



Podcast 16

Jak zostawić destrukcyjne emocje i problemy poza pokojem?, część 2

Jak możemy działać podczas sesji szkoleniowej?

Kilka sugestii:

1. Możemy przełamać lody z ludźmi, przedstawiając się i wymieniając kilka słów
2. Czasami, jeśli nie powoduje to dyskomfortu i jeśli pozwalają na to warunki, pomaga nawet kontakt fizyczny: uścisk dłoni, dotknięcie nieintymnej części ciała, przytulenie. Uwaga: zależy to od poziomu zaufania do ludzi w grupie; Jeśli istnieje grupa, w której są ludzie strauumatyzowani, unikaj dotykania ich.
3. Możemy oddychać brzuchem i przeponą oraz rozluźnić brzuch; Niech inni robią to samo. Długie i głębokie wydechy aktywują układ przywspółczulny, ruch wyładowań przepony i zapobiegają napięciom. Pełen oddech wysyła wiadomości do mózgu o bezpieczeństwie.
4. Witamy ludzi. Jest to pomocne, aby uziemić się i skoncentrować na sytuacji; Jest to dobre dla uczestników, ponieważ stają się bardziej świadomi tego, co robi trener i czują się bardziej komfortowo na Sali.
5. W przypadku napięć, zmęczenia fizycznego lub psychicznego czasami przydatne jest stymulowanie okrzyku grupowego. Naprawdę: krzycz!
6. Dbajmy o to, aby dostępna przestrzeń była jak najlepiej zajęta; To ponownie promuje orientację, poczucie bezpieczeństwa i szacunek dla indywidualnych przestrzeni życiowych; Krąg ludzi jest najczęściej używany, ale można również rozważyć inne opcje w celu zapewnienia ludziom bezpieczeństwa i komfortu.
7. Równie przydatne jest zachęcanie ludzi do wizualizacji problemów, można to robić z otwartymi lub zamkniętymi oczami. Myśli i zmartwienia wychodzą z ciała, z kręgu i wreszcie poza przestrzeń. Najlepiej, gdy wydech odpowiada wizualizacji wyrzucania myśli, a wraz wdechem przyjmowalibyśmy świeżą i czystą energię.
8. Możemy zakotwiczyć się w poczuciu dobrego samopoczucia, które odczuwamy na dłoniach, na podeszwie stóp lub w naszym brzuchu. Możemy zaprosić ludzi do zrobienia tego samego.

W miarę trwania kursu lub zajęć, kiedy pojawiają się dysfunkcyjne uczucia, jesteśmy gotowi je poczuć i powitać. Zwracamy uwagę na oddychanie przeponą.

Pozwalajmy wydechom płynąć i unikajmy bezdechów. Bezdech jest naturalnym stanem oddychania, gdy ludzie przeżywają traumę i wstrzymują oddech, nie pozwalając mu płynąć. Trener powinien prowadzić grupę wyjaśniając, żeby oddychać bez zatrzymywania powietrza.

Wyobraźmy sobie opróżnianie pojemnika naszego umysłu. Wyobraźmy sobie, że ciało rozładowuje napięcie na ziemi. Na przykład: jeśli ktoś podczas ćwiczenia zaczyna się trząść, ważne jest, aby pozwolić ruchowi ciała płynąć bez przerywania go. Z perspektywy trenera oznacza to sugestie, aby nie wymuszał ani nie zatrzymywał naturalnego ruchu ciała.





Słuchamy, co dzieje się z ciałem. Pozwala nam to na kilka sekund przerwy, zebranie pomysłów, ale także przełamanie rytmu i przrzucenie informacji na innych. Istnieje kilka ćwiczeń jogi o nazwie Pranayama. W bardzo prosty sposób, za pomocą wdechu i wydechu możemy zmusić się do pełnego oddychania, używając nozdrzy.

Możemy powtórzyć jeden lub więcej z wymienionych fragmentów, w dowolnym momencie, podczas naszego szkolenia lub prezentacji.

Kiedy opuszczamy grupę, możemy wyobrazić sobie, że zamykamy drzwi i zostawiamy wszystkie emocje i uczucia. To bardzo ważne: kiedy zamykamy lekcję, to, co jest zrobione, jest zrobione. Jest czas, aby przemyśleć to, co zrobiliśmy lub powiedzieliśmy, ale tylko jako doświadczenie, aby się poprawić. Tego rodzaju proces pomaga nam zostawić nasze napięcia w tym, co zostało zrobione i nie przenosić ich na kolejne lekcje.

Wśród emocji w sporcie, które musimy rozpoznać i które mogą wpłynąć na naszą krytyczną ocenę, są:

1. niepokój;
2. strach;
3. gniew;
4. euforia;
5. duma.

Wszystkie pięć wymienionych emocji może prowadzić do negatywnych sytuacji, jeśli nie są odpowiednio kontrolowane. Jednak w naszej wyobraźni przypisujemy niepokój, strach i gniew negatywnym emocjom, podczas gdy euforia i duma pozytywnym emocjom.

Jednak nadmierna euforia lub duma mogą podważyć dobre wyniki w konkurencji. Wyobraźmy sobie sportowca, który czuje radość i dumę, gdy mierzy się z przeciwnikiem, o którym myśli, że jest technicznie mniej przygotowany, tylko po to, by przegrać w wyścigu. Te dwie pierwsze pozytywne emocje doprowadzą do wyolbrzymienia innych negatywnych emocji, gdy pojawią się z możliwą porażką.

I odwrotnie, strach, niepokój i gniew są emocjami, które mogą obniżyć wydajność fizyczną i wygenerować tak zwane przechylenie poznawcze, typowe dla technicznych sportów poznawczych, ale jednocześnie obecne w "tradycyjnych" i bardziej fizycznych sportach.

Przechylenie poznawcze prowadzi do uważania się za gorszego od przeciwnika i negatywnie wpływa na sprawność fizyczną. Dlaczego emocje są również w stanie wpływać na nasze wyniki? Umysł kontroluje ciało, ale jeśli umysł nie jest w stanie myśleć, stawiamy się w niekorzystnej sytuacji wobec starcia z przeciwnikiem.

Emocja jest reakcją na bodziec, który prowadzi do zmian na poziomie fizjologicznym. Emocje napędzają to, kim jesteśmy i nieustannie wpływają na nasze decyzje.

