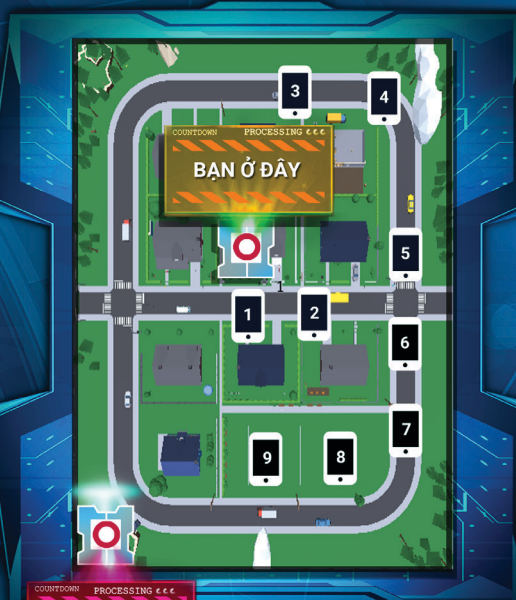




THỬ THÁCH 3

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



LỐI THOÁT

TIẾP TỤC



PHIẾU CHO HỌC SINH

1 bản sao/học sinh (không bao gồm nhóm giáo viên đồng trang lứa)



TỔNG QUAN CHO HỌC SINH

Thử thách của bạn là khám phá Vùng Ngoại Ô, tìm ra 9 chiếc điện thoại và mở khoá 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”.



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 hoạ. Vỏ não trước trán quản lí 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 kĩ 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.

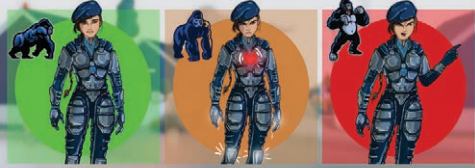
CÁCH CƠ THỂ CỦA CHÚNG TA BÁO HIỆU SỰ CĂNG THẲNG



HOẠT ĐỘNG
CÁ NHÂN
SỐ 1

TRanh cãi và làm lành

LÀM THẾ NÀO ĐỂ TA DỪNG CHÂN TRƯỚC "VÙNG ĐỎ"
VÀ TRỞ NÊN BÌNH TĨNH, VỀ "VÙNG XANH"?



1. Viết ra các ý tưởng

Viết một số ý tưởng về những cách mà Selva và Steve có thể làm để hàn gắn mối quan hệ của họ.



2. Thảo luận

Thảo luận ý tưởng của bạn với nhóm.

THOÁT RA VÀ TRỞ LẠI VỚI NHAU MỘT LẦN NỮA



3. Đóng kịch

Hai người trong nhóm đóng vai, đưa ra cách Steve mở lời với Selva hoặc Selva phải tiếp cận Steve để giải quyết mọi việc và đảm bảo rằng họ có thể làm việc với nhau một cách hiệu quả. Họ có một doanh nghiệp mới phải điều hành và họ không thể để một cuộc tranh cãi làm hỏng kế hoạch.



THỬ THÁCH 3: BẤT NGỜ VÙNG NGOẠI Ô

TRANG PHẢN HỒI

Nhập ngày tháng

____/____/____

Nhập tên của các thành viên
trong nhóm giáo viên đồng
đăng hôm nay

CÁC THÀNH VIÊN TRONG NHÓM:

Trả lời có hoặc không cho mỗi câu hỏi dưới đây. Sau đó cộng điểm lại.

Tiêu chí thành công	Kết quả (Y / N)
Mọi người trong nhóm đã đóng góp cho phần trình bày.	
Các giáo viên đồng đăng đã cố gắng nói rõ ràng.	
Các giáo viên đồng đăng đã cố gắng nhiệt tình.	
Các giáo viên đồng đăng đã cố gắng khuyến khích những người còn lại trong lớp tham gia thảo luận.	
Các giáo viên đồng đăng đã cố gắng động viên các nhóm đưa ra phản hồi về suy nghĩ/nhận xét của họ.	

Có: Không:

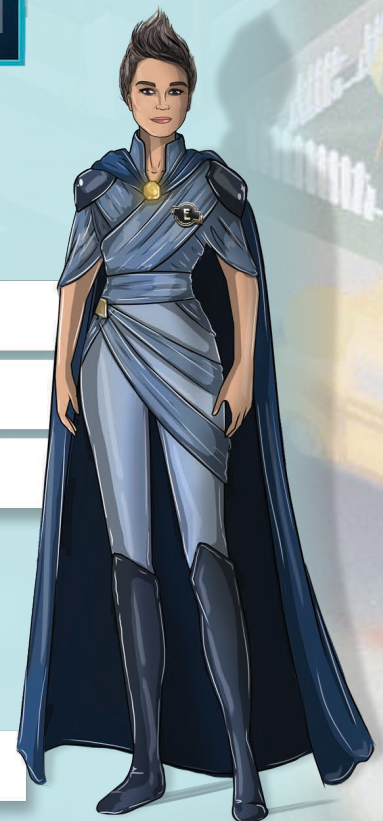


Trong nhóm của bạn, hãy liệt kê 3 điều mà hôm nay nhóm đã làm tốt.



Trong nhóm của bạn, hãy viết một ý tưởng để bài thuyết trình của các bạn tốt hơn.

--



HOẠT ĐỘNG
VỀ NHÀ

NHẬT KÍ NHIỆM VỤ

Viết xuống phía dưới những điều cần nhớ từ thử thách hôm nay.



**THẬT TUYỆT KHI LÀ
CHÍNH MÌNH!**

Nhìn mình trong gương và nói **“Thật tuyệt khi là chính mình!”** mỗi ngày, trong năm ngày liên tiếp.





THỬ THÁCH 3: BẤT NGỜ VÙNG NGOẠI Ô

HOẠT ĐỘNG VỀ NHÀ

CHUẨN BỊ CHO THỬ THÁCH 4 - MIỀN TÂY HOANG DÃ

Nói chuyện với gia đình và hỏi về thời gian/địa điểm/cách thức họ đã làm việc nhóm. Họ có thể cho bạn một ví dụ (ở bối cảnh công sở hoặc gia đình) khi họ cùng những người khác hoàn thành một công việc, có thể là dựng một cái lều hoặc đơn giản là rửa bát.

Chữ kí của phụ huynh/
người giám hộ



THỬ THÁCH 3: BẤT NGỜ VÙNG NGOẠI Ô

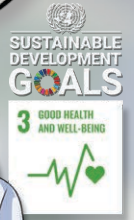


MAGICAL LEADERS

THỬ THÁCH 3: BẤT NGỜ VÙNG NGOẠI Ô

HÃY TREO
TÔI TRONG
PHÒNG NGỦ
CỦA BẠN

NHẬN THỨC VỀ BẢN THÂN VÀ CÁC MỐI QUAN HỆ



VÙNG XANH - BÌNH TĨNH



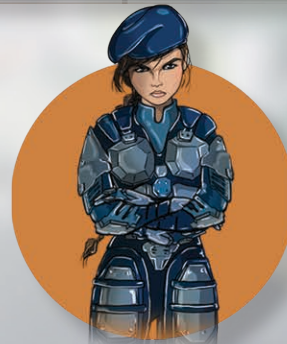
T-CUP
THINKING (SUY NGHĨ)
CORRECTLY (ĐÚNG ĐẮN)
UNDER (DỐI MẶT)
PRESSURE (ÁP LỰC)



CÁC KỸ THUẬT T-CUP



VÙNG VÀNG - ỨC CHỀ



VÙNG ĐỎ - TỨC GIẬN



ĐỂ HẠN GẮN CÁC MỐI QUAN HỆ:

- Nói chuyện trực tiếp
- Chủ động lắng nghe thật nhiều



ZEEKO

Enterprise
Ireland



THỬ THÁCH 3: BẤT NGỜ VÙNG NGOẠI Ô

