

EXERCIȚIUL 2	Potrivirea perechilor
CÂND	Orice zi – doar după efectuarea unui exercițiu de mindfulness
DESCRIERE GENERALĂ (pentru programator)	Un set de 20 de cărți cu fața în jos apare pe ecran. Acestea reprezintă 10 perechi de cărți. Fiecare pereche selectată este întoarsă automat. Când cărțile selectate formează o "pereche identică", acestea rămân întoarse. Dacă nu formează o "pereche identică", ele se întorc din nou cu fața în jos. Participanții vor trebui să aleagă câte o carte la întâmplare la început, pentru a potrivi perechile. După un timp, ei vor putea face selecțiile sau cardurile folosind memoria lor. Scopul este de a găsi toate perechile identice cât mai repede posibil.
SCRIPT (Instrucțiuni pentru participanți)	Încercați să găsiți toate perechile identice cât mai repede posibil. Cronometrul începe de îndată ce selectați prima carte. (sau când apăsați butonul "start") Când sunteți gata, începeți prin selectarea unei cărți și apoi a alteia, astfel încât să creați o pereche. Dacă cărțile selectate formează o pereche potrivită, ele vor rămâne cu fața în sus, altfel se vor întoarce cu fața în jos. Exercițiul este complet când se găsesc toate perechile care se potrivesc. (le-am putea da un exemplu / demo înainte de a începe)

EXERCIȚIUL 3	Carduri Flash
CÂND	Orice zi numai după încheierea practicii zilnice de conștiință
SCRIPT (instrucțiuni pentru participanți)	Găsiți flash cardurile corespunzătoare Fiecare pereche potrivită de cartele flash va apărea pe ecran timp de câteva secunde. Va trebui să încercați să vă amintiți pozițiile. Când apare butonul "Start", apăsați și începeți să selectați cărțile în perechi pentru a le potrivi.

“O3: Program de tehnici specific bazate pe mindfulness și meditație”

Structura Programului

Unitatea C: Exerciții ce combină tehnici de mindfulness și meditație

ii. Management Emoțional

INSTRUCȚIUNI: Alege exercițiul pe care dorești să-l parcurgi

- ☐ Respirație de prim ajutor
- ☐ Reflectare
- ☐ Recunoașterea emoțiilor

EXERCIȚIUL 1	“First Aid Breathing”
CÂND	În oricezi, după finalizare a exercițiilor de mindfulness
SCENARIU (Instrucțiuni pentru participanți – audio sau scris înainte de începerea exercițiului)	Când sunteți gata să începeți apăsați butonul. Respirați odată cu forma pe care o vedeți pe ecran. Când timpul se oprește, verificați modul în care vă simțiți și repetați exercițiul dacă simțiți că este necesar. Să începem.

EXERCIȚIUL 2	“Reflectare”
CÂND	În orice zi - numai după ce faci practică zilnică.
Activator emoțional /image / scenariu	1. Dragoste https://unsplash.com/photos/BELycSEckC_c Sunteți într-o relație fericită cu partenerul dvs. timp de 10 ani. Cu toate acestea, acum îți mărturisește că nu te mai iubește și că te lasă pentru a se muta cu persoana cu care are o aventură în ultimele 6 luni.
	2. Libertate https://unsplash.com/photos/T5roX1jaizU Judecătoria a decis împotriva ta și trebuie să te duci în închisoare. Nimeni nu te poate elibera și va trebui să rămâi în închisoare cel puțin un an.
	3. Respect https://unsplash.com/photos/zQS7logtYEA Aveți un braț rupt, iar cineva în autobuz vă cere să renunțați la scaunul dvs. pe motiv că l-ați "ocupat prea mult timp". Nu există alte locuri disponibile.

	4. Acceptare https://unsplash.com/photos/75nbwHfDsnY Până acum ați finalizat cu bine mai multe proiecte solicitante la lucru și managerul de proiect este foarte mulțumit de performanța dvs. Cu toate acestea, aceștia au propus concedierea dvs. deoarece consideră că expertiza dvs. nu va fi necesară în proiectele viitoare pe care compania le va întreprinde.
	5. Incluziune https://unsplash.com/photos/3BK_DyRVf90 Afli că colegii tăi de muncă au aranjat să se întâlnească după ziua de muncă la un pahar de vorbă și nu ți-au cerut să te alături.
	6. Autonomie https://unsplash.com/photos/wrTEeKJSP8A Șeful tău insistă să contactezi clientul pentru a-ți cere scuze pentru neavizarea produselor la timp și pentru a-ți asuma răspunderea, deși vina aparține altui departament. Ați sugerat o soluție alternativă care să vă protejeze imaginea profesională și credibilitatea companiei, dar nu vrea să asculte. Dacă nu faceți așa cum s-a spus, poziția dvs. este în joc.
	7. Siguranță https://unsplash.com/photos/rRgO49i8w2s Clădirea e pe foc și ești prins în lift. Brigada de pompieri a sosit în cele din urmă, dar este nevoie de prea mult timp ca ei să vă

	scoată și vă este foarte greu să respirați.
	8. Control https://unsplash.com/photos/l1sqXJBgd0 Ești în mașină și prietenul tău conduce periculos. Îl rogi să oprească mașina, dar ignoră cererile tale.
	9. Tratamentcorect https://unsplash.com/photos/PUyuhpHr9Z4 Sunteți sigur că sunteți aproape de o promovare la locul de muncă, deoarece sunteți un angajat valoros care și-a dovedit eficiența de peste 7 ani. Când vine timpul, totuși, promovarea revine asistentului tău, care are foarte puțină experiență la locul de muncă.
	10. Relaxare https://unsplash.com/photos/JKMnm3CIncw Este seara târziu și tocmai v-ați întors acasă. A fost o zi stresantă la lucru și tot ce aveți nevoie este să vă relaxați și să vă odihniți. Vecinii de lângă ușa dau o petrecere. Muzica este tare și zgomotul este insuportabil.
Întrebări	1. Cum vă simțiți? 2. De ce te simți așa? 3. Cum ați reacționa la această situație? 4. Este această reacție cea mai potrivită în opinia dvs.? 5. De ce? 6. Ați prefera să aveți sentimente diferite despre situație? 7. De ce?

	8. (Dacă preferați să aveți sentimente diferite) Ce credeți că trebuie să faceți pentru a schimba modul în care vă simțiți? 9. Ați fi dispus să o faceți? 10. (Dacă nu) de ce?
SCENARIU (Instrucțiuni pentru participanți – audio sa scris înainte de începerea exercițiului)	Citiți scenariul descris mai jos, încercați să îl înțelegeți și să vă transpuneți în scenă. Să presupunem că este adevărat și se întâmplă chiar acum în acest moment. Un set de întrebări va apărea pe ecran pentru ca dvs. să răspundeți la dvs. (nu trebuie să furnizați răspunsuri sistemului). Aveți la dispoziție cât timp doriți pentru a răspunde fiecăreia. După ce răspundeți la o întrebare, puteți apăsa butonul "Next" pentru a trece la următoarea. Când sunteți gata, apăsați "start" pentru a începe exercițiul.

EXERCIȚIUL 3	“Recunoașterea emoțiilor”
WHEN	Zilnic, după efectuarea exercițiilor de minfulness
Emoție de bază: Frica	Mesajul emoțional: "Sunteți în pericol!" 1. Plimbare printr-un parc întunecat în mijlocul nopții. 2. Să fiți supuși unei intervenții chirurgicale riscante. 3. A fi abordat de un bețiv agresiv în timpul mersului pe jos pe timp de noapte. Senzațiile fizice: Inima începe să bată cu putere Comportament (cerințe / acțiuni): Nevoia de a evada din situație
Emoție de bază: Furia	Mesajul emoțional: "Ești tratat nedrept!" 1. Cineva se bagă în fața la coadă la supermarket. 2. Cineva vă acuză de ceva ce ați făcut. 3. Cineva este nepoliticos față de tine și te tratează cu lipsă de respect. Senzațiile fizice: nervos și tensionat Comportament (solicitări / acțiuni): Nevoia de confruntare

Emoție de bază: Tristețea	Mesajul emoțional: "Ați pierdut / ați pierdut ceva important" 1. Ai eșuat la un test. 2. Părăsiți apartamentul unde aveți atât de multe amintiri fericite. 3. Fiul / fiica dvs. pleacă acasă pentru prima dată pentru a studia în alt oraș. Senzație fizică: fără energie, obosit Comportament (provocări / acțiuni): Nevoia să fiți singur
Emoție de bază: Vinovăția	Mesajul emoțional: "Ai făcut ceva greșit!" 1. Ai strigat la cineva când erai furios. 2. Ai reluat fumatul după ce ai renunțat la el timp de 10 ani. 3. Trebuie să pleci pentru o perioadă de lângă copilul tău de 2 ani Senzații fizice: agitație Comportament (solicitări / acțiuni): autocritica
Emoție de bază: Bucurie	Mesaj emoțional: "Ați găsit ceva important pentru dvs.!" 1. Vă faceți un nou prieten cu care aveți multe lucruri în comun. 2. Ați obținut o slujbă de vis. 3. Luarea cu succes a examenelor. Senzații fizice: Motivație Comportament (solicitări / acțiuni): Nevoia de a face planuri.

Emoție de bază: Satisfacție	Mesajul emoțional: "Totul este bine!" 1. Întins într-o grădină însorită. 2. O plimbare pe plajă. 3. Privind apusul soarelui Senzațiile fizice: Calm Comportament (solicitări / acțiuni): Satisfăcut, dorința de păstrarea de fapt pentru o perioadă mai lungă
SCENARIU (Instrucțiuni pentru participanți – audio sau scris înainte de începerea exercițiului)	(Participanții vor primi de fiecare dată câte o singură informație dintr-o categorie selectată de sistem, după care li se vor da 6 opțiuni din celelalte categorii pentru a o alege pe cea corectă). - Instrucțiune pentru programator Faceți clic pentru a selecta o declarație din fiecare categorie pentru a se potrivi cu cea de mai jos. Categoriile date sunt: 1. emoție obișnuită, 2. mesaj emoțional, 3. situație, 4. senzație fizică și 5. comportament (nevoia / acțiunea). De exemplu, va trebui să potriviți emoțiile de bază date cu situația sau comportamentul adecvat sau veți primi comportamentul care să corespundă emoției de bază corecte, mesajului emoțional, situației și senzației fizice etc. * SAU, DACĂ E UN EXERCİȚIU TIP DRAG AND DROP: Selectați o declarație din fiecare categorie (1. Emoție de bază, 2. Mesaj emoțional, 3. Situație, 4. Sensibilitate fizică și 5. Efecte / acțiune) care se potrivește în opinia dvs. Trageți-o și plasați-o în spațiul furnizat pentru a grupa toate instrucțiunile care se potrivesc.



“O3: Program de tehnici specific bazate pe mindfulness și meditație”

Structura Programului

UnitateaC: Exerciții care combină tehnici de mindfulness și meditație

iii. Planificare

INSTRUCȚIUNI Participanții vor trebui să completeze zilnic două exerciții (la alegerea lor) din cele trei sugerate mai jos. Exercițiul "PLAN" trebuie făcut în fiecare zi (deci variantele vor fi "PLAN" și "PRIORITIZE" sau "PLAN" și "DELEGATE"), după ce practică practicile zilnice de mindfulness sugerate.

FUNCTIE EXECUTIVĂ	MANAGEMENTUL TIMPULUI	
EXERCITIUL 1	Prioritizare	
Conținutul 1	GESTIONARE Important și urgent 1. situații limită 2. probleme urgente 3. proiecte bazate pe termene limită	FOCUS Important și nu urgent 1. planificarea pe termen lung 2. recreere 3. construirea de relații
	MINIMIZARE Non-important și urgent 1. întreruperi 2. reuniuni 3. rapoarte	EVITAREA Non-important și non-urgent 1. trivia 2. distragerea atenției 3. pierderi de timp
Conținutul 2	GESTIONARE Important și urgent ● Încălcarea securității cibernetice, hacking ● Dezastre naturale ● Rechemarea produsului ● Atac de cord ● Termenul limită al proiectului expiră astăzi ● Vă luați copii de la școală	FOCUS Important și nu urgent ● Bugetare ● Organizarea vacanței de vară încă din februarie ● Cumpărați o casă nouă ● Noi domenii de cercetare în domeniul investițiilor ● Întâlnire cu prietenii ● Planificați o verificare medicală

	<table> <tr> <th data-bbox="597 226 1036 289">MINIMIZARE</th><th data-bbox="1036 226 1495 289">EVITAREA</th></tr> <tr> <th data-bbox="597 310 1036 352">Non-important și urgent</th><th data-bbox="1036 310 1495 352">Non-important și non-urgent</th></tr> <tr> <td data-bbox="597 436 1036 961"> ● Preluăți raportul săptămânal ● Răspundeți la e-mailurile marcate ca "urgent" ● Răspundeți la apelurile telefonice în timp ce lucrați la ceva important ● Trebuie să vă întâlniți cu un vizitator neașteptat ● Întreruperea unui coleg care solicită ajutor. ● Prietenul care ți-a cerut ajutorul pentru o lucrare neplanificată </td><td data-bbox="1036 436 1495 814"> ● Întâlniri inutile ● E-mailuri inutile ● Postări pe rețele sociale ● Vizionarea TV ● Bârfă ● Jocuri video </td></tr> </table>	MINIMIZARE	EVITAREA	Non-important și urgent	Non-important și non-urgent	● Preluăți raportul săptămânal ● Răspundeți la e-mailurile marcate ca "urgent" ● Răspundeți la apelurile telefonice în timp ce lucrați la ceva important ● Trebuie să vă întâlniți cu un vizitator neașteptat ● Întreruperea unui coleg care solicită ajutor. ● Prietenul care ți-a cerut ajutorul pentru o lucrare neplanificată	● Întâlniri inutile ● E-mailuri inutile ● Postări pe rețele sociale ● Vizionarea TV ● Bârfă ● Jocuri video
MINIMIZARE	EVITAREA						
Non-important și urgent	Non-important și non-urgent						
● Preluăți raportul săptămânal ● Răspundeți la e-mailurile marcate ca "urgent" ● Răspundeți la apelurile telefonice în timp ce lucrați la ceva important ● Trebuie să vă întâlniți cu un vizitator neașteptat ● Întreruperea unui coleg care solicită ajutor. ● Prietenul care ți-a cerut ajutorul pentru o lucrare neplanificată	● Întâlniri inutile ● E-mailuri inutile ● Postări pe rețele sociale ● Vizionarea TV ● Bârfă ● Jocuri video						
Scenariu (instrucțiuni audio sau video pentru participanți)	Exercițiu tip drag anddrop Aveți 5 minute pentru a evalua în termeni de importanță și de urgență cuvintele și frazele furnizate mai jos și sortați-le corect, în cadranele corespunzătoare din matrice.						

EXERCIȚIUL 2	PLAN
Scenariu (instrucțiuni pentru participanți)	Utilizați planificatorul / calendarele pentru a vă organiza sarcinile și întâlnirile zilnice, săptămânale, lunare și anuale. Adăugați culoarea în celule dacă este necesar și utilizați aceeași culoare pentru activități similare pentru a le organiza vizual. Puteți seta notificări prin e-mail pentru evenimente importante / sarcini dacă doriți.
Exemplu de planificator zilnic	Vezi atașament Daily_Planner.jpg
Exemplu de planificator săptămânal	Vezi atașament weekly_planner.jpg
Exemplu de planificator lunar	Vezi atașament Monthly_Planner.jpg
Exemplu de planificator anual	Vezi atașament 2019_year_on_a_page.pdf

EXERCIȚIUL 3	DELEGATION
EXERCIȚIU “Pașii delegării” Aranjați în ordinea corectă	Pașii delegării 1. Definiți sarcina În primul rând, trebuie să vă gândiți dacă sarcina specială este potrivită pentru delegare. Confirm-o în mintea ta. 2. Selectați individul sau echipa După ce ați decis că sarcina poate fi delegată, trebuie să luați în considerare motivele pentru care ați delegat această persoană sau echipă. Gândește-te ce va câștiga toată lumea. 3. Evaluați nevoile și capacitățile de formare Examinați dacă persoana sau echipa pe care ați ales-o este capabilă să facă această sarcină. Asigurați-vă că înțelege ce trebuie făcut. 4. Explicați motivele Explicați motivele delegării postului sau responsabilității și motivul pentru care le-ați selectat. Afirmă importanța și relevanța acesteia. 5. Specificați rezultatele cerute Ce trebuie realizat? Clarificați înțelegerea prin obținerea de feedback de la delegat (i). Cum va fi măsurată cu succes sarcina? 6. Luați în considerare resursele necesare Ce este necesar pentru finalizarea sarcinii? Luați în considerare oamenii, locația, spațiile, echipamentele, banii, materialele, alte activități și servicii conexe. 7. Acceptați termenele limită Când trebuie să se termine lucrarea? Sau dacă o datorie în curs, când sunt datele de revizuire? Când se raportează rapoartele? Și dacă sarcina este

	complexă și are părți sau stagii, care sunt prioritățile? 8. Suport și comunicare Cine altcineva trebuie să știe despre slujbă? Implicați delegatul (delegații) în examinarea, astfel încât să poată vedea dincolo de problema la îndemână. 9. Feedback privind rezultatele În cele din urmă, este esențial să le permiteți delegaților să știe cum fac și dacă și-au atins obiectivele. Dacă nu au făcut-o, trebuie să le analizați de ce lucrurile nu au mers pentru a planifica și a rezolva problemele. Absoarbe consecințele eșecului și transferă creditul pentru succes.
Scenariul exercițiului “Pașii delegării”	Exercițiu drag anddrop. Puneți "pașii delegării" în ordinea corectă. După terminarea exercițiului, puteți face clic pe fiecare pas de delegare pentru a afla mai multe despre el.
EXERCITIUL 2 “Delegator eficient” Click pentru a selecta toate răspunsurile corecte	Un delegator eficient: • comunică toate informațiile despre această sarcină. • comunică toate informațiile despre el / ea. • comunică toate abilitățile care le fac un bun delegator. cunoaște abilitățile, talentele și nivelul de experiență al oamenilor • cunoaște ideile, filosofia și convingerile religioase ale oamenilor • cunoaște datele private, scopurile și aspirațiile personale ale oamenilor. • partajează autoritatea • este confortabil să partajeze informații personale cu delegați • își împărtășește confortabil opinia despre delegat.

	permite delegațiilor să lucreze independent • permite delegațiilor să lucreze inadecvat • permite delegațiilor să colaboreze strâns cu aceștia seturi de așteptări realizabile și să ofere resursele necesare pentru succesul delegatului • seturi de pauze orare și asigurarea activităților recreative necesare pentru ca delegatul să reușească • stabilește așteptări înalte și oferă criticii necesare pentru ca delegatul să reușească • încurajează delegații să își folosească inițiativa atunci când îndeplinesc o sarcină • încurajează delegații să-și folosească imaginația atunci când realizează o sarcină • încurajează delegații să utilizeze sprijinul prietenilor lor atunci când îndeplinesc o sarcină. oferă feedback pozitiv în mod regulat • oferă suport psihologic în mod regulat. • oferă un set nou de instrucțiuni în mod regulat. • acordă recunoașterea completă delegațiilor pentru performanța lor • nu oferă feedback pentru delegați pentru performanța lor • dă mustrare scrisă delegațiilor pentru performanța lor
Scenariu pentru exercițiul “delegatorul eficient” (instrucțiuni pentru participanți)	Faceți clic pentru a selecta frazele care descriu atributele unui delegator eficient

