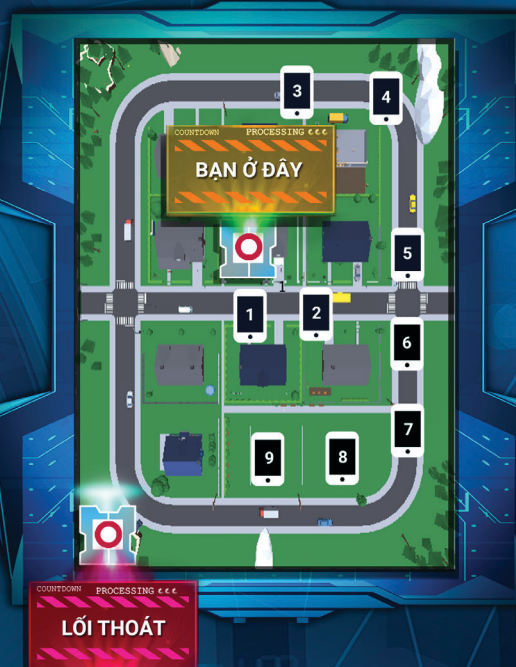




THỬ THÁCH 3

THỬ THÁCH CỦA BẠN LÀ:

1. Vượt qua Vùng Ngoại Ô
2. Tìm kiếm những chiếc điện thoại
3. Hoàn thành Nhật Ký Nhiệm Vụ
4. Báo cáo lại cho Soportar



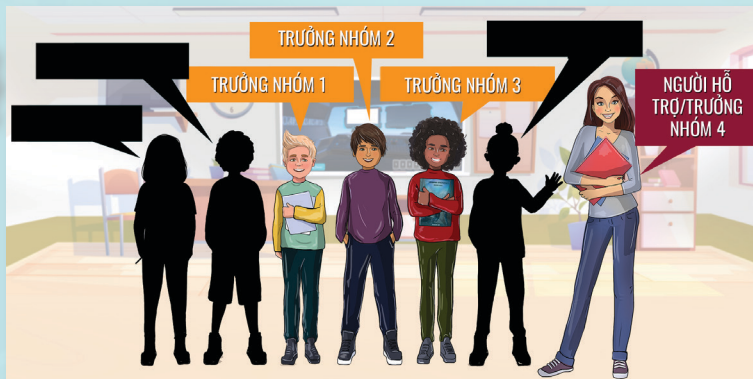
TIẾP TỤC



THỬ THÁCH 3: BẮT NGỜ VÙNG NGOẠI Ô

PHIẾU CHO NHÓM TRƯỞNG

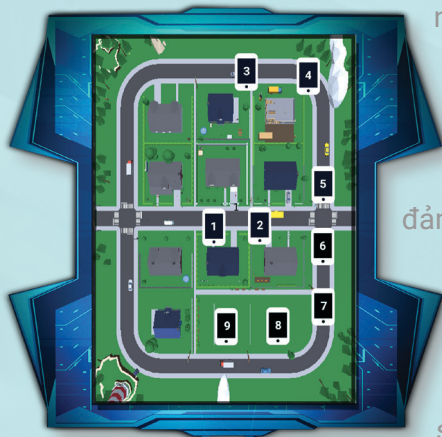
4
bản
mỗi lớp



TỔNG QUAN CHO HỌC SINH

Thử thách của bạn là khám phá Vùng Ngoại Ô, tìm ra 9 chiếc điện thoại và mở khóa kho báu. Thử thách này là về **sự tự nhận thức và các mối quan hệ**. Các chủ doanh nghiệp cần tư duy chuẩn xác khi chịu áp lực. Não bộ của mỗi người đều phản ứng với áp lực giống nhau. Khi chúng ta bị căng thẳng,

não bộ đi vào chế độ “chiến đấu”, “chạy trốn” hoặc “đóng băng”.



THỬ THÁCH CỦA NGÀY HÔM NAY CHÍNH LÀ



Chúng ta có thể nhận ra mình đang chịu áp lực qua các biểu hiện cơ thể như: khô miệng; tim đập nhanh; run chân; đổ mồ hôi tay. Thân não đảm nhận việc hít thở và giữ cho tim bạn đập. Một bộ phận khác của não bộ, hạch hạnh nhân chịu trách nhiệm về phản ứng với hiểm họa. Vỏ não trước trán quản lý các cảm xúc và đưa ra các quyết định phức tạp. Khi hạch hạnh nhân chiếm quyền kiểm soát, chúng ta trở nên hung hăng và vỏ não trước trán tạm ngừng

hoạt động.

T-CUP nghĩa là tư duy chuẩn xác khi chịu áp lực (thinking correctly under pressure). Để đi từ vùng “màu hổ phách” (khi chịu áp lực) trở lại vùng “màu xanh” (khi bình tĩnh), chúng ta cần nhận ra các dấu hiệu căng thẳng của cơ thể và sử dụng các Kỹ thuật T-CUP như đi dạo hoặc nghe nhạc.

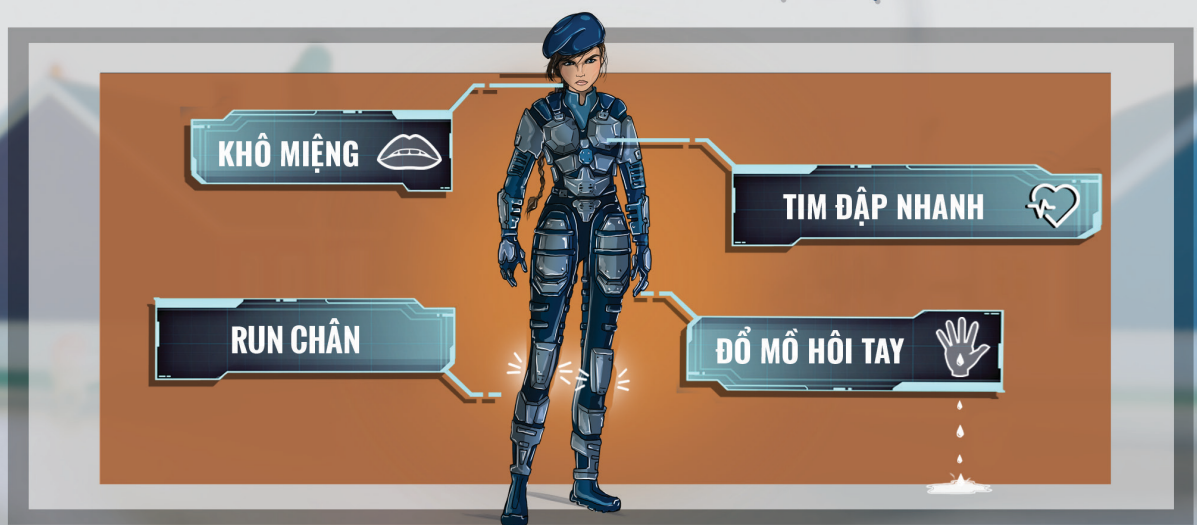
Nếu bạn đi vào “vùng đỏ” và nói hoặc làm một điều gì đó trong giận dữ, hãy nói chuyện trực tiếp với một ai đó và chủ động lắng nghe thật nhiều.



CÁC THÔNG điệp CHÍNH

- Khi căng thẳng, con người thường đi vào chế độ “chiến đấu”, “chạy trốn” hoặc “đóng băng”.
- Khi ở chế độ “chiến đấu”, “chạy trốn” hoặc “đóng băng”, chúng ta không thể suy nghĩ bình tĩnh hay sáng suốt được.
- Một số dấu hiệu căng thẳng của cơ thể chúng ta là: khô miệng, tim đập nhanh, run chân, đổ mồ hôi tay.
- Lên một kế hoạch khi bạn bị căng thẳng, ví dụ: đi dạo.
- Để hàn gắn một mối quan hệ, chúng ta cần nói chuyện trực tiếp và chủ động lắng nghe thật nhiều.

CÁCH CƠ THỂ CỦA CHÚNG TA BÁO HIỆU SỰ CĂNG THẲNG





HƯỚNG DẪN CHUẨN BỊ



Đọc hết các tài liệu hoạt động nhóm của bạn. Nghĩ xem **mọi người sẽ trả lời như thế nào** và bạn sẽ đặt câu hỏi gì cho mọi người suy nghĩ.

Nếu bạn có **bất kì câu hỏi nào** về thử thách, hãy **hỏi giáo viên trước**. Bạn cũng có thể **tập luyện ở nhà** bằng cách nhờ bạn bè và gia đình đóng vai học sinh mà bạn sẽ giúp vượt qua thử thách.



THỬ THÁCH 3: BẮT NGỜ VÙNG NGOẠI Ô

HOẠT ĐỘNG NHÓM SỐ 1

ĐỌC:

Nếu chúng ta gặp phải điều gì đó đáng sợ, chúng ta đều biết cảm giác đó, chúng ta thấy sợ hãi và không thể suy nghĩ bình tĩnh đến khi mọi chuyện đi qua.

HỎI:

Câu hỏi: Dấu hiệu nào của cơ thể cho chúng ta biết mình đang căng thẳng?

CÁC CÂU HỎI KHÁC





THỬ THÁCH 3: BẮT NGỜ VÙNG NGOẠI Ô

HOẠT ĐỘNG NHÓM SỐ 2

ĐỌC:

Nếu bạn muốn trở thành một Nhà lãnh đạo diệu kì, bạn phải giữ được bình tĩnh và suy nghĩ chuẩn xác khi chịu áp lực. Chúng ta gọi đây là việc ở trong 'Vùng xanh'.

HỎI:

Câu hỏi: Chúng ta có thể làm những gì để ngăn chú khỉ đột phát điên và giúp chúng ta suy nghĩ chuẩn xác khi chịu áp lực (T-CUP)?

CÁC CÂU HỎI KHÁC

