

TU DILO: MENEMUKAN DIRI KITA*

Pendahuluan: Mempromosikan pengenalan kekuatan individu untuk diingat dalam menghadapi tantangan sehari-hari.

Instructions

Langkah 1

- Orang yang memimpin aktivitas harus memulai dengan perkenalan singkat, contohnya: "Hai semuanya, dalam aktivitas ini kita akan merefleksikan kekuatan kita. Hal-hal yang membuat kita unik dan berbeda dari yang lain. Saya mengundang Anda untuk memejamkan mata, terhubung dengan pernapasan Anda, dan perlahan-lahan pikirkan hal-hal yang Anda yakini membuat Anda kuat. Kadang-kadang, menemukan beberapa kelebihan diri kita bisa jadi sulit, tetapi sangat penting untuk menyadarinya agar kita bisa mencapai potensi kita. Ketika Anda sudah mengidentifikasinya, buka mata Anda dan saya ingin Anda mengingat kelebihan-kelebihan ini selama aktivitas ini berlangsung."

Langkah 2

- Setelah peserta mengidentifikasi mereka, pemimpin akan membentuk 2 kelompok dalam satu barisan.

Langkah 3

- Satu anggota dari setiap tim akan berlari dan mencapai bola yang terletak jauh dari mereka.
- Orang pertama yang mengambil bola harus menjelaskan bagaimana mereka akan menerapkan kelebihan yang telah mereka temukan untuk mengatasi skenario yang diberikan oleh pemimpin acara.

Langkah 4

- Jika mereka berhasil merespons dengan baik dengan menggunakan kekuatan mereka, mereka akan mendapatkan satu poin dan tim dengan poin terbanyak akan memenangkan tantangan.

Kegiatan Kesehatan & Ketahanan

Waktu

15 menit

Kesulitan

Mudah

Bahan-bahan

Bola

*Aktivitas ini dibuat sebagai kelanjutan dari pembelajaran yang terkait dengan Tu Dilo Limitless Project.



TU DILO: MENEMUKAN DIRI KITA*

Lampiran - Keadaan sehari-hari

Anda sedang berada dalam pertemuan penting bersama teman-teman sekolah Anda, di mana mereka perlu menyusun sebuah proyek yang bisa membantu memecahkan permasalahan di komunitas tertentu. Berdasarkan kelebihan Anda, bagaimana Anda membantu kelompok itu menemukan solusinya?

Anda sedang mengalami masa-masa sulit dalam hidup Anda. Kelebihan apa yang akan Anda andalkan untuk mencoba maju?

Sebutkan kelebihan yang muncul dalam diri Anda sebagai akibat dari pandemi. Apakah Anda mengenal kekuatan komunitas Anda? Jelaskan cara mereka akan memberikan dukungan saat Anda terlibat dalam kegiatan di komunitas Anda.

Anda melihat salah satu teman Anda merasa sedih dan tidak termotivasi. Kelebihan apa yang akan Anda andalkan untuk mendekati dan mencoba membantu mereka?

Anda sedang menghadapi tekanan di tempat kerja, Anda harus menyelesaikan tugas-tugas, tetapi merasa waktu yang tersedia terbatas untuk menyelesaikannya. Kelebihan apa yang akan Anda andalkan untuk menemukan solusi?

Anda sedang melakukan aktivitas penting dan terjadi kesalahpahaman dengan salah satu teman sekelas. Bagaimana Anda menyelesaikan situasi ini berdasarkan kelebihan yang Anda miliki?

Anda kesal dengan orang tua Anda karena merasa mereka mengontrol banyak aspek dari hidup Anda dan Anda merasa kurang memiliki kebebasan. Bagaimana Anda akan berbicara dengan orang tua Anda untuk memberi tahu mereka apa yang Anda rasakan dan menemukan solusi?

