

Program i treść warsztatów

Program warsztatów:

1. Zapoznanie uczestników warsztatów z przebiegiem projektu.
2. Przedstawienie motywacji do podjęcia realizacji projektu w omawianej tematyce.
3. Elementy edukacyjne na temat podejmowania aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia.
4. Uszczegółowienie celu stworzonego w projekcie programu ćwiczeń.
5. Wprowadzenie merytoryczne do wykonywania ćwiczeń.
6. Zwrócenie uwagi uczestników na oddech.
7. Rozpoczęcie ćwiczeń. Osoby ćwiczące wykonują ćwiczenia z instruktorem i pod okiem instruktora. Kontrolowana jest poprawność wykonywanych ćwiczeń. Osobom o niskim poziomie sprawności fizycznej proponowana jest regresja ćwiczenia. Uczestnicy ćwiczą na miarę swoich możliwości.
8. Wykonanie kilku świadomych oddechów, obserwacja sygnałów płynących z ciała.
9. Instruowanie uczestników odnośnie oddechu torem dolnożebrowym, zachęcenie do wdechu i wydechu nosem. W razie trudności sugeruje się robienie wydechu ustami.
10. Przejście do ćwiczeń rozgrzewkowych angażujących wszystkie części ciała.
11. Przeprowadzenie uczestników przez program ćwiczeń. Tempo i intensywność musi być dostosowana do sprawności grupy.
12. Na zakończenie ćwiczeń proponuje się przeprowadzenie krótkiej praktyki uważności w leżeniu na plecach. Instruktor prowadzi praktykę, koncentrując uwagę uczestników na oddechu i odczuciach płynących z ciała podczas świadomego wdechu i wydechu.
13. Po zakończeniu ćwiczeń, zachęcenie uczestników do regularnej aktywności fizycznej, która przynosi korzyść nie tylko dla ciała ale i ducha.

WARSZTATY RUCHOWE

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA SPOSOBEM NA OBNIŻENIE POZIOMU NADMIERNEGO NAPIĘCIA PSYCHICZNEGO I REDUKCJĘ DOLEGLIWOŚCI MIĘŚNIOWO-SZKIELETOWYCH



CIOP  PIB

INFORMACJE O PROJEKCIE

INTERWENCJA OPARTANA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ I RELAKSACJI
PROGRAM ĆWICZEŃ PRZETESTOWANY W KILKUNASTU FIRMACH WŚRÓD PRACOWNIKÓW BIUROWYCH

OSOBY BIORĄCE UDZIAŁ W PROJEKCIE



GRUPA ZESTRESOWANYCH PRACOWNIKÓW BIUROWYCH

TESTOWANIE PROGRAMU ĆWICZEŃ



2 MIESIĄCE ĆWICZEŃ (3 RAZY W TYGODNIU PO 45 MIN)

REZULTATY



OBNIŻENIE POZIOM STRESU, OBJAWÓW LĘKOWO-DEPRESYJNYCH, WZROST ŚWIADOMOŚCI CIAŁA I RÓŻNYCH ASPEKTÓW UWAŻNOŚCI

CIOP  PIB

MOTYWACJA DO STWORZENIA PROGRAMU ĆWICZEŃ

REGULARNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

- Jeden z najskuteczniejszych sposobów zapobiegania i łagodzenia skutków stresu oraz dolegliwości mięśniowo-szkieletowych
- Regularny ruch wzmacnia mięśnie i stawy, poprawia postawę, zmniejsza ryzyko bólu kręgosłupa, a jednocześnie wspiera zdrowie psychiczne – redukuje poziom kortyzolu i sprzyja wydzielaniu endorfin.
- Wykazano, że klinicznie istotna poprawa aspektów zdrowia może nastąpić po prostu przy podejmowaniu jakiegokolwiek aktywności fizycznej.
- Aktywność fizyczna jest **jednym ze sposobów redukcji stresu**, obok takich metod jak uważność, techniki oddechowe, zmiana sposobu myślenia, wsparcie społeczne i aktywizacja behawioralna.



REDUKCJA NADMIERNEGO NAPIĘCIA POPRZEZ RUCH

- Wykazuje się, że nawet pojedyncze sesje ćwiczeń mogą przynieść korzyści w postaci lepszego radzenia sobie ze stresem.
- Regularne ćwiczenia są związane z lepszym samopoczuciem emocjonalnym i niższym poziomem objawów lękowo-depresyjnych
- Umiarkowane ćwiczenia aerobowe mogą pomóc złagodzić negatywne emocje u osób początkowo doświadczających trudności w regulacji emocji.
- Ćwiczenia aerobowe przynoszą efekty natychmiastowe w postaci poprawy subiektywnie postrzeganej zdolności do regeneracji po zadziałaniu stresora, jak również przyczyniają się do elastyczności emocjonalnej.
- Aktywność fizyczna podnosi ogólną jakość życia.
- Osoby regularnie ćwiczące są mniej narażone na rozwój zaburzeń emocjonalnych w ciągu swojego życia niż osoby niećwiczące.



CEL PROGRAMU ĆWICZEŃ

- obniżenie poziomu stresu
- zapobieganie obniżeniu sprawności poznawczej
- łagodzenie objawów lękowo-depresyjnych
- nauka świadomej pracy z ciałem
- przeciwdziałanie dolegliwościom ze strony układu mięśniowo-szkieletowego



WPROWADZENIE DO PROGRAMU ĆWICZEŃ



MIMO, IŻ ODDYCHANIE JEST CZYNNOŚCIĄ MIMOWOLNĄ, TO SPOSÓB, W JAKI ODDYCHAMY MA OGROMNE ZNACZENIE DLA NASZEGO ZDROWIA.

Oddychanie pozwala na dostarczenie tlenu do naszego organizmu, potrzebnego do prawidłowego funkcjonowania organów i prawidłowego zachodzenia procesów fizjologicznych, w szczególności do pracy mózgu.

Zaburzenia wzorca oddechowego, powodujące niedotlenienie bądź nadmierne natlenienie mózgu może skutkować zaburzeniami w pracy mózgu, przyczyniając się do: pogłębienia reakcji stresowej, smutku lub depresji, pojawienia się napadów paniki, zaburzeń myślenia, dolegliwości obsesyjno-kompulsywnych czy manii.



JAK ODDYCHAĆ I CZYM ODDYCHAĆ?



ODDECH W TRAKCIE ĆWICZEŃ

- nie zapominaj o oddechu.
- staraj się oddychać nosem
- Zaobserwuj co się dzieje z Twoim oddechem podczas ruchu
- Zauważ, kiedy oddech staje się nienaturalny, może nadmierne przyspieszony lub nienaturalnie wstrzymywany
- Spokojne oddychanie ułatwi Ci przyjmowanie pozycji statycznych
- Jeśli podczas rozciągania, poczujesz dyskomfort, spróbuj skoncentrować się na oddechu. Miarowy oddech pozwala się rozluźnić.
- Zanim pogłębisz ruch, weź wdech i dopiero z wydechem spróbuj delikatnie zwiększyć np. skłon.
- Sprawdź jakie wrażenia odczujesz, jeśli będziesz oddychać do różnych części ciała, np. raz do brzucha innych razem jedynie do klatki piersiowej. Takie ćwiczenia pozwalają nauczyć się świadomie oddychać.

GRUPOWE WARSZTATY RUCHOWE Z WYKORZYSTANIEM OPRACOWANEGO PROGRAMU ĆWICZEŃ

