Co-funded by
the European Union

Acțiunea KA210-ADU - Parteneriate la scară mică în educația adulților

THRIVE 50+

Titlul proiectului: Total Health Resources for Improving Vitality and Endurance 50+ ("THRIVE50+")

Nr. proiectului: 2023-2-RO01-KA210-ADU-000184831

Set de materiale pentru atelier

Titlul atelierului: Relaxarea musculară progresivă: Tehnici pentru relaxarea tensiunii.

ECO INCLUSIVE CENTER FOR INNOVATION

Co-funded by
the European Union

Ghidul facilitatorului

INFORMAȚII DE BAZĂ

Relaxarea musculară progresivă este o metodă de relaxare musculară profundă care nu implică niciun medicament. PMR urmărește să învețe individul cum se simte când își relaxează mușchii. Persoanele cu vârste de peste 50 de ani obosesc ușor, astfel încât efectuarea în mod regulat a exercițiilor de relaxare musculară va fi foarte benefică pentru sănătatea lor. În timpul acestui atelier, participanții vor fi învățați diferite tehnici de relaxare musculară și cum să includă PMR în rutina lor zilnică.

NEVOILE GRUPULUI ȚINTĂ

Persoanele de peste 50 de ani se confruntă adesea cu provocări unice, cum ar fi schimbările de sănătate, pensionarea sau reorganizarea vieții personale. Aceste schimbări pot contribui la stres și pot influența sănătatea mentală generală. Atelierul a fost creat pentru a răspunde acestor nevoi, oferind sprijin sub formă de ateliere care ajută participanții să facă față mai bine acestor provocări.

DURATA

O durată de 2 ore a fost aleasă pentru a se asigura că participanții au suficient timp pentru a învăța și practica relaxarea musculară progresivă fără a fi prea obosiți. Această durată permite o introducere cuprinzătoare a subiectului, exerciții practice și o sesiune de întrebări și răspunsuri, toate acestea menținând participanții implicați.

NUMĂRUL DE PARTICIPANȚI

Numărul optim de participanți este stabilit la 2-15 pentru a permite o atenție și o interacțiune personalizate. Această dimensiune oferă un mediu de susținere în care participanții se simt confortabil împărtășindu-și experiențele și pot avea suficient spațiu pentru exerciții.

OBIECTIVE EDUCAȚIONALE

- Înțelegerea relaxării musculare progresive (PMR).
- Ghid pas cu pas pentru PMR.

- Practicarea PMR în situații cotidiene.

CERINȚE TEHNICE ȘI DE ECHIPAMENT

- Proiector pentru a arăta diferite exerciții de relaxare.
- Sală destul de curată și confortabilă
- Muzică de fundal ușoară.

MATERIALE

- Scaune confortabile sau covorașe pentru participanți.
- Muzică de fundal ușoară (opțional, sunete instrumentale sau naturale).
- Un cronometru sau un cronometru.
- Documente tipărite cu exerciții PMR (opțional).
- O cameră liniștită cu iluminare slabă pentru a crea un mediu liniștitor.

METODE ȘI TEHNICI

- Folosiți un ton calm, liniștitor pe tot parcursul sesiunii.
- Aveți răbdare și acordați participanților suficient timp pentru a tensiona și elibera fiecare grup muscular.
- Adaptați instrucțiunile pentru participanții cu mobilitate limitată sau constrângeri fizice, sugerând vizualizarea procesului de tensionare și eliberare.
- Monitorizați participanții pentru a vă asigura că se simt confortabil și relaxați.
- Încurajați sentimentul de responsabilizare prin concentrarea pe ceea ce participanții *pot* controla.
- Fiți sensibili din punct de vedere cultural și evitați să faceți presupuneri cu privire la experiențele participanților.

Curriculum

1) Bun venit și introducere (15 minute)

Activități: Prezentați-vă pe scurt și rugați participanții să își spună numele și un cuvânt care descrie ceea ce simt.

- Stabiliți un ton primitor și încurajați participarea deschisă.

Diapozitivul 1: Diapozitivul cu titlul atelierului

Diapozitivul 2: Împărtășiți obiectivele atelierului

Ce este PMR?:

Diapozitivul 3: Introducere în PMR

- Explicați că PMR este o tehnică de gestionare a stresului care implică tensionarea și relaxarea diferitelor grupe musculare din corp.

Diapozitivul 4: Evidențiați beneficiile PMR, inclusiv reducerea tensiunii musculare, îmbunătățirea somnului și îmbunătățirea gestionării stresului.

2. Încălzire și pregătire (15 minute)

Diapozitivul 5. Exercițiu de respirație ghidată:

- Ghidați participanții printr-un scurt exercițiu de respirație profundă pentru a se pregăti pentru PMR.
- Instruiți-i să inspire adânc pe nas, să mențină respirația timp de 3-4 secunde și să exhaleze încet pe gură.

Diapozitivul 6: Verificarea conștientizării corpului:

- Rugați participanții să închidă ochii (dacă se simt confortabil) și să își scaneze mental corpul pentru a detecta zonele de tensiune.

3.Ghid pas cu pas pentru PMR (40 de minute)

1. **Pregătiți cadrul**:
   - Asigurați-vă că participanții sunt așezați sau întinși confortabil.
   - Încurajați-i să închidă ochii dacă se simt confortabil și să se concentreze asupra respirației lor.

Diapozitivul 7: Exercițiu PMR ghidat:

- Explicați procesul: Fiecare grup muscular va fi tensionat timp de aproximativ 5-10 secunde și apoi eliberat timp de 15-20 de secunde.
- Treceți progresiv prin următoarele grupe musculare:
  1. **Picioare**: Încovoiați degetele de la picioare strâns, țineți și eliberați.
  2. **Picioare**: Încordați vițeii, țineți și eliberați.
  3. **Coapse**: Strângeți coapsele, mențineți și eliberați.
  4. **Abdomen**: Încordați mușchii stomacului, mențineți și eliberați.
  5. **Mâini**: Strângeți pumnii puternic, țineți și eliberați.
  6. **Brațe**: Flexați bicepșii, mențineți și eliberați.
  7. **Umerii**: Ridicați umerii până la urechi, mențineți și eliberați.
  8. **Gât**: Înclinați ușor capul în spate și mențineți poziția, apoi reveniți la poziția neutră și relaxați-vă.
  9. **Față**: Strângeți mușchii faciali (frunte, ochi, maxilar), mențineți și eliberați.

Pauză și reflecție:

- După fiecare grup muscular, îndrumați participanții să observe senzațiile de tensiune și eliberare.
- Utilizați un limbaj liniștitor pentru a încuraja conștientizarea, de exemplu: "Simțiți căldura și greutatea care se răspândesc pe măsură ce tensiunea se topește."

Diapozitivul 8: Relaxarea întregului corp:

- După terminarea tuturor grupurilor, îndrumați participanții să se concentreze asupra întregului lor corp care se simte calm și relaxat.
- Încurajați respirația profundă pentru a aprofunda relaxarea.

Diapozitivul 9: Practicarea PMR în situații cotidiene (30 de minute)

1. **Identificarea oportunităților pentru PMR**:
   Discutați despre cum să integrați PMR în rutinele zilnice:
   - **Dimineața**: Utilizați PMR pentru a începe ziua simțindu-vă relaxați și plini de energie.
   - **În timpul stresului**: Luați-vă 5-10 minute pentru a practica PMR atunci când vă simțiți copleșiți.
   - **Înainte de culcare**: Utilizați PMR pentru a vă relaxa și a îmbunătăți calitatea somnului.
2. **Adaptarea PMR la constrângerile de timp**:
   - Predați "mini-PMR": Concentrați-vă pe doar 2-3 grupe musculare (de exemplu, umeri, mâini, față) atunci când timpul este limitat.
   - Exersați tehnici rapide de eliberare a tensiunii pentru zonele comune de stres (de exemplu, umerii și gâtul în timpul pauzelor de lucru).
3. **Scenarii practice**:
   - Jucați un rol sau discutați despre modul în care poate fi aplicată PMR:
     - În timpul așteptărilor sau călătoriilor lungi (de exemplu, tensionarea și relaxarea picioarelor și picioarelor).
     - După o activitate fizică pentru a vă răcori.
     - Înainte de un eveniment stresant, cum ar fi o programare la medic.
4. **Aplicare personalizată**:
   - Rugați participanții să identifice momente specifice din ziua lor în care pot practica PMR.
   - Încurajați-i să stabilească memento-uri sau să asocieze PMR cu obiceiurile zilnice (de exemplu, după spălarea pe dinți sau în timpul reclamelor TV).

5. Diapoziția 10: Reflecție și feedback (20 de minute)

Reflecție ghidată:
- Întrebați participanții cum s-au simțit în timpul exercițiului PMR.
- Încurajați-i să împărtășească experiențele lor de identificare și eliberare a tensiunii.

diapozitivul 8: Sesiune de întrebări și răspunsuri:
- Abordați orice întrebări sau preocupări.
- Oferiți sfaturi pentru depășirea provocărilor, cum ar fi dificultăți de concentrare sau disconfort în timpul exercițiului.

Feedback:
- Colectați feedback cu privire la sesiune pentru a perfecționa atelierele viitoare.