

THE BOOK OF LIFE

MANUAL



THE BOOK
OF LIFE

Edytor: Michał Olszowy

Autorzy: Hallam Cooper, Raluca Ferchiu, Nicola Ferretti, António Gomes, Marta Kaciuba, Nélida Díaz, Judit Núñez, Celia Ramos,

Ilustracje: Adrianna Madej

Copyright i wydawca:

Fundacja Instytut Aktywizacji i Rozwoju Społecznego

Probostwo 34, Lublin 20-089, Poland

biuro@iairs.pl

www.iairs.pl

NUMBER

Publikacja wydana w ramach projektu "The Book of life: Write your own bestseller!"



Funded by
the European Union

NUMBERs

Wsparcie Komisji Europejskiej dla powstania tej publikacji nie oznacza poparcia dla jej treści, które odzwierciedlają jedynie poglądy autorów, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w niej zawartych.



ORGANIZACJE ZAANGAŻOWANE W TWORZENIE TEJ PUBLIKACJI:

Koordinator:

AICSCC - Gamma Institute, Iași, Romania



Partnerzy:

**Instytut Aktywizacji i Rozwoju Społecznego,
Lublin, Poland**



ASPAYM Castilla y León, Valladolid, Spain



CEIPES, Palermo, Italy



"CHECK-IN" Association, Lisbon, Portugal





INDEKS

O projekcie	5
Partnerzy	7
Grupa docelowa	9
Rozdział 1 - Opuszczenie domu	11
Rozdział 2 - Zdrowy styl życia	18
Rozdział 3 - Zdrowie emocjonalne	26
Rozdział 4 - Zdrowie w realacjach	35
Rozdział 5 - Rodzina	44
Rozdział 6 - Grupa rówieśnicza	57
Rozdział 7 - Zarządzanie zasobami	74
Rozdział 8 - Zarządzanie czasem	85
Rozdział 9 - Podejmowanie decyzji	94
Rozdział 10 - Planowanie kariery zawodowej.....	101
Bibliografia	112
Kontakt	114

O PROJEKCIE

W życiu trzeba przejść przez różne etapy: dzieciństwo, dorastanie, dorosłość i starość. Każdy etap ma radosne chwile i wyzwania, ale jednym z najtrudniejszych etapów jest ten, w którym startuje się w samodzielne życie, opuszczając rodzinne gniazdo.

Młodzi ludzie wiedzą, że muszą iść do szkoły, zdobyć pracę i budować własną przyszłość, wykonać "obowiązkowe" kroki, ale często zdarza się, że docierają na skraj samodzielnego życia z poczuciem zagubienia i niepewności co do swojej przyszłości. Jak odnaleźć swoją drogę?

Ta książka ma być instrukcją obsługi dla młodzieży, która rozpoczyna swoje samodzielne życie. Pomoże im zacząć zadawać pytania związane z ich życiem osobistym i zawodowym.

Projekt "Księga życia Napisz swój własny bestseller!" jest transnarodową i międzysektorową współpracą, w której 5 organizacji z 5 krajów europejskich (Rumunia, Włochy, Hiszpania, Portugalia i Polska), działających w obszarze rozwoju młodzieży, testuje i wdraża pewne innowacyjne metody pozaformalne, poprzez połączone techniki ekspresyjne. W ten sposób organizacje starają się zwiększyć zaangażowanie młodzieży w życie społeczne, zmotywować ją do stania się architektem własnego życia i nauczyć, jak zdobyć niezależność i zbudować zdrowy styl życia.



Jego celami szczegółowymi są: Zwiększenie zdolności młodych ludzi do osiągnięcia planowania i realizacji zdrowego stylu życia poprzez wykorzystanie innowacyjnych narzędzi typu ekspresyjnego, w procesie rozwoju osobistego i zawodowego; Podniesienie jakości działań nieformalnych w obszarze młodzieżowym, poprzez opracowanie zestawu narzędzi rozwoju osobistego i zawodowego dla młodzieży, jak również zintegrowanego programu interwencji, który pracownicy młodzieżowi mogą wykorzystać do rozwijania zdolności podejmowania decyzji w zakresie niezależności życiowej młodych ludzi; i wreszcie zwiększenie zdolności organizacyjnych 5 europejskich organizacji młodzieżowych, w celu wykorzystania narzędzi pozaformalnych, skoncentrowanych na rozwoju osobistym młodych ludzi, oraz w celu opracowania trwałych metodologii pracy w dziedzinie młodzieży, w celu powrotu po okresie pandemii.

Podręcznik rozpoczyna się od opisu systemowej teorii zmiany, etapów cyklu życia rodziny oraz zmian i wyzwań, które pojawiają się na etapie rozpoczynania samodzielnego życia. Pomaga im także poradzić sobie z aspektami związanymi z zarządzaniem tymi zmianami, takimi jak: zarządzanie czasem i zasobami, planowanie kariery zawodowej i wybór drogi, co oznacza związek funkcjonalny i jakie są wyzwania adaptacyjne związane z założeniem własnej rodziny, negocjowanie granic w celu uzyskania niezbędnej niezależności oraz świadome podejmowanie decyzji za siebie.

Zajmij miejsce, rozsiądź się wygodnie i rozpocznij z nami tę podróż do samodzielnego życia. Wzdłuż podręcznika znajdziesz dziesięć różnych tematów, które razem składają się na ogólny dobrostan młodych ludzi, opracowanych z teoretycznego i praktycznego punktu widzenia.

W końcu możesz użyć tego podręcznika jako narzędzia, aby zacząć żyć własnym "bestsellerem", a w każdej okoliczności instrukcja obsługi jest zawsze przy Tobie.

PARTNERZY

GAMMA – Stowarzyszenie Instytut Badań i Studiów nad Świadomością Kwantową (Instytut Psychologii GAMMA) jest organizacją pozarządową z Iasi, założoną w 2011 roku, której celem jest promowanie, rozwój, badania i inicjowanie działań w dziedzinie psychologii, psychoterapii i zdrowia psychicznego, w szczególności poprzez programy szkoleniowe, warsztaty, usługi psychologiczne i pomoc psychologiczną, doradztwo, psychoterapię i szkolenie specjalistów; innym celem jest również ułatwienie współpracy między rumuńskimi specjalistami z wyżej wymienionych dziedzin i innymi specjalistami z obszaru międzynarodowego.

<http://www.gammainstitute.ro/>



IAIRS – Fundacja Instytut Aktywizacji i Rozwoju Społecznego z siedzibą w Lublinie jest organizacją non-profit założoną w 2012 roku. Poprzez swoje działania fundacja ma na celu wspieranie młodzieży i dorosłych w ich rozwoju osobistym i społecznym poprzez edukację pozaformalną w ramach warsztatów, projektów lokalnych i międzynarodowych.

<http://www.iairs.pl/>



ASPAYM – ASPAYM Castilla y León jest organizacją zajmującą się zawodowo osobami niepełnosprawnymi, która oferuje multidyscyplinarne, kompleksowe i spersonalizowane usługi, otwarte dla wszystkich członków społeczeństwa, gdziekolwiek się znajdują, aby pomóc im rozwinąć ich projekt życiowy, poprzez wzmocnienie pozycji i obronę równych szans, jak również bardziej integracyjne społeczeństwo.

<http://www.aspaymcytl.org/>



PARTNERZY

CEIPES – Międzynarodowe Centrum Promocji Edukacji i Rozwoju jest organizacją non-profit z siedzibą w Palermo, Włochy. CEIPES ma doświadczenie w edukacji, innowacjach i zarządzaniu projektami w różnych programach europejskich dotyczących edukacji i budowania potencjału różnych grup docelowych. Promuje również uczenie się przez całe życie, szkolenia zawodowe i przedsiębiorczość w celu zwiększenia możliwości młodzieży i dorosłych w zakresie poprawy i zdobywania kompetencji, a tym samym zwiększenia ich szans na zatrudnienie i włączenie społeczne.

<http://www.ceipes.org/>



CHECK-IN – Associação Check-IN – Cooperação e Desenvolvimento jest organizacją non-profit, założoną w 2010 roku, z siedzibą w Beja, działającą również w Lizbonie, w Portugalii. Check-IN ściśle współpracuje z podmiotami publicznymi i prywatnymi, aktywnie uczestnicząc w działaniach na rzecz poprawy jakości życia. Do głównych celów organizacji pozarządowej należy promowanie możliwości uczenia się przez całe życie, zachęcanie i promowanie integracji społecznej, edukacja na rzecz zrównoważonego rozwoju oraz przedsiębiorczość społeczna.

PT - <http://checkin.org.pt/> **EN** – <http://checkin.org.pt/en>

GRUPA DOCELOWA

"Adresaci projektu "The Book of Life":

1. Specjaliści ds. młodzieży – którzy otrzymają metodę uczenia się pozaformalnego w pracy z młodzieżą, która ma silny wpływ na uczestników, zarówno podczas warsztatów (poprzez stymulowanie umiejętności życiowych), jak i debriefingu. Ta ostatnia część ma dobrze udokumentowane podłoże psychologiczne i zawiera pytania ułatwiające podejmowanie decyzji i zmieniające sposób, w jaki młodzi ludzie mogą podejmować decyzje o swojej przyszłości. Z zestawu narzędzi skorzystają specjaliści, w szczególności osoby pracujące w organizacjach zajmujących się kształceniem zawodowym lub zasobami ludzkimi, zajmujące się problematyką młodzieżową, osoby pracujące w firmach i korporacjach międzynarodowych, w których większość pracowników stanowią młodzi ludzie (np. outsourcing, firmy informatyczne), organizacje młodzieżowe rozwijające zajęcia grupowe, stowarzyszenia studenckie, specjaliści w centrach kariery na uniwersytetach.

2. Młodzi ludzie, którzy chcą rozwijać zdrowy styl życia lub chcą rozwijać się osobiście, zawodowo i mądrze rodzinnie – skorzystają z innowacyjnej, rekreacyjnej i edukacyjnej działalności, dzięki której będą mogli rozwijać swoje umiejętności planowania, negocjacji, rozwiązywania problemów, zarządzania emocjami i finansami, rozwiązywania konfliktów oraz uświadomią sobie swoje słabe strony, nad którymi powinni pracować w programie rozwoju osobistego lub na zorganizowanych zajęciach dla młodzieży.

3. Organizacje i instytucje zajmujące się młodzieżą lub korporacje, w których występuje duża rotacja pracowników – skorzystają z zestawu narzędzi The Book of Life jako nieformalnej metody pracy w swoich grupach młodzieżowych.

1

CYKL ŻYCIA RODZINY I OPUSZCZENIE DOMU

Istnieją różne teorie i strategie związane z cyklem życia rodziny i głównym przejściem, jakim jest opuszczenie domu, głównie dlatego, że istnieje tak wiele różnych wersji tego, jak te procesy rozgrywają się w życiu ludzi. W świetle tej różnorodności, uniwersalne teorie systemów rodzinnych, rozwoju i cykli zostały szeroko skrytykowane jako niewłaściwe, bo nie uznające heterogeniczności ludzkiego doświadczenia. Rzeczywiście, powszechne warianty, takie jak rosnąca liczba jednoosobowych gospodarstw domowych, kohabitacja dorosłych bez ślubu, opóźnione rodzicielstwo i rosnące wskaźniki rozwodów, muszą być brane pod uwagę przy rozważaniu strategii zdrowego i konstruktywnego stylu życia rodzinnego. Podobnie warunki, w jakich młody człowiek może opuścić dom, są bardzo zróżnicowane – istnieje wiele warunków (pozytywnych i negatywnych), w jakich młody człowiek może opuścić dom, a także zmienny wiek, w jakim może to nastąpić.

Dlatego wszelkie zalecane kroki i strategie mogą być podejmowane tylko w kontekście konkretnych warunków i sytuacji.

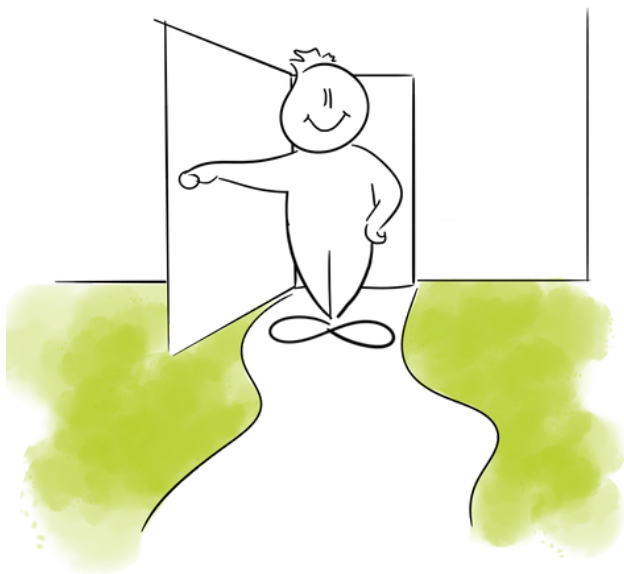
Istnieją jednak pewne ogólne zasady, które mają zastosowanie do wszystkich okoliczności.

Przed opuszczeniem domu

- Postaraj się rozwiązać wszelkie problemy rodzinne i czynniki stresogenne. Postaraj się wyjaśnić wszelkie nierozstrzygnięte kwestie z rodziną, zwłaszcza te związane z opuszczeniem domu.
- Zaplanuj odwiedziny w domu. Ty i członkowie Twojej rodziny prawdopodobnie będziecie za sobą tęsknić, więc ustalcie linie komunikacji – takie jak regularne rozmowy telefoniczne lub rozmowy wideo, a także terminy spotkań, na przykład wspólne posiłki lub wyjazd do domu na weekend.
- Zrozum i zaakceptuj fakt, że prawdopodobnie będziesz odczuwać niepokój związany z opuszczeniem domu. Rzeczywiście, pewien poziom niepokoju jest normalny i może być nawet produktywnym motywatorem. Postaraj się wykorzystać ten niepokój na swoją korzyść, koncentrując się na tym, co w szczególności cię niepokoi i myśląc o tym, jak możesz rozwiązać ten problem.
- Sporządź listę swoich obaw. Podziel je na możliwe do opanowania jednostki i spróbuj zająć się nimi indywidualnie. Jeśli zajęcie się nimi wydaje się przytłaczające lub zbyt trudne, poproś o pomoc członka rodziny lub przyjaciela.

- **Finanse**
 - Spróbuj ustalić, jakie będą Twoje miesięczne wydatki, z rozróżnieniem na wydatki niezbędne i nieistotne.
 - Zaplanuj budżet na sam proces przeprowadzki i na różne przedmioty, których będziesz potrzebować po przeprowadzce.
 - Szczególnie ważne jest zaplanowanie wszelkich zakupów niezbędnych do zakwaterowania.
- Jeśli to możliwe i zgodne z Twoimi celami, postaraj się znaleźć stabilne zatrudnienie przed przeprowadzką. Musisz mieć pewność, że Twoje zarobki będą w stanie pokryć wszystkie Twoje wydatki (lub, jeśli tak się nie stanie, ustalić z rodziną, jakiej pomocy mogą Ci udzielić).
- **Znalezienie odpowiedniego miejsca do zamieszkania**
 - Skorzystaj z wszelkich kontaktów, jakie możesz mieć – rodziny, przyjaciół, współpracowników – aby znaleźć odpowiednie zakwaterowanie, mając jasność co do przedziału cenowego i pożądanej lokalizacji.
 - Skorzystaj z platform internetowych, aby wyszukać mieszkanie
 - Wybierz lokalizację na podstawie bliskości miejsca pracy i innych przydatnych miejsc.
 - Upewnij się, że miejsce jest bezpieczne, uważając na szczególnie niski czynsz (który może mieć jakiś ukryty powód).
 - Jeśli ważne jest dla Ciebie dobre połączenie z transportem publicznym, upewnij się, że jest ono dostępne.
 - Oprzyj się pokusie przekroczenia budżetu.

- Ćwicz dobre nawyki przed wyprowadzką
 - Zadbaj o czystość i porządek (będziesz zaskoczony, jak trwałe może być posiadanie własnej, czystej i uporządkowanej przestrzeni).
 - Wydawaj kwotę, którą wydałbyś, gdybyś już się przeprowadził, aby się do tego przyzwyczać i lepiej zrozumieć, na co będziesz mógł sobie pozwolić, a na co nie.
 - Zaczynaj organizować swój dzień zgodnie z normalną rutyną, która będzie obowiązywać po przeprowadzce, abyś mógł się do niej przyzwyczać przed faktyczną przeprowadzką.



Po wyprowadzeniu się z domu

- Pozostań w kontakcie z rodziną
 - Utrzymuj kontakt z rodziną (lub przyjaciółmi, jeśli przeprowadziłeś się do innego miasta) i utrzymuj z nimi regularny kontakt.
 - Nie spędzaj tak dużo czasu na rozmowach z rodziną i starymi przyjaciółmi, zwłaszcza jeśli są one prowadzone online i uniemożliwiają ci to poznanie nowych ludzi w nowym życiu.
- Zdobądź przyjaciół
 - Bądź proaktywny w tej kwestii – posiadanie przyjaciół zapobiega samotności, a przyjaciele mogą nam pomóc, gdy potrzebujemy wsparcia. Spróbuj nowych zajęć, aby poznać ludzi (np. zajęcia wieczorowe, kluby, zajęcia sportowe).
- Stwórz rutynę – regularne działania, w tym hobby, takie jak sport, mogą służyć do stworzenia odpowiedniej struktury i celu.
- Poznaj okolicę – poznaj okolicę, w której mieszkasz, spacerując lub jeżdżąc na rowerze, jeśli jest to bezpieczne.
- Nie bój się prosić o pomoc – Twoi rodzice prawdopodobnie przechodzili przez to samo, co Ty, więc prawdopodobnie będą Ci współczuli i chcieli pomóc.
- Stwórz harmonogram obowiązków domowych
 - Zdecyduj, które czynności są regularne (np. pranie, zakupy spożywcze), a które trzeba wykonywać rzadziej (np. płacenie miesięcznych rachunków).
 - Jeśli masz współlokatora, włącz go w tworzenie harmonogramu rutynowych czynności (takich jak gotowanie i sprzątanie).

Uwaga ostrzegawcza:

Dla niektórych osób wyprowadzka z domu nastąpi w szczególnie trudnych okolicznościach. Być może relacje rodzinne w domu całkowicie się popsują. Być może doświadczysz przemocy, fizycznej lub emocjonalnej.



Być może rodzina nie będzie mogła sobie pozwolić na pozostanie we wspólnym domu. Zasady opisane powyżej dotyczące wyprowadzki z domu w zwykłych, niestresujących okolicznościach będą miały zastosowanie również w tych szczególnych przypadkach. Wyprowadzka w każdej z tych szczególnych okoliczności wiąże się z dodatkowymi problemami, które trzeba będzie bezpośrednio rozwiązać. Jest bardzo prawdopodobne, że będziesz musiał skorzystać z pomocy specjalnych służb, aby pomóc ci w tym przejściu i nie powinieneś się wahać przed skorzystaniem z takich zasobów.

CYKL ŻYCIA RODZINY I OPUSZCZENIE DOMU

PODSUMOWANIE

Gdybyś potrzebował specjalnego wsparcia, nie wahaj się go użyć.



PRZED OPUSZCZENIEM DOMU:

- Ćwicz dobre nawyki przed wyprowadzką
- Postaraj się rozwiązać wszelkie problemy rodzinne i stresory.
- Zaplanuj odwiedziny w domu.
- Zaakceptuj niepokój związany z opuszczeniem domu.
- Zrób listę obaw, które możesz mieć.
- Zdobądź niezależność finansową
- Znajdź odpowiednie miejsce do zamieszkania

PO WYPROWADZENIU SIĘ Z DOMU:

- Pozostań w kontakcie z domem
- Nawiąż przyjaźnie
- Stwórz rutynę
- Poznaj lokalną okolicę
- Nie bój się prosić o pomoc
- Stwórz harmonogram obowiązków domowych

Zasady te obowiązują w równym stopniu w przypadkach szczególnych i trudnych.

2

ZDROWY STYL ŻYCIA

PODSTAWOWE ZAGADNIENIA

Zdrowie to poziom funkcjonalnej i (lub) metabolicznej sprawności żywej istoty. U ludzi jest to ogólny stan osoby w umyśle, ciele i duchu, zwykle oznaczający bycie wolnym od choroby, urazu lub bólu (jak w "dobrym zdrowiu" lub "zdrowy").

WHO (Światowa Organizacja Zdrowia) zdefiniowała zdrowie w szerszym znaczeniu w 1946 roku jako "stan pełnego fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu, a nie tylko brak choroby lub niedomagania". Chociaż definicja ta była przedmiotem kontrowersji, w szczególności jako pozbawiona wartości operacyjnej i problemu stworzonego przez użycie słowa "kompletny", pozostaje ona najbardziej trwałą.

Utrzymanie i promowanie zdrowia jest osiągnięte poprzez różne kombinacje fizycznego, psychicznego i społecznego komfortu życia. Razem, czasami określane są jako "trójkąt zdrowia".

W Karcie Ottawskiej WHO z 1986 roku dotyczącej promocji zdrowia stwierdzono, że **"zdrowie to nie tylko stan, ale także zasób dla codziennego życia, a nie cel życia. Zdrowie jest pojęciem pozytywnym, podkreślającym zasoby społeczne i osobiste, a także możliwości fizyczne"**.

Styl życia to termin określający sposób życia danej osoby, który został pierwotnie ukuty przez austriackiego psychologa Alfreda Adlera w 1929 roku. Obecne szersze znaczenie tego słowa pochodzi z 1961 roku. Zestaw zachowań oraz poczucie własnej wartości i przynależności, które te zachowania reprezentują, są wspólnie używane do określenia danego stylu życia.

Styl życia to charakterystyczna wiązka zachowań, która ma sens zarówno dla innych, jak i dla nas samych w danym czasie i miejscu, włączając w to relacje społeczne, konsumpcję, rozrywkę i ubiór. Zachowania i praktyki w ramach stylu życia są mieszanką nawyków, konwencjonalnych sposobów robienia rzeczy i uzasadnionych działań..

CZYM JEST ZDROWY STYL ŻYCIA?

Przy wszystkich dostępnych wyborach, nic dziwnego, że większość osób, które próbują poprawić swoją kondycję, w końcu popada w stare nawyki i nie osiąga swoich celów, czuje się zniechęcona i jeszcze bardziej zdezorientowana tym, jak skutecznie zacząć prowadzić zdrowy styl życia.

Kompleksowy model zdrowego życia powinien uwzględniać trening fizyczny i mentalny, odżywianie oraz sposób zrównoważenia tego z wysokiej jakości odpoczynkiem i regeneracją. Trening oporowy zwiększa zdolność do wykonywania czynności wymagających siły fizycznej.

To w połączeniu z ćwiczeniami cardio zwiększa Twoją wytrzymałość, czyli zdolność do pracy przez dłuższy czas bez nadmiernego obciążenia. Połączenie siły i wytrzymałości z systemami ćwiczeń, które zwiększają elastyczność, czyli zakres ruchu w stawie, pomaga w uzyskaniu większego poczucia pewności siebie i koordynacji podczas poruszania się.

Najlepszym miernikiem zdrowia i sprawności jest "jak dobrze czujesz się na co dzień". Podstawą tego poziomu dobrego samopoczucia jest inny sposób budowania równowagi i umiaru. Poświęć czas, aby zadbać o siebie. Rezultat Twojej inwestycji okaże się warty wysiłku.



3 PROSTE NAWYKI DO ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

Nigdy w historii ludzkości nie było czasu, w którym można było żyć dłużej i lepiej niż dzisiaj. Niewiarygodne postępy w dziedzinie farmacji, medycyny i opieki zdrowotnej umożliwiają ludziom pokonywanie chorób i schorzeń oraz dalsze prosperowanie aż do lat 70-tych i 80-tych. Przez większość całej historii rasy ludzkiej, długowieczność była kwestią przypadku lub zbiegu okoliczności. Dziś długowieczność jest kwestią projektu i wyboru. Możesz dziś zdecydować się na cieszenie się doskonałym poziomem zdrowia fizycznego, a rozwijając określone nawyki zdrowotne możesz zapewnić sobie dłuższe i lepsze życie niż było to możliwe dla jakiegokolwiek innego pokolenia w historii ludzkości.

Praktyka nr 1. Wybierz bycie zdrowym i sprawnym fizycznie

Pierwszym nawykiem, który musisz wypracować, jest nawyk osiągnięcia i utrzymywania prawidłowej wagi. Wszystko, czym jesteś i kiedykolwiek będziesz, jest wynikiem Twoich wyborów i decyzji. Jeśli chcesz zmienić jakiś aspekt swojego życia, musisz dokonać nowych wyborów i nowych decyzji, a następnie musisz zdyscyplinować się, aby podążać za swoimi decyzjami.

Zdrowe odżywianie jest ważną częścią zdrowego stylu życia i jest czymś, czego należy uczyć w młodym wieku. Poniżej podajemy kilka ogólnych wskazówek, jak pomóc nastolatkowi w zdrowym odżywianiu. Ważne jest, aby przed wprowadzeniem jakichkolwiek zmian w diecie lub przejściem na dietę omówić dietę nastolatka z jego lekarzem. Omów poniższe zalecenia dotyczące zdrowego odżywiania z nastolatkiem, aby upewnić się, że przestrzega on planu zdrowego odżywiania:

- Jedz 3 posiłki dziennie, ze zdrowymi przekąskami.
- Zwiększ ilość błonnika w diecie i zmniejsz użycie soli.
- Pij wodę. Staraj się unikać napojów o wysokiej zawartości cukru. Sok owocowy może mieć dużo kalorii, więc ogranicz jego spożycie przez nastolatka. Całe owoce są zawsze lepszym wyborem.
- Jedz zrównoważone posiłki.
- Gotując dla swojego dziecka, staraj się piec lub opiekać zamiast smażyć.
- Upewnij się, że dziecko obserwuje (i w razie potrzeby zmniejsza) spożycie cukru.
- Na przekąskę jedz owoce lub warzywa.
- Zmniejsz użycie masła i ciężkich sosów.
- Jedz więcej kurczaka i ryb. Ogranicz spożycie czerwonego mięsa i wybierz chude kawałki, gdy to możliwe.

Praktyka nr 2. Zapewnij sobie wystarczającą ilość odpoczynku i snu

Dr Breus wyjaśnił, że system okołodobowy, znany również jako twój zegar biologiczny, wpływa na każdy obszar funkcjonowania organizmu, kontrolując wszystko, od namnażania się komórek rakowych po integralność układu odpornościowego.



Dobre wyczcucie czasu nie jest czymś, co wybierasz, zgadujesz lub musisz rozgryźć. To już dzieje się w tobie, w twoim DNA, od minuty, kiedy się budzisz do minuty, kiedy zasypiasz i w każdej minucie pomiędzy. Wewnętrzny zegar wbudowany w twój mózg tyka, utrzymując idealny czas, odkąd skończyłeś trzy miesiące. Ten precyzyjnie zaprojektowany zegar nazywa się circadian pacemaker, czyli zegar biologiczny. Konkretnie, jest to grupa nerwów zwana jądrem nadskrzyżowaniowym (SCN), w podwzgórzu, tuż nad przysadką mózgową. Rano światło słoneczne dociera do twoich gałek ocznych, podróżuje wzdłuż nerwu wzrokowego i aktywuje SCN, aby rozpocząć każdy dzienny rytm okołodobowy (po łacinie "wokół dnia"). SCN jest głównym zegarem, który kontroluje dziesiątki innych zegarów w całym organizmie. W ciągu dnia, twoja temperatura, ciśnienie krwi, poznanie, przepływ hormonów, czujność, energia,

trawienie, głód, metabolizm, kreatywność, towarzyskość i aktywność fizyczna, a także zdolność do leczenia, zapamiętywania i snu, wśród wielu innych, wahają się zgodnie z poleceniami naszych wewnętrznych zegarów i są nimi zarządzane.

Funkcje, wahają się zgodnie z i są regulowane przez polecenia swoich wewnętrznych zegarów. Wszystko, co możesz lub chcesz zrobić, jest kontrolowane przez fizjologiczne rytmy, czy zdajesz sobie z tego sprawę, czy nie. Przez pięćdziesiąt tysięcy lat nasi przodkowie zorganizowali swoje codzienne harmonogramy wokół swoich wewnętrznych zegarów. Jedli, polowali, zbierali, socjalizowali się, powstawali, odpoczywali, rozmnażali się i leczyli o doskonały bio-czas, czyli czas biologiczny. Jako gatunek rozwijaliśmy się dzięki wstawaniu ze słońcem, spędzaniu większości dnia na zewnątrz i spaniu w całkowitej ciemności. Stworzyliśmy cywilizację i społeczeństwa oraz dokonaliśmy niesamowitych postępów, które, jak na ironię i skutecznie, obróciły nasze precyzyjnie dostrojone i wyewoluowane wewnętrzne zegary przeciwko nam.

Ćwiczenie nr 3. Zaczynaj ćwiczyć

Trzecim nawykiem, który musisz wypracować, jest nawyk efektywnego ćwiczenia. Wiele osób przestaje ćwiczyć w wieku późnych nastolatków i wczesnych lat dwudziestych, nawet osoby, które były aktywne sportowo w okresie dorastania. Jednak ludzkie ciało, składające się z 610 mięśni, jest przeznaczone do regularnego ćwiczenia przez całe życie.

Wyrób w sobie nawyk artykułowania i poruszania każdym stawem w swoim ciele, każdego dnia. Dzięki temu Twoje mięśnie i stawy będą sprawne i elastyczne. Regularne ćwiczenia zapewniają większą równowagę i mobilność. Pomaga to

zmniejszyć prawdopodobieństwo wystąpienia bólu lub problemów z mięśniami lub stawami.

Wyrób w sobie nawyk ćwiczenia 200 minut każdego tygodnia. Jeśli wszystko co robisz to spacer, 30 minut dziennie, siedem dni w tygodniu, będziesz jednym z najsprawniejszych ludzi w naszym społeczeństwie. Jeśli zdyscyplinujesz się do jazdy na rowerze treningowym, pracy na bieżni, pływania, joggingu lub angażowania się w jakiegokolwiek ćwiczenia aerobowe, które dostają płuca i serce pompowania, będzie dramatycznie poprawić swoje poziomy zdrowia i energii w krótkim okresie czasu.

ZDROWY STYL ŻYCIA

PODSUMOWANIE

Kompleksowy model zdrowego trybu życia powinien uwzględniać trening fizyczny i umysłowy, odżywianie oraz sposoby równoważenia ich z wysokiej jakości odpoczynkiem i regeneracją.

Wszystko, czym jesteś i kiedykolwiek będziesz, jest wynikiem Twoich wyborów i decyzji.

Postępuj zgodnie z zaleceniami zdrowego odżywiania

Wszystko, co możesz lub chcesz zrobić, jest kontrolowane przez rytmy fizjologiczne

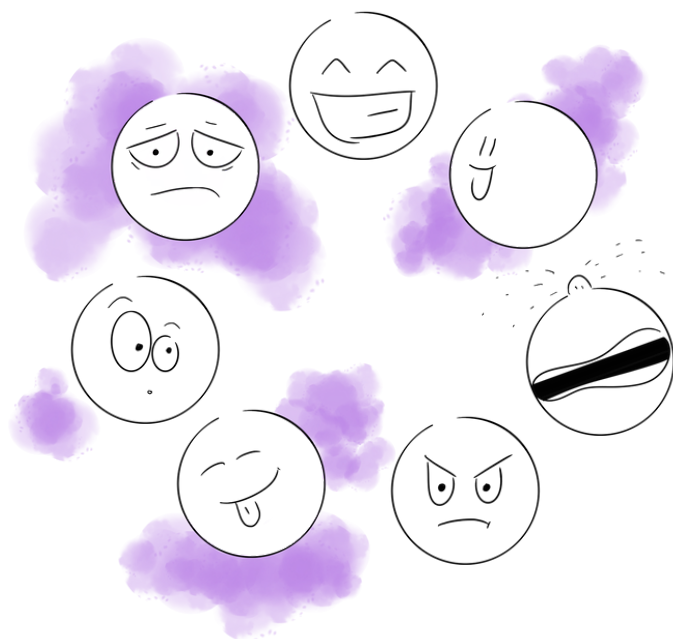
Regularne ćwiczenia zapewniają większą równowagę i mobilność

3

ZDROWIE EMOCJONALNE

Zdrowie emocjonalne (lub zdrowie psychiczne) jest fundamentalną częścią ogólnego stanu zdrowia i jest postrzegane przez wielu jako równie ważne jak zdrowie fizyczne. Rzeczywiście, stan zdrowia emocjonalnego/mentalnego ludzi może mieć również znaczący wpływ na samo zdrowie fizyczne. Zdrowie emocjonalne, rzeczywiście, jest niezbędne w utrzymaniu ludzi zdrowych na wielu poziomach. Kiedy zdrowie emocjonalne jest monitorowane i zadbane, ludzie mają większą kontrolę nad każdym aspektem swojego życia: od uczuć do myśli, ludzie mogą być bardziej przygotowani i zdolni do radzenia sobie ze wszystkimi emocjonalnymi niepokojami i wyzwaniem. Być zdrowym emocjonalnie oznacza być świadomym i kontrolować emocje. Osoby zdrowe emocjonalnie wiedzą, jak radzić sobie z negatywnymi uczuciami i wiedzą również, kiedy szukać pomocy u lekarza.

Badania pokazują, że zdrowie emocjonalne jest umiejętnością i istnieją kroki, które można podjąć w celu poprawy zdrowia emocjonalnego. Istnieje wiele badań na temat strategii utrzymania dobrego zdrowia emocjonalnego, z których część została włączona do powszechnej praktyki i sprowadzona do pięciu podstawowych obszarów. Te pięć sposobów dowodzi, że należy kultywować dobrostan emocjonalny, zaczynając od drobnych codziennych działań, skupiając swoją energię na tym, co naprawdę może zrobić różnicę.



5 SPOSOBÓW NA DOBRE SAMOPOCZUCIE PSYCHICZNE

1. Połącz się z innymi

Nasze relacje są fundamentalne dla naszego zdrowia psychicznego. Jesteśmy wyewoluowani jako istoty wspólnotowe, społeczne i współpracujące. Dobre relacje służą do:

- Rozwijaniu poczucia wartości i przynależności
- Zapewnieniu możliwości dzielenia się pozytywnymi doświadczeniami
- Zapewnieniu wsparcia emocjonalnego i możliwości wspierania innych

Jak?

- Jeśli to możliwe, poświęcaj codziennie czas na przebywanie z rodziną lub przyjaciółmi, np. ustalając godziny wspólnych posiłków
- Zorganizuj wyjście z przyjacielem, którego dawno nie widziałeś
- Odłącz się od technologii, aby zagrać w grę lub spędzić czas z przyjaciółmi lub rodziną
- Zjedz lunch z kolegą z pracy
- Odwiedź przyjaciela lub członka rodziny, który potrzebuje wsparcia
- Zgłoś się na ochotnika do pomocy w jakimś miejscu (np. w lokalnej szkole, szpitalu lub grupie społecznej)
- Korzystaj z technologii, aby utrzymywać kontakt z ludźmi – przede wszystkim z technologii połączeń wideo, zwłaszcza jeśli mieszkacie daleko od siebie

- Staraj się nie polegać na technologii lub mediach społecznościowych w budowaniu relacji. Kontaktowanie się z ludźmi drogą elektroniczną może łatwo stać się nawykiem i sprawić, że nie będziesz próbował spotykać się z nimi twarzą w twarz.

2. Bądź aktywny fizycznie

Aktywność fizyczna pomaga zarówno zdrowiu fizycznemu, jak i psychicznemu. Dzieje się to poprzez:

- Podnoszenie poczucia własnej wartości
- Pomaganie w wyznaczaniu celów i ich realizacji
- Poprawę nastroju poprzez procesy chemiczne w mózgu

Jak?

- Uzyskaj informacje o tym, jak zacząć ćwiczyć
- Znajdź darmowe zajęcia, które pomogą Ci utrzymać formę, np:
 - Spaceruj tak często jak to możliwe
 - Pobierz darmowe plany biegowe, takie jak "couch to 5k" (<https://www.nhs.uk/live-well/exercise/get-running-with-couch-to-5k/>)
 - Pobierz darmowe ćwiczenia na siłę i elastyczność (<https://www.nhs.uk/live-well/exercise/strength-and-flex-exercise-plan/>)
 - Jeźdź rowerem do pracy
 - Zaczynij się wspinać
 - Graj w gry w parku
 - Zaczynij korzystać z domowych ćwiczeń (wiele z nich trwa tylko około 10 minut, np. <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/10-minute-workouts/>)
 - Spróbuj skakać na skakance

- Znajdź siłownię na świeżym powietrzu
- Spróbuj znaleźć darmowy sprzęt – wiele osób oddaje nieużywany sprzęt
- Jeśli jesteś osobą niepełnosprawną, dowiedz się na przykład o podejmowaniu aktywności z niepełnosprawnością:
 - Znalezienie dostępnej siłowni
 - Znalezienie zajęć i wydarzeń sportowych dostępnych dla osób niepełnosprawnych
 - Spróbuj włączyć ćwiczenia do swoich zwykłych codziennych czynności
 - Korzystaj z internetowych filmów treningowych dostosowanych do Twojej niepełnosprawności
 - Zaczniij biegać – korzystając z podcastów lub aplikacji
 - Dowiedz się, jak zacząć pływać, jeździć na rowerze lub tańczyć

3. Kontynuuj naukę

Uczenie się nowych umiejętności przyczynia się do poprawy samopoczucia psychicznego:

- Może poprawić Twoją pewność siebie i poczucie własnej wartości
- Może pomóc Ci rozwinąć więcej poczucia celu
- Może pomóc ci połączyć się z innymi



Jak?

- Prosta rzeczą do zrobienia jest nauczenie się gotowania czegoś nowego
- Podejmij nową odpowiedzialność w pracy, np. doskonaląc jakąś umiejętność (np. prezentacje) lub udzielając wsparcia młodszemu pracownikowi

- Popracuj nad projektem typu "zrób to sam" – napraw coś lub zbuduj coś prostego – skorzystaj z tutoriali online, aby sobie pomóc
- Zapisz się na kurs w lokalnej szkole wyższej. Na przykład, zacznij uczyć się nowego języka lub praktycznych umiejętności
- Spróbuj nowego hobby – czegoś kreatywnego lub sportu



4. Dzielenie się z innymi

Hojność i życzliwość poprzez akty dawania jest korzystna dla zdrowia psychicznego poprzez:

- Tworzenie pozytywnych uczuć i poczucia nagrody
- Rozwijanie poczucia celu i wartości własnej
- Pomaganie w nawiązaniu kontaktu z innymi

Jak?

Szukaj małych aktów dobroci lub większych, takich jak wolontariat w lokalnej społeczności, na przykład:

- Dziękuj ludziom za rzeczy, które dla ciebie zrobili

- Pytaj ludzi, takich jak przyjaciele, rodzina lub współpracownicy, jak się mają i uważnie słuchaj ich odpowiedzi
- Spędzając czas z kimś, kogo znasz i kto potrzebuje wsparcia
- Zaoferuj pomoc komuś w projekcie, nad którym pracuje, np. przy majsterkowaniu
- Praca w charakterze wolontariusza w lokalnej społeczności, np. w szkole, szpitalu lub domu opieki

5. Zauważaj i zwracaj uwagę na obecną chwilę

Zwracanie uwagi na chwilę obecną – swoje myśli, uczucia i reakcje ciała – na otaczający nas świat, może poprawić samopoczucie psychiczne.

Nazywa się to "mindfulness". Może pomóc Ci bardziej cieszyć się życiem i lepiej zrozumieć siebie. Może pozytywnie wpłynąć na Twoje nastawienie do życia i jego wyzwań.

Jak?

- Pobierz aplikację mindfulness (np. <https://www.headspace.com/> lub <https://www.calm.com/>).
- Czytaj lub oglądaj filmy online, które wprowadzają do mindfulness, wyjaśniają proste techniki i prowadzą Cię przez ćwiczenia mindfulness z przewodnikiem (np. <https://www.youtube.com/user/GetSomeHeadspace>).
- Zwróć szczególną uwagę na codzienne rzeczy z Twojego doświadczenia np,
 - Wrażenia z użytkowania rzeczy (jak wyglądają, jak się czują i jak brzmią)
 - Jedzenie, które spożywamy (smak i tekstura)
 - Uczucie w powietrzu (smak i tekstura)

Wyznacz sobie regularny czas na szczególną mindfulness – np. dojazd do pracy, spacer w porze lunchu – kiedy postanowisz być świadomym doznań świata.

- Spróbuj czegoś nowego
 - Zmień proste rzeczy w swoim życiu, do których jesteś przyzwyczajony – np. usiądź w innym miejscu w pracy, idź gdzieś indziej na lunch – cokolwiek, co pomoże Ci dostrzec świat w nowy sposób
- Bądź świadomy swoich myśli
 - Mindfulness nie polega na tym, aby myśli odeszły, ale raczej na tym, aby móc stanąć z boku i zobaczyć je jako wydarzenia mentalne – które przychodzą i odchodzą.
- Nazwij myśli i uczucia
 - Część rozwijania świadomości swoich myśli i uczuć jest cichym nazywaniem ich dla siebie.
- Uwolnij się od przeszłości i przyszłości
 - Często jesteśmy uwięzieni w przeżywaniu problemów z przeszłości lub przeżywaniu przyszłych zmartwień. Skupiając się na swoim doświadczeniu w danej chwili, możesz uwolnić się od tych kłopotliwych sposobów myślenia i odczuwania.
- Możesz włączyć do mindfulness inne aktywności fizyczne, jak joga czy tai-chi

ZDROWIE EMOCJONALNE

PODSUMOWANIE



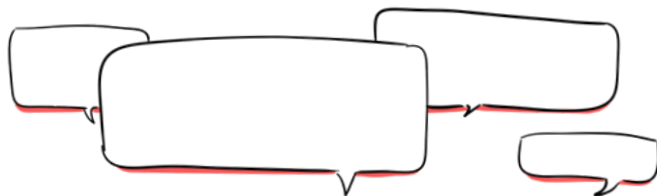
4

ZDROWIE W RELACJACH

Każdy z nas chciałby utrzymywać zdrowe i satysfakcjonujące relacje z innymi ludźmi. Potrzebujemy kontaktu z innymi ludźmi, bo dzięki temu zaspokajamy jedną z naszych podstawowych potrzeb – bliskości. Ponadto z relacji możemy czerpać znacznie więcej korzyści, takich jak akceptacja, zrozumienie, wzajemne wsparcie, znajomość, możemy rozwijać swoje kompetencje społeczne, jednym słowem – rozwijać się.

W kontaktach interpersonalnych nie tylko bierzemy coś od drugiej osoby, ale także dajemy jej coś od siebie. Na tym polega nasza wzajemna interakcja. Tak jak wiele korzyści możemy czerpać ze zdrowego związku, tak wiele szkód przynosi nam tkwienie w toksycznej relacji, z której często trudno się wydostać. Jak nawiązywać i pielęgnować zdrowe relacje? Jak rozpoznać dysfunkcyjną relację?

W psychologii istnieje tzw. model relacyjno-kulturowy, według którego możemy wyróżnić cztery główne cechy sprzyjające rozwojowi relacji. Są nimi: wzajemne zaangażowanie, autentyczność, upodmiotowienie oraz umiejętność radzenia sobie z różnicami.



Warto zauważyć, że żaden rodzaj relacji (przyjaźń, związek itp.) nie jest konstrukcją trwałą. Może się wydawać, że mając najlepszego przyjaciela, pozostanie on naszym przyjacielem na zawsze, bez względu na wszystko. Czy rzeczywiście tak jest? Spróbuj teraz pomyśleć o swojej bliskiej relacji z drugą osobą. Zauważ, jak wiele wysiłku obie strony wkładają w dbanie o nią i jej utrzymanie. Być może wspieracie się w trudnych chwilach, dzielicie ze sobą radość, realizujecie podobne pasje, hobby itp. Być może nawet nie zdajecie sobie sprawy, jak wiele pracy oboje wkładacie w ten związek, aby był on tak wyjątkowy. I tak właśnie jest – każdy związek wymaga wspólnej pracy i wzajemnego zaangażowania obu stron. Dzięki temu może się on rozwijać i zbliżać do siebie. Warto tutaj wspomnieć, że nie tylko zaangażowanie jest ważne, ale także postrzegane zaangażowanie, czyli to, jak ja odbieram zaangażowanie drugiej osoby. Czy jest ono mniejsze, podobne czy większe od mojego zaangażowania? Pamiętaj, że oceniasz przez pryzmat własnej perspektywy, która nie zawsze jest obiektywna. Staraj się patrzeć na swoje relacje jak najbardziej obiektywnie i pamiętaj – kluczem jest WZAJEMNE zaangażowanie.

Czy kiedykolwiek udawałeś kogoś, kim nie jesteś? Co chciałeś przez to osiągnąć? Zastanów się, jak byś się czuł, cały czas udając kogoś innego niż jesteś w rzeczywistości. Jest to z pewnością trudne i wyczerpujące. Czy nasza relacja z drugim człowiekiem powinna taka być? Absolutnie nie. Kolejnym wyznacznikiem zdrowego związku jest AUTENTYCZNOŚĆ, którą można określić jako proces poznawania siebie i innych. To także poczucie wolności bycia swoim prawdziwym "ja" w związku. Życie jest o wiele łatwiejsze, gdy nie musimy udawać i czujemy się akceptowani takimi, jakimi jesteśmy. Nie chodzi o to, by przestać pracować nad sobą i myśleć, że albo ktoś mnie w pełni zaakceptuje, albo nie zaakceptuje wcale. Chodzi o to, żeby być świadomym siebie, swoich zalet i wad i otaczać się ludźmi, którzy zaakceptują nas takimi, jakimi jesteśmy i będą nas wspierać w rozwoju i kształtowaniu siebie.

Czy doświadczyłeś kiedyś sytuacji, w której po rozmowie z drugą osobą straciłeś cały swój entuzjazm i energię? Jakby ta osoba wysssała ją z Ciebie. To zdecydowanie nie jest relacja, w której chcesz być przez dłuższy czas. Co zatem może dać Ci związek, który Ci służy? Odpowiedzią jest WZMOCNIENIE.

W niezdrowej relacji możesz czuć, że druga osoba swoim zachowaniem, działaniem czy słowami podcina Ci skrzydła i ciągnie w dół. W przypadku zdrowej relacji jest zupełnie odwrotnie. Możesz doświadczyć poczucia zachęty, inspiracji i umocnienia do podjęcia jakiegoś działania. Zdrowy związek nie pociągnie Cię w dół – zdrowy związek pomoże Ci osiągnąć szczyt.

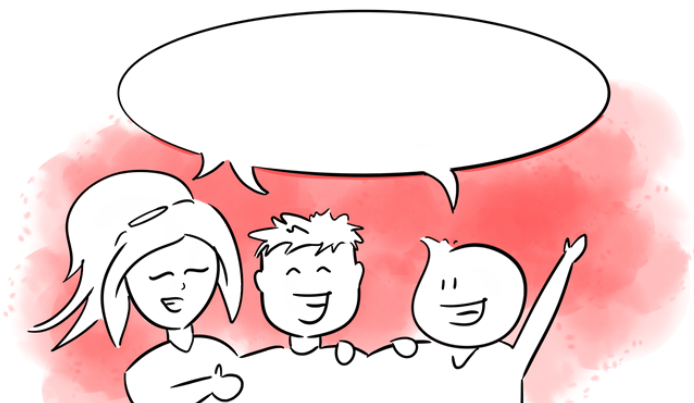
W każdej relacji, nawet tej najlepszej i najbliższej, możemy doświadczyć jakiejś nieprzyjemnej rzeczy. Jest to właśnie konflikt. Dla wielu osób poradzenie sobie z nim jest bardzo dużym wyzwaniem. Nieprawidłowe radzenie sobie z konfliktem może narazić nasz związek na niebezpieczeństwo. Radzenie sobie z konfliktami między nami a innymi ludźmi to proces wyrażania, przepracowywania i akceptowania różnic w uczuciach i perspektywie. Umiejętność konstruktywnego radzenia sobie z pojawiającymi się konfliktami nie tylko dostarczy nam satysfakcji, ale również wzmocni nasz związek. Pamiętaj, że każdy z nas jest inny, ma inne doświadczenia, wiedzę, perspektywę i może odczuwać inne emocje. W sytuacji konfliktu staraj się spojrzeć na problem szerzej i zrozumieć perspektywę swojego rozmówcy. Cytując słowa Dalajlamy: "Nie pozwól, aby małe kłótnie zniszczyły wielką przyjaźń".

Niezwykle ważnym aspektem satysfakcjonującego związku jest również właściwa komunikacja. Nierzadko u ludzi pojawiają się takie postawy jak ocenianie, grożenie, krytykowanie czy kierowanie się stereotypami. Mają one bardzo negatywny wpływ na komunikację, a ich obecność zaburza relację. W jaki sposób powinniśmy się komunikować? Elementami prawidłowej komunikacji jest umiejętność uważnego, aktywnego i empatycznego słuchania oraz asertywnego wyrażania swoich uczuć przy jednoczesnym poszanowaniu uczuć drugiej osoby. Słuchając rozmówcy, staraj się być na tyle uważnym, aby go zrozumieć i poznać jego perspektywę bez oceniania. To właśnie umiejętność słuchania jest kluczowa w komunikacji.

Jedną z podstawowych wartości ludzkich jest przyjaźń. Jest to wyjątkowa relacja interpersonalna, którą cechuje dobrowolność, wzajemność (np. wzajemna pomoc, wsparcie emocjonalne), równość pozycji, poufność i wspólne działanie. Przyjaciel zatem to osoba, która nie należy do naszej rodziny, a mimo to czujemy, że jest nam bliska. Jest to więc osoba, którą lubimy, której ufamy, wierzymy i jesteśmy zadowoleni z przebywania w jej towarzystwie. A co tak naprawdę daje nam przyjaźń? Dzięki zawieraniu przyjaźni otrzymujemy wsparcie emocjonalne, nie czujemy się samotni, doświadczamy bezpieczeństwa i dobrostanu emocjonalnego, potrafimy odwzajemnić okazywane uczucia, rozwijamy empatię, pewność siebie, dzielimy się lękami i nadziejami. To tylko niektóre z korzyści płynących z przyjaźni. Zwróć uwagę, jak ważny jest zatem właściwy dobór przyjaciół i tworzenie zdrowych i stabilnych relacji opartych na partnerstwie.

Zdarza się jednak, że wplątujemy się w relację, która kompletnie nam nie służy. Możemy ją nazwać "toksyczną", bo podobnie jak trucizna, jest szkodliwa dla naszego zdrowia. Jakie zachowania wskazują, że mamy do czynienia z toksycznym związkiem? Możemy tu wymienić wszelkie przejawy agresji (słownej, psychicznej i fizycznej), wybuchy złości, wyzwiska, ciche dni, zazdrość, nieszczerłość, podejrzliwość, manipulację, wzbudzanie poczucia winy itp. Taki związek nie tylko stresuje nas emocjonalnie, odbiera siły i entuzjazm, ale także powoduje stres. Jak powstają toksyczne relacje? O ich powstawaniu świadczą np. błędy percepcji, czyli zniekształcenia w odbiorze rzeczywistości. Jednym z nich jest "błąd doskonałości", czyli przekonanie, że jako wartościowa osoba powinienam zająć się nietypową sytuacją, dzięki której udowodnię swoje umiejętności. Drugi błąd to tzw.

"błąd akceptacji" polegający na chęci uzyskania aprobaty i akceptacji ze strony innych ludzi (nawet jeśli ceną jest rezygnacja z własnej drogi życiowej). Innym możliwym powodem uwikłania się w tego typu relacje jest problem z wyznaczaniem granic. Każdy z nas jest odpowiedzialny za wyznaczanie własnych granic i ich egzekwowanie, tym samym każdy z nas decyduje, na ile pozwala innym ludziom: czy będą oni respektować nasze granice, czy też pozwolimy im je przekraczać i łamać.



Mówiąc o czynnikach wpływających na powstawanie toksycznych relacji, warto również zwrócić uwagę na niską samoocenę. Osoby z adekwatną samooceną łatwiej dbają o swoje granice, a mniej szukają akceptacji za wszelką cenę. Tkwiąc w takiej relacji możemy doświadczać silnych skrajnych emocji (na przemian pozytywnych i negatywnych), a uwolnienie się od niej może być niezwykle trudne. Jeśli czujesz, że jesteś w toksycznej relacji, z której trudno Ci się wydostać, pamiętaj, że zawsze możesz poprosić o pomoc. Może to być inna bliska Ci osoba, z którą budujesz zdrową relację lub specjalista (np. psycholog). Pamiętaj, że to Ty jesteś odpowiedzialny za swoje samopoczucie, zdrowie i szczęście.

Jak widać, kontakty towarzyskie są jedną z najważniejszych części naszego życia. To właśnie relacje społeczne są głównym źródłem naszego dobrego samopoczucia i dobrostanu. Obejmują one potrzebę bliskości, okazywania sobie wzajemnego wsparcia, akceptacji, zrozumienia, zaufania i troski. Umiejętność nawiązywania satysfakcjonujących kontaktów i zdrowych relacji z drugim człowiekiem jest więc niezbędna, abyśmy mogli czuć się bezpiecznie i nie odczuwali samotności. Zobacz, jakimi ludźmi się otaczasz, twórz zdrowe, satysfakcjonujące relacje i dbaj o siebie i ludzi, których kochasz.

Podsumowując:

1. Relacje społeczne są bardzo ważnym elementem naszego życia. Ich jakość przekłada się na nasze zdrowie, emocje i samopoczucie. Zadbaj o to, aby tworzyć dobre i satysfakcjonujące relacje.
2. Dzięki relacjom społecznym możemy rozwijać siebie, swoje kompetencje społeczne i umiejętności. Angażując się i dbając o zdrowe relacje oparte na wzajemności, rozwijasz również siebie.
3. Być może masz do czynienia z niezdrowymi relacjami społecznymi w swoim otoczeniu. Zwróć uwagę na to, jak czujesz się w otoczeniu pewnych osób i zastanów się, które relacje są dla Ciebie dobre. Uwolnij się od toksycznych relacji.
4. W toksycznym związku możesz doświadczać: skrajnie pozytywnych i negatywnych emocji (na przemian), przejawów agresji, manipulacji, poczucia "podcinania skrzydeł", poczucia depresji, bezradności, braku akceptacji, domniemanej winy i innych nieprzyjemnych emocji, uczuć i doświadczeń. Jeśli nie jesteś w stanie uwolnić się od takiej

relacji, nie wahaj się poprosić o pomoc bliską osobę lub specjalistę.

5. Na czym polega zdrowy związek:

- Wzajemne zaangażowanie – pamiętaj, że o związek trzeba dbać. Zdrowy związek opiera się na wzajemnym zaangażowaniu w podobnym stopniu.
- Autentyczność – Udając kogoś, kim nie jesteś, nie stworzysz zdrowego związku. Aby czerpać z niego satysfakcję, pamiętaj, aby pozostać sobą. Tworząc właściwy związek, nie będziesz miał trudności z byciem autentycznym.
- Wzmocnienie – zdrowy związek dodaje Ci skrzydeł, motywuje i inspiruje. Jeśli w związku czujesz, że dzięki niemu chcesz od życia więcej i jesteś w stanie to osiągnąć, wiedz, że to jest to.
- Umiejętność radzenia sobie z konfliktami – zaakceptuj, że druga osoba ma prawo do innego zdania niż Twoje. Rozwiązujcie konflikty wspólnie i nie pozwólcie, aby zniszczyły wasz związek.
- Dobra komunikacja – unikaj barier komunikacyjnych takich jak ocenianie, dawanie "dobrych rad", gdy druga strona o nie nie prosi, stereotypy itp. Zamiast tego słuchaj tego, co ma do powiedzenia druga strona. Spróbuj zrozumieć jej uczucia i perspektywę. Mówiąc prościej, zamknij usta, otwórz uszy i otwórz serce.

ZDROWIE W RELACJACH

PODSUMOWANIE

wzajemne
zaangażowanie

autenticzność

wzmocnienie

umiejętność radzenia
sobie z różnicami



zdrowy związek
pomoże Ci osiągnąć
szczyt

nie pozwól, aby małe
kłótnie zniszczyły wielką
przyjaźń



każdy z nas jest
odpowiedzialny za ustalanie
własnych granic i ich
egzekwowanie



przyjaciół to osoba, którą lubimy, której ufamy,
wierzymy i jesteśmy zadowoleni z przebywania w jej
towarzystwie

5

RODZINA

Według Perea Quesada (2006) rodzina jest uważana za podstawową bazę socjalizacji pierwotnej osoby i za czynnik zapobiegawczy o zasadniczym znaczeniu, ponieważ to właśnie w tej formacji w rodzinie dzieci nabywają szereg repertuarów zachowań, które później doprowadzą je do stawienia czoła różnym sytuacjom. Według tej samej autorki, rodzina jest miejscem, gdzie można znaleźć bezpieczeństwo i zaufanie, a także przekazywać wartości kulturowe, etyczne, społeczne i duchowe, które są niezbędne dla dobrego samopoczucia zarówno jej członków, jak i całego społeczeństwa. Dodaje również, że "to w rodzinie człowiek nabywa swoje przekonania, postawy, wartości i normy społeczne, a zachowania młodego człowieka nie można zrozumieć w oderwaniu od funkcjonowania rodziny" (s. 422). I tak, Konwencja o prawach dziecka (1989) cytowana przez Sallés i Ger (2011) uznaje rodzinę w artykule 18 jako:

grupa priorytetowa społeczeństwa oraz naturalne środowisko wzrostu i dobrobytu wszystkich jego członków, zwłaszcza dzieci, gdyż jest to przestrzeń, w której zaczynają one odkrywać świat, odnosić się do środowiska i wchodzić w interakcje z nim oraz rozwijać się jako istoty społeczne (s.26).

Jeśli odwołamy się do ogólnej teorii systemów, rodzina jest, według Aresa (1990), grupą lub systemem składającym się z podsystemów, które byłyby jej członkami i jednocześnie włączone w większy system, którym jest społeczeństwo (s. 8). Podobnie, jak twierdzą Cánovas i Sahuquillo (2010), rodzina jest pierwszą i najbardziej istotną przestrzenią społeczno-edukacyjną, zwłaszcza ze względu na jej ogromny potencjał w kształtowaniu jednostek. Stąd konieczność zagwarantowania, w ramach różnych form rodzinnych, załączków współżycia i relacji, które w sposób wysoce pozytywny wpływają na rozwój osobisty, edukacyjny i społeczny.

Należy zauważyć, że pomimo wielu istniejących definicji pojęcia rodziny, jest ona dynamiczna, gdyż zmienia się w czasie i wraz z postępem społeczeństwa oraz cyklem życia każdego człowieka (Sallés i Ger, 2011). Należy również pamiętać, że z punktu widzenia analizy ekologiczno-systemowej istnieje szereg czynników wewnętrznych i zewnętrznych, które warunkują dynamikę rodziny. W ramach tej perspektywy mikrosystem pierwotny jest najbliższym i najbardziej wpływowym kontekstem, ponieważ składa się głównie z rodziców, dzieci i rodzeństwa o hierarchicznej strukturze i w którym może wystąpić wiele różnych sytuacji, od rodziny niepełnej po rodzinę rozszerzoną (Bronfenbrenner, 1979).

W ten sposób Millan (1996) definiuje rodzinę rozszerzoną w sposób bardziej konkretny jako tę, która podąża za linią pochodzenia i która obejmuje osoby z kilku pokoleń jako członków jednostki rodzinnej. Jednocześnie dodaje, że ten typ rodziny reprezentuje maksymalną możliwą proliferację jednostki rodzinnej i że jest zorganizowany na podstawie dziedziczenia lub spuścizny. Przekazywanie dziedzictwa jest kluczem do tego typu rodziny i obejmuje dziedziczenie biologiczne i materialne, a także zespół cech psychospołecznych, które charakteryzują członków rodziny i które określają i odróżniają ich od innych.



W ramach tego pierwszego dziedzictwa czy "bagażu" warto podkreślić znaczenie rodziny w rozwoju zintegrowanego poczucia siebie, które wymaga włączenia poczucia przynależności, bezpieczeństwa i stabilności co do tego, kim jesteśmy w odniesieniu do najbliższego kontekstu rodzinnego i społecznego. Do podstawowych funkcji rodziny zalicza się funkcję opiekuńczą, wychowawczą, biologiczną, afektywną i materialną jej członków oraz rozwój silnych więzi emocjonalnych (s. 6).

W tej linii Allard, cytowany w FIEX Observatory, odnosi się do szeregu funkcji, które pełni rodzina i które są związane z pokryciem szeregu podstawowych potrzeb, takich jak:

- Potrzeba posiadania: odnosi się do rzeczy materialnych, takich jak aspekty ekonomiczne i edukacyjne niezbędne do życia.
- Potrzeba relacji: rodzina uczy jak się socjalizować, komunikować z innymi, kochać i czuć się kochanym, gdyż jest pierwszym czynnikiem socjalizującym.

Potrzeba bycia: rodzina powinna zapewnić jednostce poczucie autonomii i własnej tożsamości.

Inni autorzy stwierdzają, że dla starszych dorosłych żyjących w rodzinach rozszerzonych, ich rodziny stanowią podstawowe środowisko większego współistnienia, w którym nawiązują się relacje współpracy i wymiany, które pozwalają na ich przetrwanie, socjalizację i opiekę, dzięki czemu mogą się rozwijać, uczestnicząc w nowych i różnych rolach w społeczeństwie (s. 6), a także wpływają na ich poczucie bezpieczeństwa, ponieważ rozwija się ono dzięki połączeniu i identyfikacji z tymi, którzy się nimi opiekują: matkami, ojcami, rodzeństwem, dziadkami itp. (Pearson New International Edition, 2014).

Do tego stopnia, że dzieci rozwijają szereg mechanizmów społecznych, pewność siebie i inteligencję emocjonalną, gdy istnieją więzi afektywne, gdy istnieje silne poczucie przywiązania do rodziców. Życie rodzinne jest więc z jednej strony centrum komunikacji afektywnej, w którym kształtują się postawy społeczne, a z drugiej strony jest także źródłem normatywnych wzorów zachowań. Ten sam wpływ rodziny jest

poparty przez Franco, Londoño & Restrepo (2017), którzy stwierdzają, że rodzina przyczynia się do pozytywnego nabywania umiejętności emocjonalnych, a także społecznych, będąc najistotniejszą przestrzenią uczenia się, która umożliwia prawidłowy rozwój społeczny.

Dlatego rodzina pełni istotną funkcję w prawidłowym rozwoju osoby i te zmiany w życiu rodzinnym powodują, w większości przypadków, zmiany emocjonalne, brak równowagi w zdrowiu, itp. W tym sensie, autorzy tacy jak Ceberio (2006), uważają, że ważna jest komunikacja i atmosfera uczuć i sympatii, aby wiedzieć, jak radzić sobie w sytuacjach konfliktu i napięcia między członkami rodziny.

Rodzina jest najlepszym przekąźnikiem wartości i antywartości wytycznych kulturowych oraz norm postępowania i zachowania społeczeństwa, w którym żyje; krótko mówiąc, rodzina przekazuje swój własny bagaż społeczny i kulturowy młodym ludziom w swoim jądrze i środowisku rodzinnym. Jeśli więc środowisko rodzinne lub otoczenie, w którym rozwija się adolescent lub młodzież, nie jest środowiskiem zrównoważonym emocjonalnie i społecznie, może wpływać na zachowania lub sytuacje przystosowania lub niedostosowania w procesie rozwoju emocjonalnego i integracji społecznej adolescenta lub młodego człowieka.

Według Moreno i in. (2015) poprzez komunikację rodziny przekazują idee, wartości i przekonania, które są niezastąpione dla ich osobistej ewolucji i dojrzewania.

Funkcje i skutki/wpływy rodziny w socjalizacji są ważne na etapie życia od dzieciństwa do okresu dorastania i młodej dorosłości. Jej cele obejmują komunikowanie i przekazywanie wartości społecznych, etycznych i moralnych, sposobów współdziałania ze społeczeństwem oraz potwierdzanie tożsamości osobistej, rodzinnej i społecznej, wśród innych aspektów, które sprzyjają dobru każdej jednostki i jej otoczenia. Rodzina jest środowiskiem, w którym budowana jest pewna samoocena i poczucie własnego ja



Jako system biopsychospołeczny, według Simkim i Becerra (2013), rodzina jest miejscem kształtowania umiejętności interakcji społecznych oraz przestrzenią oferującą ochronę i przywiązanie.

Rodzina jest pierwszą siecią wsparcia ludzi, dlatego bardzo potrzebne jest promowanie zdrowego środowiska rodzinnego, w którym oferowane są niezbędne zasoby dla dobrego rozwoju osobistego i społecznego (Cardona et al., 2015).

W rodzinie konieczne jest podkreślenie znaczenia relacji z rodzeństwem, bo choć badań nad nimi jest mniej, to nie fakt posiadania rodzeństwa, ale jakość relacji z nim wpływa na przystosowanie psychospołeczne danej osoby. Osoby korzystające ze wsparcia afektywnego starszego brata lub siostry są lepiej przystosowane i bardziej pewne siebie; przeciwnie, gdy relacje z rodzeństwem są konfliktowe, wiąże się to z niższymi zdolnościami adaptacyjnymi (Hawkins i in., 1992 oraz Musitu i in., 2010). Z kolei, jak stwierdzają Gold, 1989; Norris i Tindale cytowani w Pearson New International Edition (2014): "gdy zabraknie rodziców, więź z rodzeństwem może stać się naszą podstawową więzią" (s. 139).

Z drugiej strony warto podkreślić znaczenie ustanowienia zasad i granic w kontekście rodzinnym, ponieważ jest to jeden z najważniejszych czynników ochronnych, jeśli chodzi o zmniejszenie prawdopodobieństwa pojawienia się zachowań ryzykownych, zarówno w dzieciństwie, jak i w okresie dorastania. Dlatego też rola rodzin w tym zakresie jest fundamentalna, gdyż powinny one skupić się na ustanowieniu jasnych, istotnych i rozsądnych zasad. W ramach możliwości, jeśli chodzi o ustanawianie tych reguł, możemy znaleźć skrajności, od całkowitego autorytetu do całkowitego permissywizmu. W środku pomiędzy tymi dwoma biegunami możemy znaleźć model bardziej horyzontalny i demokratyczny (Przewodnik dla rodzin).

Ideę tę popiera Minuchin (1974) stwierdzając, że granice są zasadami regulującymi i określającymi przepływ informacji i energii, które muszą wejść do systemu rodzinnego, aby utrzymać harmonijną równowagę. Wyraźność granic jest parametrem oceny funkcjonalności rodziny.

Wreszcie, jak stwierdza Muñoz (2005), cytowany przez Sallés i Gera, "dzieci i młodzież w naszym społeczeństwie pozostają pod wpływem nie tylko kontekstu rodzinnego, ale w miarę dorastania coraz bardziej ulegają wpływom innych kontekstów, takich jak rówieśnicy, szkoła, media itp." (s. 26).

Granice i normy mają zatem zasadniczy charakter, ponieważ:

- Zapewniają dzieciom poczucie ochrony i bezpieczeństwa.
- Dzieci tworzą własne odniesienia i nabywają szereg wskazówek co jest, a co nie jest ważne, co pomoże im w kształtowaniu własnej skali wartości.
- Przyczyniają się do bardziej zorganizowanego współżycia, promując szacunek dla innych, jak i dla siebie.
- Przygotowują dzieci do życia, ponieważ społeczeństwo rządzi się szeregiem ograniczeń i obowiązków, których przestrzegania muszą się nauczyć, aby móc prawidłowo funkcjonować.
- Wyznaczanie granic w zachowaniu dzieci jest sposobem na nauczenie ich stopniowego rozwijania tolerancji na frustrację, czyli umiejętności radzenia sobie z sytuacjami, które nie układają się tak, jak by tego wcześniej chciały.

Zawsze, gdy rodzina chce zachęcić do przestrzegania zasad ustalonych w rodzinie, musimy zacząć od zasad realistycznych, jasnych, konsekwentnych, spójnych, podstawowych, ważnych i akcesoryjnych.

Ponadto ustalanie norm wiąże się z procesem, który przebiega w kilku krokach:

- Zachować zarządzanie emocjonalne: rodzice powinni być w stanie spokoju podczas ustalania reguły.
- Docenić wiek i poziom dojrzałości dzieci: edukacja w zakresie zasad będzie miała pewne cechy charakterystyczne w zależności od ich wieku. W pierwszych latach życia niezwykle ważne będzie ustalenie jasnych i zwięzłych zasad, ponieważ im bardziej jasne zasady, tym większe bezpieczeństwo będzie miało dziecko w swoim zachowaniu i relacjach ze środowiskiem, w którym żyje. Jednak w okresie dorastania może dojść do konfrontacji w odniesieniu do reguł i dlatego niezwykle ważne jest uargumentowanie powodów i znalezienie potrzeby, która wynika z danej reguły. To właśnie w okresie dojrzewania negocjowanie zasad akcesoryjnych staje się ważne, ponieważ z jednej strony pozwalają one na osiągnięcie odpowiedniego stopnia zgodności, a z drugiej strony uczą nastolatków podejmowania decyzji i rozważania pozytywnych i negatywnych stron każdej podejmowanej decyzji.
- Refleksja nad regułą: po ocenie przez rodziców potrzeby wprowadzenia reguły należy podkreślić, że powinna ona być uzgodniona, tzn. rodzice powinni wspólnie omówić zachowanie, które ma być realizowane.

Według cytowanych przez tegoż autora Cháveza i Friedemanna (2001) rodzina jest najważniejszym kontekstem w rozwoju człowieka, a zmiany w jej funkcjonowaniu sprzyjają dezintegracji grupy rodzinnej. Podobnie, funkcjonalność rodziny zależy od bliskich relacji między jej członkami a modyfikacja któregokolwiek z nich wywołałaby modyfikację u pozostałych i w całej rodzinie jako całości, z tego powodu, analizując jej funkcjonowanie, uważa się za konieczne spojrzenie na nią z perspektywy systemowej, ponieważ, jak stwierdza Ares (1990), rodzina jest grupą lub systemem złożonym z podsystemów, które byłyby jej członkami i jednocześnie zintegrowane z większym systemem, jakim jest społeczeństwo (s. 8).

Według González Quirarte (2016):

"funkcjonalność rodziny jest uważana przez badaczy za jeden ze wskaźników pozwalających poznać dobrostan i zdrowie rodziny jako grupy, tzn. że rodzina jest w stanie zaspokoić podstawowe potrzeby materialne i duchowe swoich członków, pełniąc rolę systemu wsparcia" (s. 8).

Funkcjonalność ta, według Friedermanna, jest wynikiem oceny czterech zasadniczych procesów, które opisują rodzinę w ujęciu systemowym. Ten system rodzinny i jego podsystemy wchodzi w interakcje z suprasystemem środowiska, stąd procesy te są podatne na zakłócenia. Procesy te zachodzą na poziomie interpersonalnym, intrapersonalnym i rodzinnym. Wszystkie są niezwykle ważne, ponieważ zdrowie rodziny ma miejsce wtedy, gdy istnieje spójność i równowaga między tymi czterema procesami:

- **Spójność:** odnosi się do harmonijnych relacji między członkami rodziny, które z kolei zapewniają poczucie jedności i przynależności rodziny poprzez internalizację miłości, szacunku i troski o siebie nawzajem, przy jednoczesnym podzieleniu zestawu wartości i przekonań, które pozwalają im tworzyć więzi emocjonalne dla przetrwania systemu.
- **Indywidualizacja:** odnosi się do struktury tożsamości osobistej, która rozwija się dzięki komunikacji z innymi systemami. To właśnie w tym interaktywnym procesie, obejmującym pełnienie różnych ról i obowiązków, talenty, inicjatywy i wiedza są wzmacniane i prowadzą do lepszego zrozumienia siebie i innych. To z kolei przynosi nowe perspektywy i cel w życiu, poszerzając horyzont osoby.
- **Utrzymanie systemu:** proces ten obejmuje większość strategii związanych z tradycją, elastycznością i samą strukturą rodziny, które zapewniają poczucie stabilności i kontroli. Proces ten obejmuje między innymi role, rytuały, wzory komunikacji, wartości, normy, podejmowanie decyzji, wzory opieki, zarządzanie finansami i myślenie o przyszłości.
- **Zmiana systemowa:** obejmuje włączenie nowej wiedzy w celu przyjęcia innych zachowań w obliczu wewnętrznych nacisków osobistych, rodzinnych lub środowiskowych. Wymaga otwartości na nowe informacje, które modyfikują strukturę wartości przed obecnymi i przyszłymi priorytetami życiowymi, takimi jak zdolność do podejmowania świadomych decyzji, wzmacniają kontrolę i rozwój rodzinny lub osobisty wsparty poczuciem autonomii i bezpieczeństwa.

Koncept;

- Przekazywanie przekonań, postaw, wartości i norm społecznych.
- Grupa lub system składający się z jej członków zintegrowanych z większym systemem – społeczeństwem.
- Pojęcie dynamiczne – zmienia się w czasie wraz z postępem społeczeństwa i cyklem życia każdej osoby.

Funkcje rodziny w oparciu o podstawowe potrzeby:

- Potrzeba posiadania: obejmuje aspekty materialne, takie jak ekonomiczne, edukacyjne.
- Potrzeba relacji: uczy socjalizacji, komunikacji, miłości i poczucia bycia kochanym.
- Potrzeba bycia: zapewnia autonomię i samoidentyfikację..

Parametry pozwalające ocenić, że rodzina funkcjonuje:

- Posiadanie zaspokojonych wszystkich wyżej wymienionych potrzeb.
- Ustalenie realistycznych, jasnych, świadomych, spójnych i podstawowych zasad i granic. Zapewniają one u dzieci:
 - Poczucie ochrony i bezpieczeństwa.
 - Nabycie własnych odniesień i wskazówek co jest lub nie jest ważne (kształtowanie wartości).
 - Zorganizowane współżycie
 - Promowanie szacunku dla samego siebie i szacunku dla innych
 - Przygotowanie do życia i społeczeństwa

RODZINA

PODSUMOWANIE

Przekazywanie przekonań, postaw, wartości i norm społecznych

Koncepcja dynamiczna – zmienia się w czasie wraz z postępem społeczeństwa i cyklu życia każdej osoby.

Grupa lub system składający się z jej członków zintegrowanych w większy system - społeczeństwo.

Potrzeba relacji: uczy towarzysko, komunikować się, kochać i czuć się kochanym.

Potrzeba posiadania: obejmuje aspekty materialne, takie jak aspekty ekonomiczne, edukacyjne.

Potrzeba bycia: zapewnia autonomię i tożsamość.

Parametry do oceny, czy rodzina działa:

- Zaspokojenie wszystkich wyżej wymienionych potrzeb.
- Ustanowienie realistycznych, jasnych, świadomych, spójnych i fundamentalnych zasad i ograniczeń. Zapewniają one u dzieci:
 - Poczucie ochrony i bezpieczeństwa.
 - Nabywanie własnych odniesień i wskazówek co jest, a co nie jest aktualne (kształtowanie wartości).
 - Zorganizowane współlistnienie
 - Promowanie szacunku do siebie i innych
 - Przygotowanie do życia i społeczeństwa

6

GRUPA RÓWIEŚNICZA

Merton (1980) cytowany przez Vivas i in. (2009) definiuje grupę jako "pewną liczbę osób, które wchodzą ze sobą w interakcje zgodnie z ustalonymi schematami" (s. 36), przy czym dla tego autora kluczowa jest interakcja pomiędzy osobami tworzącymi grupę oraz ustalone schematy, które te osoby podzielają w wyniku tej interakcji. Podobnie Rodríguez San Julián, i in. (2002) potwierdzają, że podstawową cechą grupy są relacje interpersonalne, a z wyobrażeń społecznych grupą par excellence byłaby grupa rówieśnicza.

Pojęcie grupy zajmuje duże miejsce w życiu ludzi i jest nieodzowne w ich codziennym funkcjonowaniu. Do tego stopnia, że sposób, w jaki kształtujemy siebie jako jednostki, jest zdeterminowany przez grupy, do których należymy, a nawet te, do których z pewnością nie należymy.

W sposób bardziej szczegółowy Brea (2014) określa tożsamość jako "wyobrażenie, jakie dana osoba ma na swój temat. Odnosi się do definicji własnego "ja". Jest to obraz, jaki jednostki konstruuje o sobie w swoich relacjach z innymi jednostkami poprzez proces internalizacji". (s. 17). Zatem to nabywanie poczucia tożsamości osobistej jest jednym z istotnych aspektów samookreślenia.

W tym sensie cytowany przez tego samego autora antropolog Marc Augé (1994) stwierdza, że nie ma tożsamości bez obecności innych (s. 18). Oznacza to, że tożsamość indywidualna jest konstruowana poprzez relacje z innymi i dzielenie szeregu znaczeń i doświadczeń, dlatego też tożsamość grupowa jest konstruowana na podstawie interakcji grupowych. Tożsamość społeczna jest definiowana przez Tajfela (1978) jako "te aspekty obrazu siebie danej jednostki, które wynikają z wiedzy o jej przynależności do grupy lub grup społecznych wraz z wartościującym i emocjonalnym znaczeniem związanym z tą przynależnością" (s. 443). Z kolei to wartościowanie przyczynia się do tego, że w zakresie, w jakim ludzie czują przynależność do grupy, występuje wzmożona percepcja podobieństw między daną osobą a jej grupą oraz różnic z innymi (Turner, 1990 cytowany przez Brea, 2014).

W ramach tożsamości grupy istnieje podstawowy aspekt, świadomość jej członków o przynależności do grupy. W tym sensie subiektywna przynależność osoby do grupy oznacza, że przyjmuje ona tę grupę jako punkt odniesienia dla własnej tożsamości lub cyklu życia. Aby to poczucie przynależności było możliwe, musi nastąpić proces socjalizacji. W ten sposób poczucie przynależności wzmacnia socjalizację i spójność grupy, a jednocześnie oba te czynniki wzmacniają poczucie przynależności.

Dokładniej, w ramach grupy rówieśniczej wyróżnia się myśl, że choć ludzie potrzebują możliwości odróżnienia się od innych, to przynależność do grupy opartej na podobieństwie jest również niezbędna, ponieważ na podstawie tego podobieństwa mogą również odróżnić się od wszystkiego, co nie jest samą grupą, czyli od reszty społeczności. To z kolei zapewnia przestrzeń odniesienia i przynależności, która pozwala osobie określić siebie. Grupy rówieśnicze są więc podstawowym kontekstem konstruowania wiedzy o sobie i o otaczających ludziach. Podobnie Erikson (1968) cytowany przez Torres Jiménez (2015) potwierdza, że:



Dokładniej, w grupie rówieśniczej ważne jest uchwycenie wewnętrznie psychospołecznego i transakcyjnego charakteru rozwoju tożsamości, co podkreślał już Erikson. Tożsamość znajduje się na skrzyżowaniu procesów indywidualnych i społecznych: z jednej strony przynosi indywidualność – doświadczanie siebie jako niepowtarzalnej osoby – a z drugiej strony poczucie przynależności związane z kontekstem społecznym i uznawane przez podmiot. Kształtowanie tożsamości wiąże się zatem z ciągłą interakcją między osobą a kontekstem (Schwartz, Zamboanga, Luyckx, Meca, & Ritchie, 2013), a dostosowanie tego procesu kształtowania może mieć wpływ na zdrowy rozwój i dobrostan psychiczny podmiotów (Schwartz, Hardy, Zamboanga, Meca, Waterman, Picariello i in. (2015). (s. 90-91).

Dlatego też ćwiczenia oparte na formowaniu grupy, według Alfageme González (2003), mają istotne znaczenie w kształtowaniu tożsamości grupowej, biorąc pod uwagę, że:

Są to podstawowe ćwiczenia, które pośrednio służą do różnych celów, takich jak: pomoc uczniom w poznaniu się nawzajem, pokazanie uczniom, że każda osoba jest wyjątkowo wartościowym członkiem zespołu, budowanie zaufania wśród rówieśników, demonstrowanie korzyści płynących ze współdziałania, wspieranie tożsamości grupowej, wytwarzanie atmosfery empatii itp. (s. 103)

Po zdefiniowaniu znaczenia grupy w kształtowaniu własnej tożsamości i w procesach socjalizacji, z grupą rówieśniczą jako jednym z głównych czynników socjalizacji i relacji grupowych młodych ludzi, warto podkreślić niektóre z najbardziej znanych i widocznych rodzajów grup. Zróznicowanie to zostało podkreślone przez Vivas i in. (2009), którzy stwierdzają, że:

Istnieje tyle rodzajów grup, ile jest grup w życiu codziennym. Możemy więc określić grupy ze względu na ich wielkość, ze względu na ich skład, ze względu na ich funkcje, a nawet ze względu na ich pochodzenie. Można więc powiedzieć, że istnieją grupy duże i małe, pierwotne i wtórne. Grupy heterogeniczne lub homogeniczne, ze względu na ich różnorodność lub ze względu na cechy ich członków. Moglibyśmy również powiedzieć, że istnieją grupy pomocne lub terapeutyczne, służące szkoleniu lub celom akademickim (s.22).

Dlatego w ramach istniejącej różnorodności typologii, niektóre z najbardziej widocznych to grupy referencyjne lub członkowskie, grupy pierwotne i wtórne oraz grupy funkcjonalne i strukturalne.



W odniesieniu do grup odniesienia i przynależności, Amorín (2012) definiuje je jako:

urządzenia społeczne, o ile "organizują" podpory, na których będzie się opierać sytuacja i subiektywne doświadczenie faktów i wydarzeń. Są one nazywane grupami odniesienia, ponieważ, między innymi, dają podmiotowi obraz siebie i rzeczywistości, a także przynależności, ponieważ podmiot jest zanurzony, wstawiony lub uczestniczy w tej dynamice grupowej i wytworzył się efekt przynależności i afiliacji (s. 78).

Z kolei Merton definiuje grupy odniesienia jako grupę używaną przez jednostkę lub inną grupę do porównań. Socjologowie odnoszą się do każdej grupy, którą jednostki lub grupy wykorzystują jako standard do oceny siebie i własnego zachowania w ramach grup, których są częścią, czyli w ramach grup członkowskich.

Grupa odniesienia to grupa, dzięki której dana osoba internalizuje zasady lub wartości, ale do której nie tylko nie należy, ale też nie jest uznawana za jej część przez jej członków. Grupy te służą do oceny i określenia charakteru określonej jednostki lub cech grupy i innych atrybutów socjologicznych. Jest to grupa, do której dana osoba aspiruje, aby należeć, stając się parametrem, na podstawie którego osoba internalizuje swój sposób działania, porządkuje swoje doświadczenia, spostrzeżenia, wyobrażenia i wiedzę o sobie. Ma to istotne znaczenie dla określenia własnej tożsamości, postaw i stosunków społecznych oraz jako baza odniesienia dla porównań i kontrastów, w ocenie wyglądu i działania, czyli grupy te ustalają wytyczne i kontrasty niezbędne do porównania i oceny grupy i cech osobowych osób ją tworzących. Grupy odniesienia pełnią więc dwie podstawowe funkcje: działają jako modele do porównań i jako źródła norm.

Z drugiej strony, grupy członkowskie odnoszą się do grupy, do której należy jednostka. W tego typu grupie osoba jest częścią grupy i z kolei jest uznawana za jej członka. W ten sposób normy i zasady ustanowione przez tę grupę są akceptowane i przestrzegane przez wszystkich jej członków. W grupach tych osoba uczestniczy z powodu urodzenia się w jednej z nich, jak to ma miejsce w przypadku rodziny, lub z powodu osobistej decyzji, takiej jak wybór przynależności do określonej grupy rówieśników, nazywanej przynależnością, ponieważ osoba jest jej częścią. Jedną z cech charakterystycznych dla tego typu grup jest to, że członkowie grupy wywierają presję na swoich członków, aby przyjęli te same wartości, przekonania i postawy.

Należy zaznaczyć, że czasami grupa odniesienia pokrywa się z grupą, do której jednostka należy. Krótko mówiąc, grupy przynależności:

- Jest to grupa, do której należymy.
- Identyfikacja nie jest konieczna.
- Nie musi wyjaśniać działań społecznych jednostek.
- Zbiegają się one w przestrzeni i czasie ze wszystkimi jednostkami.
- Normalna socjalizacja.

Natomiast grupy odniesienia:

- Jest to grupa, do której chcemy należeć.
- Występuje pełna identyfikacja z grupą.
- Wyjaśnia działania społeczne jednostek.
- Nie jest konieczna jej zbieżność w przestrzeni i czasie.
- Socjalizacja antycypacyjna.

Poza rozbudowanym rozróżnieniem opartym na poczuciu przynależności lub odniesienia, możemy wyróżnić grupy pierwotne i wtórne. W ramach grup pierwotnych istnieją intensywne, bliskie, afektywne związki, składające się z niewielu członków, którzy mają szereg wspólnych celów i o wysokim stopniu wewnętrznej spójności i intymności pomiędzy członkami tworzącymi grupę, utrzymującymi afektywne relacje z dużą wzajemną zależnością. W tym sensie nawiązalibyśmy do grupy rówieśniczej, rodziny, pary, itd. (Coley, 1909 cytowany przez Rodríguez San Julián, i in., 2002). Podobnie autorzy ci stwierdzają, że:

Wielu autorów dyskutowało o ważnej pracy grup pierwotnych jako agentów socjalizacji, w modulowaniu społecznych tożsamości, wartości i postaw jednostek, pomimo coraz bardziej osławionego zadania socjalizacyjnego grup wtórnych, a w każdym razie "grup odniesienia", poza bezpośrednim kontekstem, w którym rozwija się afektywność ludzi (s. 8).

W grupach wtórnych stosunki interpersonalne opierają się na kryteriach instytucjonalnych, które są zazwyczaj niezależne od jednostek. W tego typu grupie znaczenie ma pozycja osób, a nie tyle same osoby. Przyjęłaby ona postać instytucji (prawnych, ekonomicznych, politycznych itp.) w określonym sektorze rzeczywistości (administracja, rynek, sport, badania naukowe itp.).

W tym samym duchu inni autorzy, tacy jak Macionis i Plummer według Gallego (2011) definiują grupę pierwotną jako:

małą grupę społeczną, której członków łączą osobiste i trwałe relacje zjednoczone przez relacje pierwotne, zazwyczaj jednostki należące do tej samej grupy pierwotnej spędzają ze sobą większość czasu, angażują się w szeroki zestaw wspólnych działań i mają poczucie, że znają się dość dobrze [...]

W przeciwieństwie do grupy pierwotnej, grupa wtórna jest dużą, bezosobową grupą społeczną, której członkowie realizują określone zainteresowania lub działania (s. 115).

Wreszcie Martín-Baró (1991) cytowany przez Vivas i in. (2009) proponuje typologię skłaniającą się ku aspektowi psychospołecznemu, ponieważ interpretuje grupę w odniesieniu do struktury społecznej, w której się ona znajduje i która w pewien sposób ją determinuje i w której to wszystko kończy się odzwierciedleniem w grupie, tj. Martín-Baró analizuje grupę pod kątem struktur społecznych, z którymi dzieli, nie opisując grupy od strony tego, co dzieje się w jej wnętrzu, zakładając, że choć grupy składają się z ludzi i że ustala się w nich szereg reguł i ról, to jednak wymagają one struktur i organizacji; że podejmują decyzje itd.; grupy odnoszą się do innych grup i nawiązują relacje władzy. Dlatego należy brać pod uwagę takie czynniki, jak siła grupy, jej tożsamość i jej praca.

W ten sposób autor analizuje grupy w ramach zmiennych odnoszących się do tożsamości grupowej, władzy grupowej i aktywności grupowej i dzieli grupy na:

- Pierwotne: to samo co w poprzedniej definicji, ale z lekkim niuansiem, ponieważ grupa nie może być rozumiana poza szerszym kontekstem społecznym: "Natura grupy pierwotnej polega na konkretyzowaniu i byciu nosicielem determinizmów makrostruktur społecznych." (Vivas i in., 2009, s.25).
- Funkcjonalne: zależy od ról lub pozycji, jakie ludzie zajmują w systemie społecznym.
- Strukturalne: odnosi się do najbardziej podstawowego podziału między członkami społeczeństwa według obiektywnych interesów, które wynikają z własności środków produkcji.

Grupa rówieśnicza byłaby umiejscowiona w obrębie grupy pierwotnej, określonej jako:

Powszechnie znane jest ogromne znaczenie, jakie przypisuje się tego typu grupom dla rozwoju i wzrostu osoby, zarówno z punktu widzenia ich wkładu w stabilność psychologiczną i emocjonalną, jak i wpływu na nabywanie i utrwalanie ról, krótko mówiąc, na społeczne usytuowanie podmiotu w kontekście (Rodríguez San Julián i in. 2002, s. 9).

Po umiejscowieniu grupy rówieśniczej w ramach różnych grup i teorii, ważne jest podkreślenie niektórych podstawowych wartości w grupach rówieśniczych złożonych z młodych ludzi. Należy zauważyć, że w zależności od rodzaju relacji i kontekstu, w którym te relacje występują, treści i oczekiwania dotyczące samych relacji będą różne.

Jak stwierdzają ci sami autorzy, istnieją różnice między tymi wartościami, które zależą od tego, czy mamy na myśli przyjaciół, czy też znajomych, np. "kolegów", partnerów itp. To właśnie przyjaciele tworzą klimat oparty na zaufaniu i szczerości, aby rozmawiać o różnych osobistych problemach czy troskach, i wśród których istnieje podstawowa wartość: wierność. Gdy relacje mają inny charakter, np. relacje charakteryzujące się weekendami, pierwszeństwo mają inne wartości, które będą realizować szereg bardziej konkretnych i natychmiastowych celów, takich jak zabawa, odchodząc od oczekiwań związanych z prowadzeniem bardziej osobistej komunikacji. Tak więc stopień, w jakim każda z wartości określających typ relacji jest wprowadzana w życie, będzie zależał od każdego indywidualnego przypadku i każdej osoby.

W tym sensie należy zauważyć, że kolejnym z elementów wpływających na nabywanie wartości będzie to, czy relacje odbywają się w izolacji (jeden do jednego), czy w grupie, ponieważ przyjaźń opiera się na szeregu wartości, które osiągają swój maksymalny stopień ekspresji w kontakcie indywidualnym. Tak więc zaufanie, szczerłość, szacunek, wierność, sympatia czy przywiązanie występują na poziomie bardziej zindywidualizowanym, gdyż wartości te mogą być bardziej uwarunkowane cechami beneficjenta tych wartości, a zdarzają się przypadki, że w ramach grupy również jest miejsce dla kilku osób spełniających definicję prawdziwego przyjaciela. Jednak to właśnie w relacjach grupowych generuje się cały szereg elementów, takich jak poczucie przynależności, ostoja, tożsamości itp., które w swoim zewnętrznym przejawie artykułowane są wokół głównego oczekiwania samej grupy, zabawy, ponieważ kiedy młodzi ludzie wychodzą w grupie, problemy i zwierzenia schodzą na dalszy plan.

W ten sam sposób oczekiwania wobec grupy zmieniają się w zależności od kontekstu, który je wywołuje i określa, ponieważ relacje między uczniami tej samej klasy, którzy nie wybrali tej grupy i których węzłem łączącym jest terytorium, którego młody człowiek nie doświadcza jako własnego, nie są takie same jak relacje między grupą "kolegów", którzy wychodzą na imprezę, oczekując spotkania i dobrej zabawy. Podsumowując, wartości będą różne w zależności od rodzaju relacji, które określają charakterystykę grup, w których młodzi ludzie się znajdują, są różne w zależności od tego, czy są to przyjaźnie, czy relacje ze znajomymi, rówieśnikami lub kolegami.

Mówiąc dokładniej, młodzi ludzie budują i nawiązują swoje przyjaźnie na podstawie szeregu podstawowych wartości i elementów, takich jak:

Zaufanie: przyjaciele są figurą, w której istnieje wystarczające zaufanie, aby móc mówić o tym, co jest potrzebne, mówić o wszelkiego rodzaju problemach, prosić o pomoc lub oferować radę. Zaufanie to powstaje dzięki oczekiwaniu, że możemy powiedzieć przyjacielowi o każdej rzeczy, mając pewność, że nie zdradzi on zasad, na których opiera się relacja, czyli od przyjaciela oczekuje się nie tylko tego, że będziemy mogli powiedzieć o wszelkiego rodzaju problemach i troskach wiedząc, że nam pomoże i będzie działał dla naszego dobra, ale oczekuje się też, że przyjaciel ci pomoże i będzie się o ciebie martwił, w przeciwnym razie zaufanie to maleje i nie będzie on już uważany za przyjaciela, podważając tym samym zaufanie. Dlatego też, aby ustanowić poziom zaufania między dwiema osobami, który przyczynia się do powstania między nimi relacji przyjaźni, należy połączyć dwa zasadnicze elementy: czas i kontakt.

Upływ czasu przyniesie niezbędne warunki, które ustąpią miejsca przyjaźni, a ta położy swoje podwaliny, biorąc pod uwagę fakt, że niektórzy ludzie łączą się ze sobą wcześniej niż inni i że obdarzają się nawzajem dużymi dawkami zaufania znacznie szybciej, niż miałyby to miejsce w stosunku do innej osoby. Jak stwierdzają ci sami autorzy:

"jeśli przyjaźń reprezentuje wieczne wartości, to tylko upływ czasu będzie w stanie wykazać realność tych wartości i tylko ciągłość i trwałość tych wartości przekona nas, że znajdujemy się w obecności prawdziwej przyjaźni" (Rodríguez San Julián i in. 2002, s. 35).

Ten czas musi być połączony z kolejnym czynnikiem: **kontaktem**. To właśnie połączenie tych dwóch czynników powoduje, że z jednej strony dwie osoby zacieśniają swoje więzi uczuciowe, a z drugiej strony zachowują je i wzmacniają. Idea przyjaźni, zakładana jako źródło dobrych i wiecznych wartości, miałyby być ponad ewentualnymi niepowodzeniami, takimi jak chwilowe oddalenie czy utrata kontaktu. Istnieje jednak wiele filarów, które wspierają przyjaźń i na które może wpłynąć utrata kontaktu, osłabiając wraz z nimi, stopniowo, stopień zaufania między dwiema osobami, zakładając, że ostatecznie "to podwójne podejście prowadzi ich do przyjęcia idei, która nabiera znaczenia w koniunkcji obu: przyjaźni, jako wartość idealna i wieczna, istnieje i trwa, ale słabnie, jeśli nie jest "pielęgnowana"" (s. 37).

Wreszcie należy zauważyć, że ostatecznie zaufanie wymaga również czynników bliższych osobistym cechom każdego człowieka i tego, co każdy z nich może wnieść do osoby, która go tym zaufaniem obdarza. Z tego powodu wśród grupy rówieśników będzie wiele i o różnym stopniu zaufania, wiedząc przez cały czas, co mogą i powinni powiedzieć każdemu ze swoich przyjaciół i odwrotnie, przy czym prawdziwi przyjaciele zdarzają się bardzo rzadko.

Kolejną z wartości, na której opiera się słowo przyjaźń jest **szczerłość**. Będzie ona zależała bezpośrednio od zaufania i będzie stanowiła jego odzwierciedlenie, ponieważ jeśli okazujesz szczerłość danej osobie, to znaczy, że jej ufasz. Szczerłość zatem odpowiada zaufaniu, jakim obdarza się drugą osobę i jest to wartość, która pozwala przyjaciołom na wzajemne poznanie się i dzielenie szeregu codziennych doświadczeń i przeżyć, na których opiera się przyjaźń.



Istnieje tu wiele niuansów, ponieważ fakt, że zaufanie istnieje między dwojgiem przyjaciół nie oznacza, że we wszystkich przypadkach jest ono stosowane w praktyce lub że jest realizowane w ten sam sposób ze wszystkimi przyjaciółmi. Z przyjacielem zawsze weźmie się pod uwagę możliwość bycia szczerym, nawet jeśli nie jest on szczerzy, ale z kimś, z kim nie łączy nas ta przyjaźń, nie bierze się tego pod uwagę. Z kolei ta szczerowość będzie zależała od stopnia przyjaźni z daną osobą, ponieważ są przyjaciele, z którymi można rozmawiać o różnych aspektach. To jest, gdzie wdrożenie tej wartości przychodzi, wraz z elementem, który działa jako przeciwwaga: intymność, ponieważ z przyjaciółmi konieczne jest, aby być szczerym, ale to nie oznacza rezygnacji z dawek intymności, że każda osoba potrzebuje w odniesieniu do każdego z ich przyjaciół. Krótko mówiąc, "szczerowość będzie wartością pożądaną i idealną o tyle, o ile jest odbiciem innych wartości podstawowych dla istnienia relacji przyjacielskiej (głównie zaufania i wierności), ale jest należycie obwarowana granicami wyznaczonymi przez intymność osobistą" (s. 43). Ponadto wszyscy zdają się zgadzać co do tego, że "istnieją pewne obszary (te, które każdy uważa za swoje), które odpowiadają płaszczyźnie czysto osobistej i że próba zachowania tego wymiaru osobistego nie oznacza rezygnacji z zaufania, na którym opiera się przyjaźń" (s. 43).

Trzecim filarem w ramach relacji przyjaźni jest **wierność**. Wartość ta jest również odzwierciedleniem i praktyczną demonstracją istnienia relacji zaufania, podstawy, na której powstają przyjaźnie. Wierność ta jest interpretowana jako postawa lojalności ze wszystkim, co może się z tym wiązać: lojalnością wobec pokładanego zaufania, wobec należnego szacunku, wobec ofiarowanej szczerości i w obliczu dobrych chwil, takich jak zabawa, i złych chwil, czyli w obliczu różnych problemów i trudności. Dlatego każdy brak któregośkolwiek z nich może być identyfikowany jako brak lojalności wobec przyjaciela lub w ramach relacji grupowych.

Inne wartości, które należy wziąć pod uwagę to szacunek i przywiązanie. Mówiąc o szacunku w grupach rówieśniczych, odnosimy się do faktu, że w tego typu relacjach poziomych, równych z równymi, dozwolony będzie szereg wspólnych aspektów, takich jak żarty, odmienne słownictwo etc., które w innych typach relacji uznane byłyby za brak szacunku. W ten sposób należy zauważyć, że:

Dominujący dyskurs na temat przyjaźni interpersonalnej i grupowej opiera się na przekonaniu, że, ściśle rzecz biorąc, relacja tego typu musi opierać się na relacji "dwukierunkowej", w której daje się, ale i otrzymuje, w formie ukrytej wzajemnej umowy. Stąd wartości trudne do wymiany, np. te stricte emocjonalne, analizuje się raczej jako logiczną konsekwencję rozwoju tej relacji (która z kolei przyczyni się do jej poprawy), niż jako jej katalizator. (s. 50)

Na koniec warto podkreślić trzy aspekty, niezależnie od tego, czy poprzednie są spełnione w mniejszym czy większym stopniu, jako składniki dobrych relacji przyjacielskich: **wzajemność, równowagę i demonstrację.**

Wszystkie te elementy, w zależności od ich istnienia i stopnia stosowania, określają zasadnicze cechy relacji między ludźmi, a konkretnie między grupą rówieśniczą. Te treści i sposób, w jaki wszystkie te wartości są stosowane, służą młodym ludziom do ustalenia parametrów tego, co uważa się za prawdziwą przyjaźń, składającą się, ogólnie rzecz biorąc, z "bycia wzajemnym, zrównoważonym, demonstrowanym, opartym na zaufaniu, szczerości i lojalności, wynikającym ze "ścierania się" lub kontaktu i utrwalającym się w czasie" (s. 54).

GRUPA DOCELOWA

PODSUMOWANIE



Wprowadzenie:

- Grupą "par excellence" (w najwyższym stopniu) z wyobraźni społecznej jest grupa rówieśnicza.
- Jeden z głównych czynników socjalizacji.

Co zapewnia grupa rówieśnicza:

- Rozwój tożsamości własnej, grupowej i społecznej.
- Wiedzę o sobie i ludziach wokół siebie.
- Poczucie przynależności i odniesienia.
- Poprawia proces socjalizacji i spójność grupy.

szacunek: oparty na relacjach o charakterze horyzontalnym

wzajemność, równowaga i manifestacja

bliskość

szczerłość

kontakt

lojalność

zaufanie: jest okazywane z czasem i w zależności od osoby

sympatia

Podstawowe wartości i elementy w grupach rówieśniczych u młodych ludzi

7

ZARZĄDZANIE ZASOBAMI

1. Edukacja finansowa

Jak zacząć oszczędzać i inwestować w swoją przyszłość?

Niestety, finanse osobiste nie są przedmiotem wymaganym w większości szkół średnich i wyższych. Ten brak podstawowej edukacji finansowej sprawia, że wielu młodych ludzi nie wie, jak zarządzać swoimi pieniędzmi, ubiegać się o kredyt i jak wyjść z długów. Stany zaczynają naprawiać ten brak – do 2020 roku 21 państw wymaga od uczniów szkół średnich uczestnictwa w kursie finansów osobistych, a 25 wymaga od nich uczestnictwa w zajęciach z ekonomii.

To powinno pomóc przynajmniej segmentowi następnego pokolenia, ale dla każdego, kto przekroczył szkołę średnią, spójrzmy na osiem najważniejszych rzeczy, które należy zrozumieć na temat pieniędzy. Te wskazówki finansowe zostały zaprojektowane tak, aby pomóc ci żyć najlepiej finansowo i wykorzystać fakt, że im młodszy jesteś, tym więcej czasu mają twoje oszczędności i inwestycje, aby rosnąć.

KLUCZOWE WNIOSKI

- Zajęcia zatytułowane "Finanse dla młodych dorosłych" niestety nie są zazwyczaj częścią programu nauczania w szkole średniej.
- Poświęcenie czasu na poznanie kilku ważnych zasad finansowych może pomóc w budowaniu zdrowej finansowej przyszłości.
- Nauczenie się samodzielnego przygotowania rocznego zeznania podatkowego może zaoszczędzić Ci pieniądze.
- Załóż fundusz awaryjny i wpłacaj na niego co miesiąc, nawet jeśli jest to niewielka kwota.
- Oszczędzanie na emeryturę jest integralną częścią każdego planu finansowego, a rozpoczęcie oszczędzania w młodym wieku daje najwięcej czasu na powiększenie swojego gniazdka.

2. Naucz się samokontroli

Jeśli masz szczęście, rodzice nauczyli cię tej umiejętności, gdy byłeś dzieckiem. Jeśli nie, pamiętaj, że im szybciej nauczysz się pięknej sztuki odkładania gratyfikacji, tym szybciej przekonasz się, że łatwo jest utrzymać porządek w swoich finansach osobistych. Chociaż możesz bez wysiłku kupić przedmiot na kredyt w chwili, gdy tego chcesz, lepiej poczekać, aż faktycznie zaoszczędzisz pieniądze na zakup. Czy naprawdę chcesz płacić odsetki za parę dzinsów lub pudełko płatków śniadaniowych? Karta debetowa jest równie poręczna i pobiera pieniądze z Twojego konta czekowego, zamiast gromadzić odsetki. Jeśli wyrobisz w sobie nawyk odkładania wszystkich zakupów na karty kredytowe, mimo że nie jesteś w stanie zapłacić rachunku w całości na koniec miesiąca, to za 10 lat możesz nadal płacić za te przedmioty. Karty kredytowe są

wygodne, a spłacanie ich w terminie pomaga budować dobrą ocenę kredytową. Niektóre z nich oferują również atrakcyjne nagrody.

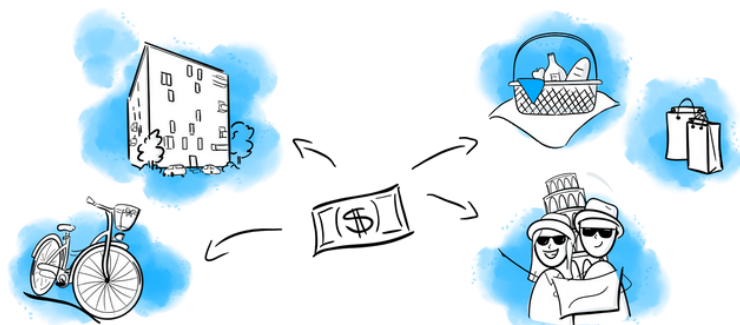
Ale – z wyjątkiem rzadkich sytuacji awaryjnych – pamiętaj, aby zawsze płacić za te rzeczy. Karty kredytowe są wygodne, a ich terminowe spłacanie pomaga budować dobrą ocenę kredytową. Niektóre oferują również atrakcyjne nagrody. Jednak – poza rzadkimi sytuacjami awaryjnymi – pamiętaj, aby zawsze spłacać całość salda w momencie nadejścia rachunku. Nie noś też więcej kart niż jesteś w stanie utrzymać. Ta finansowa wskazówka jest kluczowa dla stworzenia zdrowej historii kredytowej.

3. Kontroluj swoją finansową przyszłość

Jeśli nie nauczysz się zarządzać własnymi pieniędzmi, inni ludzie znajdą sposoby, aby (źle) nimi zarządzać za Ciebie. Niektórzy z tych ludzi mogą mieć złe intencje, jak pozbawieni skrupułów planiści finansowi pobierający prowizje. Inni mogą mieć dobre intencje, ale mogą nie wiedzieć, co robią, jak babcia Betty, która naprawdę chce, abyś miał własny dom, mimo że możesz sobie na niego pozwolić tylko dzięki wzięciu ryzykownej hipoteki o zmiennym oprocentowaniu. Zamiast polegać na radach innych, weź odpowiedzialność i przeczytaj kilka podstawowych książek na temat finansów osobistych. Kiedy już będziesz uzbrojony w wiedzę, nie pozwól, aby ktokolwiek cię zaskoczył – czy to znacząca osoba, która powoli wysysa z twojego konta bankowego, czy przyjaciele, którzy chcą, abyś wychodził z nimi i wydawał tony pieniędzy w każdy weekend.

4. Wiedz, gdzie trafiają twoje pieniądze

Po przejściu przez kilka książek o finansach osobistych, zdasz sobie sprawę, jak ważne jest, aby upewnić się, że twoje wydatki nie przekraczają dochodów. Najlepszym sposobem, aby to zrobić jest budżetowanie. Kiedy zobaczysz, jak koszt porannej kawy sumuje się w ciągu miesiąca, zdasz sobie sprawę, że wprowadzenie małych, możliwych do opanowania zmian w codziennych wydatkach może mieć tak duży wpływ na Twoją sytuację finansową, jak otrzymanie podwyżki.



Ponadto, utrzymywanie powtarzających się wydatków miesięcznych na jak najniższym poziomie może zaoszczędzić znaczne pieniądze w czasie. Nawet jeśli możesz teraz kupić mieszkanie pełne udogodnień, wybranie czegoś prostszego może pozwolić Ci na posiadanie mieszkania lub domu wcześniej niż w innym przypadku.

5. Załóż fundusz awaryjny

Jedną z najczęściej powtarzanych mantr finansów osobistych jest "najpierw zapłać sobie". Bez względu na to, ile masz długu w kredytach studenckich lub kartach kredytowych, i bez względu na to, jak niska może wydawać się twoja pensja, mądrze jest znaleźć jakąś kwotę – jakąkolwiek kwotę – w swoim budżecie, aby odłożyć na fundusz awaryjny każdego miesiąca.

Posiadanie oszczędności, które można wykorzystać w nagłych przypadkach, może uchronić Cię przed kłopotami finansowymi i pomóc Ci spać spokojnie. Ponadto, jeśli wyrobisz sobie nawyk oszczędzania pieniędzy i traktowania ich jako niezbywalnego wydatku miesięcznego, wkrótce będziesz miał więcej niż tylko zaoszczędzone pieniądze na nagłe wypadki: Będziesz miał pieniądze na emeryturę, wakacje, a nawet pieniądze na zaliczkę na dom.

Łatwo jest umieścić swój fundusz na standardowym koncie oszczędnościowym, ale te nie zarabiają prawie żadnych odsetek. Umieść swój fundusz na wysoko oprocentowanym koncie oszczędnościowym online, krótkoterminowym certyfikacie depozytowym (CD) lub koncie rynku pieniężnego.

W przeciwnym razie inflacja spowoduje erozję wartości Twoich oszczędności. Upewnij się tylko, że zasady działania Twojego narzędzia oszczędnościowego pozwalają Ci na szybkie dotarcie do pieniędzy w nagłych przypadkach.

6. Zaczynj oszczędzać na emeryturę

Tak jak Twoi rodzice prawdopodobnie wysłali Cię do przedszkola z dużymi nadziejami na przygotowanie Cię do sukcesu w świecie, który wydawał się być odległy o całe wieki, tak Ty musisz zaplanować swoją emeryturę z dużym wyprzedzeniem. Ze względu na sposób działania procentu składanego, im wcześniej zaczniesz oszczędzać, tym mniej kapitału będziesz musiał zainwestować, aby skończyć z kwotą potrzebną do przejścia na emeryturę.

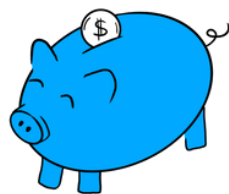
Dlaczego warto zacząć oszczędzać na emeryturę w wieku 20 lat? Oto przykład z *Investopedii*: Zaczynasz inwestować na rynku

100 dolarów miesięcznie, uzyskując średnio dodatni zwrot w wysokości 1% miesięcznie lub 12% rocznie, składany co miesiąc przez 40 lat. Twój przyjaciel, który jest w tym samym wieku, zaczyna inwestować dopiero 30 lat później i inwestuje 1000 dolarów miesięcznie przez 10 lat, również uzyskując średnio 1% miesięcznie lub 12% rocznie, składane co miesiąc. Po 10 latach Twój przyjaciel zaoszczędzi około 230 000 dolarów. Twoje konto emerytalne będzie wynosiło nieco ponad 1,17 miliona dolarów.

Plany emerytalne sponsorowane przez firmę są szczególnie dobrym wyborem, ponieważ można umieścić w dolarach przed opodatkowaniem, a firmy często dopasowują część swoich składek, co jest jak otrzymywanie darmowych pieniędzy. Limity wpłat są zwykle wyższe w przypadku 401(k) niż w przypadku indywidualnych kont emerytalnych (IRA), ale każdy plan sponsorowany przez pracodawcę, który jest na tyle szczęśliwy, że jest oferowany jest o krok bliżej do osiągnięcia dobrej kondycji finansowej.

Jeśli nie masz dostępu do planu firmowego, nie rozpaczaj. Ci, którzy są samozatrudnieni, mają szereg opcji zakładania planów emerytalnych.

Inni mogą otworzyć swoje własne konta IRA, pozwalając na to, aby co miesiąc wypłacać określoną kwotę z konta oszczędnościowego i wpłacać ją bezpośrednio na swoje konto IRA. Nawet jeśli jest to niewielka suma, to w końcu złoży się na coś pomocnego.



7. Zapoznaj się z podatkami

Ważne jest, aby zrozumieć, jak działają podatki dochodowe,

nawet zanim otrzymasz swoją pierwszą wypłatę. Kiedy firma oferuje ci pensję początkową, musisz wiedzieć, jak obliczyć, czy ta pensja da ci wystarczająco dużo pieniędzy po opodatkowaniu, aby spełnić twoje zobowiązania finansowe i, masz nadzieję, twoje cele.

Na szczęście istnieje wiele kalkulatorów online, które wzięły na siebie brudną pracę z określaniem własnych podatków od wynagrodzeń, takich jak [PaycheckCity.com](https://www.paycheckcity.com). Kalkulatory te pokażą Ci Twoje wynagrodzenie brutto, ile pójdzie na podatki, a ile Ci zostanie, co jest również znane jako "netto" lub "wynagrodzenie "na rękę". Roczne wynagrodzenie w wysokości \$35,000 w Nowym Jorku, na przykład, pozostawi Ci około \$27,490 po opodatkowaniu federalnym bez zwolnień w sezonie 2020-2021 – około \$2,291 miesięcznie.⁴ Następnie musisz wziąć pod uwagę stanowe i (dla Nowego Jorku) miejskie podatki dodatkowo.

Z tego samego powodu, jeśli rozważasz odejście z jednej pracy do innej w poszukiwaniu podwyżki wynagrodzenia, musisz zrozumieć, w jaki sposób krańcowa stawka podatkowa wpłynie na Twoją podwyżkę. Na przykład podwyżka wynagrodzenia z 35 000 USD rocznie do 41 000 USD rocznie nie da ci dodatkowych 6000 USD rocznie (500 USD miesięcznie) – da ci tylko dodatkowe 4227 USD (około 352 USD miesięcznie). Kwota ta będzie się różnić w zależności od stanu zamieszkania i potencjalnych obciążeń podatkowych, więc weź to pod uwagę, jeśli rozważasz przeprowadzkę.

Wreszcie, poświęć trochę czasu, aby nauczyć się samodzielnie rozliczać podatki. O ile nie masz skomplikowanej sytuacji finansowej, nie jest to trudne, a nie będziesz musiał płacić

profesjonalistom podatkowym za tę pracę. Oprogramowanie podatkowe sprawia, że praca jest znacznie łatwiejsza niż wtedy, gdy twoi rodzice zaczynali i zapewnia możliwość złożenia wniosku online.

8. Dbaj o swoje zdrowie

Jeśli opłacenie miesięcznych składek na ubezpieczenie zdrowotne wydaje się niemożliwe, co zrobisz, jeśli będziesz musiał udać się na pogotowie, gdzie pojedyncza wizyta z powodu drobnego urazu, takiego jak złamanie kości, może kosztować tysiące dolarów? Jeśli jesteś nieubezpieczony, nie czekaj ani dnia dłużej, aby ubiegać się o ubezpieczenie zdrowotne. Wypadek samochodowy lub potknięcie się i upadek ze schodów jest łatwiejszy niż myślisz.

Jeśli jesteś zatrudniony, Twój pracodawca może oferować ubezpieczenie zdrowotne, w tym plany zdrowotne o wysokim udziale własnym, które pozwalają zaoszczędzić na składkach i kwalifikują się do zdrowotnego konta oszczędnościowego (HSA). Jeśli musisz wykupić ubezpieczenie na własną rękę, sprawdź oferowane plany przez rynek ubezpieczeń zdrowotnych Affordable Care Act – istnieją plany federalne lub stan może mieć własny plan. Zapoznaj się z ofertami różnych ubezpieczycieli, aby znaleźć najniższe stawki i sprawdzić, czy kwalifikujesz się do dotacji na podstawie swoich dochodów. Jeśli masz problemy zdrowotne, wiedz, że droższy plan może być dla Ciebie opłacalny; sprawdź dostępne opcje.

Jeśli masz mniej niż 26 lat, najlepszym wyborem może być pozostanie w ubezpieczeniu zdrowotnym rodziców, jeśli je mają – opcja dozwolona od czasu uchwalenia Affordable Care Act

w 2010 roku. Jeśli możesz to zrobić, zaoferuj im zwrot dodatkowych kosztów związanych z utrzymaniem Cię w ich planie.

Opłaca się również podejmować codzienne kroki, aby zachować zdrowie – takie jak jedzenie owoców i warzyw, utrzymywanie zdrowej wagi, ćwiczenia, niepalenie, unikanie nadmiernego spożycia alkoholu i defensywna jazda. Wszystkie te zachowania mogą zaoszczędzić na rachunkach medycznych w przyszłości.

9. Chronić swój majątek

Aby upewnić się, że wszystkie ciężko zarobione pieniądze nie znikną, musisz podjąć kroki w celu ich ochrony. Oto kilka kroków, o których warto pomyśleć, nawet jeśli nie możesz sobie teraz na nie wszystkie pozwolić.

Jeśli wynajmujesz mieszkanie, wykup ubezpieczenie wynajmującego, aby chronić jego zawartość przed zdarzeniami takimi jak włamanie lub pożar. Przeczytaj uważnie polisę, aby zobaczyć, co jest objęte ubezpieczeniem, a co nie.

Ubezpieczenie na wypadek niezdolności do pracy chroni Twój największy atut – zdolność do uzyskiwania dochodu – poprzez zapewnienie Ci stałego dochodu, jeśli kiedykolwiek będziesz niezdolny do pracy przez dłuższy okres czasu z powodu choroby lub urazu.

Jeśli chcesz uzyskać pomoc w zarządzaniu swoimi pieniędzmi, znajdź planistę finansowego typu fee-only, który zapewni bezstronną poradę, będącą w Twoim najlepszym interesie, a nie

doradcę finansowego działającego na zasadzie prowizji, który zarabia pieniądze, gdy podpiszesz umowę z inwestycjami wspieranymi przez jego firmę. Ten ostatni ma potencjalnie podzieloną lojalność (wobec dolnej linii swojej firmy i wobec Ciebie), podczas gdy ten pierwszy nie ma motywacji, aby poprowadzić Cię złą ścieżką.


Będą Państwo również chcieli chronić swoje pieniądze przed podatkami – co jest łatwe do zrobienia w przypadku konta emerytalnego – oraz inflacją, co można zrobić, upewniając się, że wszystkie Państwa pieniądze zarabiają na odsetkach. Istnieje wiele różnych instrumentów, w które można zainwestować swoje oszczędności, takich jak wysoko oprocentowane konta oszczędnościowe, fundusze rynku pieniężnego, płyty CD, akcje, obligacje i fundusze inwestycyjne. Pierwsze trzy są stosunkowo wolne od ryzyka, podczas gdy pozostałe trzy niosą ze sobą większe możliwości niepowodzeń finansowych, ale także większe możliwości nagród pieniężnych. Nauka o inwestowaniu jest ważną umiejętnością pozwalającą na gromadzenie oszczędności, a w konsekwencji na budowanie bogactwa.

Podsumowanie


Pamiętaj, że nie potrzebujesz żadnych wymyślnych stopni naukowych ani specjalnego przygotowania, aby stać się ekspertem w zarządzaniu swoimi finansami. Jeśli zastosujesz te osiem zasad i wskazówek finansowych w swoim życiu, możesz być tak samo zamożny, jak ktoś z ciężko zdobytym tytułem MBA w dziedzinie finansów.

ZARZĄDZANIE ZASOBAMI

PODSUMOWANIE




Nie noś przy sobie więcej kart, niż jesteś w stanie kontrolować




Utrzymywanie powtarzających się miesięcznych wydatków na jak najniższym poziomie może z czasem przynieść znaczące oszczędności


Przeczytaj kilka podstawowych książek na temat finansów osobistych



Poświęć czas na naukę samodzielnego rozliczania podatków



Jeśli nie jesteś ubezpieczony, nie czekaj ani dnia dłużej, aby złożyć wniosek o ubezpieczenie zdrowotne



Jeśli nabierzesz nawyku oszczędzania pieniędzy i traktowania ich jako niepodlegającego negocjacom miesięcznego wydatku, wkrótce będziesz mieć więcej niż tylko zaoszczędzone pieniądze w nagłych wypadkach

Zdobywanie wiedzy na temat inwestowania jest ważną umiejętnością w budowaniu oszczędności i ostatecznie budowaniu bogactwa

8

ZARZĄDZANIE CZASEM

Zarządzanie czasem odgrywa kluczową rolę w naszym codziennym życiu. Można je zdefiniować jako "proces organizowania i planowania, jak podzielić swój czas pomiędzy różne czynności."

Rodzaje stylów zarządzania czasem

Właściwe zarządzanie czasem to jedna z najważniejszych umiejętności, która służy lepszej organizacji życia, zarówno od strony zawodowej, jak i prywatnej.

Jakie są najbardziej znane i stosowane strategie zarządzania czasem?

1. Cele SMART

Według tej strategii wyznaczanie celów jest rzeczą podstawową, ponieważ wskazuje w jakim kierunku chcesz iść w życiu.

Każdy zapisany cel SMART musi być odnotowany według następujących kryteriów:

- **Konkretny:** wynik, który ma być osiągnięty, musi być jasno określony
- **Mierzalny:** musi istnieć kilka sposobów mierzenia i śledzenia postępów
- **Osiągalny:** cel może zostać osiągnięty przy pomocy dostępnych zasobów (bez wyznaczania celów, które nie są realistyczne, przynajmniej w najbliższej przyszłości)
- **Istotny:** musi pasować do większego obrazu i musisz wiedzieć, dlaczego chcesz coś osiągnąć
- **Ograniczony w czasie:** konieczne jest wskazanie jasnego terminu, w którym cel zostanie osiągnięty

2. Technika pomidora



Kiedy wykonujesz intensywną pracę, często zapominasz o robieniu przerw. Technika pomidora ma na celu pomóc Ci w planowaniu i robieniu przerw pomiędzy poszczególnymi zadaniami, które planujesz wykonać.

Zgodnie z tym podejściem staraj się zorganizować swoją pracę w 25-minutowe sesje robocze (pomidory), po każdej z nich następują 5-minutowe przerwy. Po 4 cyklach zrób 20 minutową przerwę.

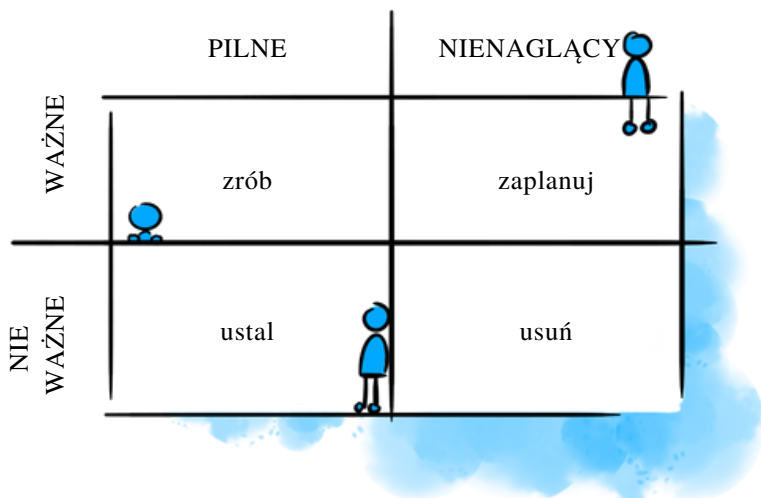
W ten sposób zobaczysz, jak wzrastają twoje umiejętności zarządzania czasem, skupiając się bardziej na pojedynczym zadaniu, unikając rozproszeń i mając zdrowe przerwy, aby zakończyć jedno zadanie i rozpocząć drugie.

3. Macierz Eisenhowera

Inną techniką zarządzania czasem jest ta znana jako Macierz Eisenhowera, w której główny nacisk kładzie się na rodzaj wykonywanych czynności, które można oznaczyć jako: ważne / nieważne oraz pilne / niepilne.

Stosując takie podejście, oceniasz zadania na podstawie ich ważności i pilności i w związku z tym zajmujesz się nimi.

Mając wszystkie czynności do wykonania pogrupowane w 4 różne obszary, łatwiej jest skutecznie planować, ustalać priorytety, aby skupić się na najważniejszych i najpilniejszych sytuacjach do rozwiązania.



4. Reguła 10 minut

Według tej techniki musisz powiedzieć sobie, że będziesz pracował nad jakimś zadaniem przez 10 minut. Po upływie 10 minut decydujesz, czy przerwać, czy kontynuować.

Poprzez ciężką pracę nad osiągnięciem tego celu, technika ta może pomóc Ci tak samo w rozwoju efektywnego planowania i zarządzania stresem, jak i w określeniu zdrowych przerw.

5. Tablica Kanban

Kanban to japońskie słowo oznaczające tablicę reklamową lub szyld. Główną ideą tablicy Kanban jest posiadanie wizualnej tablicy, która pomaga śledzić postępy w realizacji celów.

Osoby, które są fanami Kanban, zazwyczaj używają dużej tablicy suchościeralnej do wizualizacji swoich celów.

Należy narysować na tablicy kilka kolumn, wizualizując na nich etapy poszczególnych czynności.

Kolumny tablicy to najczęściej:

- Do zrobienia
- W trakcie
- Gotowe

Zapisując różne cele i ich postępy, masz jasny obraz sytuacji.

Nie wszystkie techniki zarządzania czasem są odpowiednie dla każdego – nie wszyscy pracujemy tak samo, więc nie wszyscy borykamy się z takimi samymi problemami związanymi

z zarządzaniem czasem. Każdy ma dominującą metodę podejścia do pracy, czyli styl zarządzania czasem.

Ryzyko wypalenia zawodowego i jak sobie z nim radzić

Temat wypalenia zawodowego często łączy się z pojęciem zarządzania czasem. Co to jest wypalenie?

Wypalenie to stan fizycznego i emocjonalnego wyczerpania. Może wystąpić, gdy doświadczasz długotrwałego stresu w pracy lub gdy pracujesz w fizycznie lub emocjonalnie drenażującej roli przez długi czas.

Kilka dość powszechnych objawów wypalenia:

- Uczucie zmęczenia lub pustki przez większość czasu
- Poczucie bezsilności, trudności z zasypianiem
- Mała energia i małe zainteresowanie pracą, poczucie bycia bardzo nieobecny
- Łatwe irytowanie się na członków zespołu lub klientów

Może to być pochodną różnych przyczyn, takich jak: trudności w prowadzeniu efektywnego planowania (zarówno od strony pracy, jak i osobistej); brak wsparcia społecznego (jeśli czujesz się izolowany w pracy i w życiu osobistym, możesz odczuwać większy stres); brak równowagi między pracą a życiem prywatnym. Jeśli praca pochłania tak wiele czasu i wysiłku, że nie masz energii na spędzanie czasu z rodziną, przyjaciółmi, może ci jej szybko zabraknąć.

Jak możemy reagować na tego typu sytuacje?

Oceń swoje możliwości. Omów konkretne kwestie ze swoim przełożonym. Może uda wam się wspólnie zmienić oczekiwania

lub osiągać kompromisy. Postaraj się wyznaczyć cele dotyczące tego, co musi być zrobione, a co może poczekać.

Spróbuj zajęć relaksacyjnych. Wiele razy zapominamy, jak sport może nam pomóc w codziennych czynnościach. Dlaczego więc nie wykonywać takich czynności jak joga czy medytacja? Wykonaj jakąś aktywność fizyczną? Dzięki oderwaniu myśli od pracy, Twoje samopoczucie będzie miało tendencję do wzrostu.

Wysypiaj się. Kiedy jesteśmy zestresowani, próbujemy pracować nad wieloma rzeczami w tym samym czasie, może się zdarzyć, że mamy większe trudności z zaśnięciem. Sen przywraca dobre samopoczucie i pomaga chronić zdrowie.

Szukaj połączeń. Szukaj interakcji międzyludzkich i ciągłego rozwoju osobistego i zawodowego. Znajdź trenerów i mentorów, którzy pomogą Ci zidentyfikować i aktywować pozytywne relacje i możliwości nauki. Inną świetną opcją jest wolontariat – poznawanie wielu ludzi i wspólne wykonywanie czynności to kolejny szczególnie skuteczny sposób na wyjście z negatywnego cyklu.

Równowaga w codziennym życiu

Znalezienie równowagi w relacji praca-życie jest jednym z najtrudniejszych wyzwań, jakie istnieją. Oto kilka wskazówek, które mogą być przydatne w jej poprawie, co pozwala uzyskać poprawę samopoczucia i zdrowia psychicznego i fizycznego.

1. Być bardziej efektywnym w pracy

Jak widzieliśmy, istnieją różne techniki, aby spróbować uzyskać jak najwięcej z zarządzania czasem. Rzeczywiście, ważne jest, aby skupić się na jednej czynności w danym czasie, pracując nad nią, dopóki nie zostanie ukończona. Aby to zrobić, ważne może być wyłączenie telefonu i innych urządzeń, które bardzo łatwo mogą nas rozpraszać.



2. Odłącz się, gdy jesteś w domu

Po powrocie do domu zapomnij o wszystkim, co związane z pracą. Nie musimy być dostępni 24/7. Ciągłe sprawdzanie i odpowiadanie na wiadomości tekstowe i e-maile zwiększa poziom stresu, utrudnia kontakty z członkami rodziny i negatywnie wpływa na sen.

Kiedy jest czas pracy, pracujemy; poza nim ważne jest, aby skupić się na innych rzeczach w naszym życiu.

3. Priorytetowo traktuj dbanie o siebie

Podejmij decyzję, aby poświęcić czas na ćwiczenia. Wybieraj i planuj pożywne posiłki oraz czas spędzany z przyjaciółmi i rodziną. Sport, jak również zdrowa i zrównoważona dieta muszą mieć odpowiednie miejsce w Twoim codziennym dniu.

4. Rób przerwy (nie tylko wakacyjne)

Jeśli masz passę dni urlopowych, nie pozwól im się kumulować ani rolować z roku na rok. Ważne jest, aby wykorzystać czas wolny, zarówno na sen, na wyjście z domu, na spacer. Nie czekaj na wakacje, aby odpocząć, znajdź w obrębie każdego dnia czas dla siebie, który może przyczynić się do poprawy bilansu czasu wolnego od pracy i mieć pozytywne reperkusje dla Twojego samopoczucia.

ZARZĄDZANIE CZASEM

PODSUMOWANIE

1

Zarządzanie czasem – proces organizowania i planowania, jak podzielić swój czas pomiędzy różne czynności

2

Rodzaje stylów zarządzania czasem:

- Cele SMART
- Technika pomidora
- Macierz Eisenhowera
- Zasada 10 minut
- Tablica Kanban

3

Oznaki wypalenia:

- Uczucie zmęczenia lub pustki przez większość czasu
- Poczucie bezsilności, trudności z zasypianiem
- Mało energii i małe zainteresowanie pracą, poczucie nieobecności
- Łatwe irytowanie się na członków zespołu lub klientów

5

Znalezienie równowagi w relacji praca-życie – wskazówki:

- Bądź bardziej wydajny w pracy
- Rozłącz się, gdy jesteś w domu
- Nadaj priorytet dbaniu o siebie
- Rób przerwy (nie tylko wakacje)

TIPS

4

Jak możemy reagować?

- Oceń swoje możliwości
- Spróbuj relaksującego zajęcia
- Prześpij się
- Szukaj połączeń

9

PODEJMOWANIE DECYZJI

Podejmowanie decyzji to bardzo ważne pojęcie. Jeśli się nad tym zastanowimy, w każdym momencie dnia jesteśmy proszeni o dokonywanie wyborów, z których wiele dokonujemy nieświadomie.

Odkrywanie wpływu i znaczenia podejmowania decyzji jest kluczowym procesem do zrozumienia siebie, do próby zrozumienia jak najlepiej wykorzystać ten proces.

Proces podejmowania decyzji, w rzeczywistości, ma powiązanie z dobrym samopoczuciem, a jeśli jest aktywowany w sposób przemyślany, może przyczynić się do wniesienia znaczącej poprawy do naszego zdrowia psychicznego.

Decyzje podejmowane są przez wszystkich ludzi. Gdy mowa o osobach zmagających się z problemami zdrowia psychicznego, takimi jak lęk czy depresja, podejmowanie decyzji może być jeszcze trudniejsze. Badania wykazały, że lęk zakłóca decyzyjne regiony kory przedczołowej. Istotne jest zmniejszenie lęku, aby poprawić podejmowanie decyzji. Jednocześnie, w okresie

niepokoju lub chaosu, jak ten, w którym żyjemy (z takimi wydarzeniami jak pandemia, wojna, itp.), ważne jest, aby nauczyć się strategii radzenia sobie i metod samoopieki, które działają na rzecz oczyszczenia umysłu i przenoszą nas do miejsca spokoju, które jest najbardziej optymalne dla skutecznego podejmowania decyzji.

Elementy sytuacyjne w Twoim środowisku i elementy behawioralne w Tobie mogą mieć znaczący wpływ na Twoją zdolność do podejmowania decyzji; sam fakt bycia świadomym tego jest krokiem w kierunku lepszego samopoczucia. Poza tą świadomością, kolejne kroki idą w kierunku praktykowania własnych zdrowych form samoopieki lub szukania profesjonalnej pomocy.

Typy strategii podejmowania decyzji

Jak wiemy, w naszym życiu podejmujemy wiele decyzji.

Czy istnieją jakieś strategie, które mogłyby nam pomóc w lepszym zrozumieniu procesu podejmowania decyzji?

1. Proces podejmowania decyzji: **racjonalny**

Styl racjonalny charakteryzuje się dogłębnym poszukiwaniem informacji i systematyczną oceną zidentyfikowanych alternatyw; jest metodyczny i wiąże się z dobrze uporządkowaną sekwencją

kroków w celu podjęcia decyzji. Polegasz na informacjach, które są obiektywne i które można łatwo zaobserwować.



Poprzez ten model analizowana jest seria kroków, które muszą być rozważone, jeśli ich celem jest maksymalizacja jakości wyborów.

Innymi słowy, jeśli chcemy mieć pewność, że dokonujemy najlepszego wyboru, sensowne może być postępowanie zgodnie z formalnymi krokami modelu racjonalnej decyzji.

Od zdefiniowania problemu przechodzimy do poszukiwania adekwatnych rozwiązań, oceniając, który z nich jest najlepszym wyborem. Gdy wybór został już dokonany, wprowadza się go w życie i poddaje ciągłej analizie, w celu oszacowania jego dobroci.

2. Proces podejmowania decyzji: **ograniczona racjonalność**

Styl ten można określić jako unikający, charakteryzujący się próbą maksymalnego uniknięcia procesu decyzyjnego.

Zgodnie z tym modelem jednostki świadomie ograniczają swoje opcje do możliwego do opanowania zbioru i wybierają najlepszą alternatywę bez przeprowadzania wyczerpującego poszukiwania alternatyw. Ważnym elementem podejścia ograniczonej racjonalności jest tendencja do zadowolenia, która odnosi się do akceptacji pierwszej alternatywy spełniającej minimalne kryteria.

3. Proces podejmowania decyzji: **intuicyjny**

Intuicyjny model podejmowania decyzji charakteryzuje się jako ważny model podejmowania decyzji, napędzany zaufaniem do intuicji i uczuć, odnosi się do podejmowania decyzji bez świadomego rozumowania. Wiele razy może się zdarzyć, że jednostki podejmują decyzje w trudnych okolicznościach, przy napiętych terminach, ograniczeniach, dużej niepewności, wysoce widocznych i ryzykownych rezultatach oraz w zmiennych warunkach: ma sens, że nie mają czasu na formalne opracowanie wszystkich kroków racjonalnego modelu decyzji.

Jest to kolejny rodzaj procesu decyzyjnego, w którym decydent oszczędza czas i energię, akceptując pierwszą alternatywę, która spełnia pewne minimalne standardy.

Dlatego ci decydenci polegają na uczuciach, aby podjąć szybkie decyzje. Nie mają nic przeciwko podejmowaniu ryzyka i pewnie kroczą przez życie do przodu.

4. Proces podejmowania decyzji: **spontaniczny**

Obok racjonalnego podejmowania decyzji, modeli ograniczonej racjonalności i intuicyjnego podejmowania decyzji, istotnym elementem bycia skutecznym decydem jest spontaniczne podejmowanie decyzji. Jest to kolejny rodzaj procesu decyzyjnego, który jest przyjmowany (nieświadomie) w różnych sytuacjach.

Ten styl charakteryzuje się natychmiastowymi spostrzeżeniami i chęcią podjęcia decyzji jak najszybciej i może być ważny w różnych kontekstach, kiedy nie masz dużo czasu na dokonanie wyboru i / lub zmienne / informacje nie byłyby wystarczające do dokonania wyboru. racjonalny wybór.

Wskazówki dotyczące podejmowania decyzji

1. Podejmuj decyzje, gdy jesteś emocjonalnie neutralny

Większość wielkich decyzji sprawia, że czujemy wielkie emocje; z tego właśnie powodu ważne jest, aby unikać dokonywania tego rodzaju wyborów, gdy jesteśmy emocjonalnie zbyt wysocy (skrajny gniew, podniecenie, smutek, zdenerwowanie itp.) lub gdy jesteśmy wyczerpani.

2. Podejmuj decyzje, gdy masz wystarczająco dużo informacji

Żadna decyzja nie powinna być podjęta bez należytej staranności, co oznacza odebranie głównych importów, rozmowę z bardziej kompetentnymi ludźmi, badanie wszystkich opcji. Dlatego należy dać sobie trochę czasu na dokonanie tego procesu. Ważne jest jednocześnie, aby nie poświęcać zbyt wiele czasu na uzyskanie zbyt wielu szczegółów.

3. Zrób listę "za" i "przeciw"

Ocenę ryzyka można przeprowadzić na kilka sposobów: sporządzenie listy plusów i minusów dla każdego sposobu działania, a następnie ich porównanie może być dobrym rozwiązaniem, aby mieć obraz sytuacji.



4. Nie pozwól, aby stres stał się lepszy od Ciebie

Ważne jest, aby nie wybierać czegoś bez zastanowienia lub unikać podjęcia decyzji, ponieważ stres cię znokautował. Jeśli czujesz się zaniepokojony jakąś decyzją, postaraj się opanować stres, aby nie przyćmił twoich myśli.

5. Mów o tym

Pomocne może być poznanie punktu widzenia innej osoby na twój problem lub sytuację, zwłaszcza jeśli stanęła ona w swoim życiu przed podobną decyzją.

Kiedy i jak podejmować ważne życiowe decyzje?

Wszystkie ważne lub trudne decyzje należy podejmować na papierze. Zapisując rzeczy, będziesz miał listę, która pomoże Ci wyraźnie zobaczyć sytuację, przeszkodę lub okazję przed Tobą. W ten sposób pomożesz swojemu umysłowi skoncentrować się zamiast mówić o abstrakcyjnych rzeczach. Jeśli nie możesz skupić się na wyborze, a zamiast tego uwinąć się w swoich myślach, twoja energia zostanie rozłożona.

Jednocześnie kluczowe jest zwrócenie uwagi na to, jakie słowa wybierasz do opisanie tej sytuacji. Jeśli używasz pozytywnego języka do opisanie decyzji, są szanse, że będziesz potencjalnie podekscytowany tym faktem. W przypadku, gdy używasz negatywnego języka, jest to dobry wskaźnik strachu. Zbadaj co kryje się za tym językiem, aby zrozumieć, co napędza tę konkretną decyzję.

Uczucia często odgrywają kluczową rolę w procesie podejmowania decyzji. Dlatego ważne jest, aby jasno mówić do siebie. Dlaczego dążysz do tej ścieżki? Czy ta decyzja przyniesie Ci korzyści psychiczne, fizyczne lub zawodowe?

Często jesteśmy kuszeni, aby wybrać łatwiejszą ścieżkę lub ścieżkę beczynności. Ale to nie jest rozumowanie, którym należy się kierować. Kiedy wiesz, że jakaś decyzja jest dla ciebie właściwa, przypomnij sobie swoje rozumowanie i podążaj za nim, bo właśnie to przeanalizowałeś empirycznie.

PODEJMOWANIE DECYZJI

STRESZCZENIE

Podjęcie decyzji – proces dokonywania wyborów poprzez określenie decyzji



Wskazówki dotyczące podejmowania decyzji:

- Podejmuj decyzje, gdy jesteś neutralny emocjonalnie
- Podejmuj decyzje, gdy masz wystarczająco dużo informacji
- Zrób listę plusów i minusów
- Nie pozwól, aby stres wziął górę nad tobą
- Rozmawiaj o decyzji, którą chcesz podjąć

10

PLANOWANIE KARIERY

Czym dokładnie jest kariera zawodowa? Zapewne większość z nas zna sformułowanie "zrobić karierę". Jak się okazuje, jest to dość subiektywne pojęcie, ponieważ to, co dla jednego z nas jest karierą, dla drugiego może być tylko wyróżnieniem. Nie da się jednak zaprzeczyć, że jest to proces, który trwa przez całe nasze życie - proces uczenia się i doskonalenia. Idąc nieco dalej, można powiedzieć, że kariera to całe nasze życie, ponieważ dotyczy zarówno jego części prywatnej, jak i zawodowej. W trakcie swojego życia każdy z nas w pewnym momencie staje przed pytaniem: co dalej? Wybór ścieżki kariery jest jedną z naszych najważniejszych decyzji, która decyduje o naszym sukcesie zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym. Właściwy wybór zawodu daje nam satysfakcję, natomiast niewłaściwy może prowadzić do frustracji i konfliktów przenoszonych również na grunt prywatny i rodzinny. Już w okresie dojrzewania musimy zdecydować, jak będzie wyglądała nasza ścieżka kariery.

Jako dziecko każdy z nas marzył o wykonywaniu określonego zawodu w dorosłym życiu. Oczywiście z biegiem lat to marzenie może się zmienić.

W okresie dojrzewania wybieramy szkołę, w której chcemy się uczyć i konkretny profil kształcenia. Zakładając, że nasze dziecięce marzenie o konkretnym zawodzie jest w nas wciąż żywe i stało się naszym osobistym celem, decyzja o dalszej ścieżce kariery i związanej z nią edukacji wydaje się być prosta. Co jednak, jeśli tak nie jest? Co jeśli nie wiemy, co chcemy robić w życiu?



Jak podjąć tak ważną decyzję?

Problemy związane z okresem dojrzewania mogą również odbić się na naszej samoocenie. Postrzeganie siebie, czyli samoocena, ma również istotny wpływ na podejmowane przez nas decyzje. Wybierając karierę, zapewne usłyszymy pytania takie jak: Do czego się nadaję? Czy uda mi się osiągnąć cel? Jednym z czynników wpływających na samoocenę jest nasze nastawienie. C.S. Dweck wskazuje na dwie postawy prezentowane przez ludzi: nastawienie na trwałość i nastawienie na rozwój. Osoby skoncentrowane na trwałości charakteryzują się przekonaniem, że ich cechy pozostają trwałe, dlatego muszą nieustannie udowadniać swoją wartość. Doświadczając porażki, czują się bezwartościowe i określają siebie jako nieudaczników. Jest to ogromny cios dla poczucia własnej wartości. Przeciwnością tej postawy jest postawa rozwojowa. Osoby nastawione na rozwój traktują porażkę jako lekcję, z której wyciągają wnioski,

dzięki którym podejmują jeszcze większe wysiłki, aby w przyszłości odnieść sukces.

Postawa ta opiera się na przekonaniu, że dzięki pracy i wysiłkowi możemy rozwijać swoje cechy. Warto zaznaczyć, że postawa ta również nie jest czymś stałym, czasami sama świadomość istnienia obu tych postaw wystarczy, aby zmienić swoje nastawienie i postawić na rozwój. Zwróć uwagę na postawę, jaką zwykle przyjmujesz wobec siebie i trudności, które napotykasz. Kultuwuj postawę nastawioną na rozwój i zobacz, jak wpłynie ona na Ciebie i Twoje decyzje.

Pewność siebie i poczucie własnej wartości dotyczą naszego postrzegania siebie i są bardzo subiektywnymi odczuciami. Każdy z nas jest na swój sposób inny. Różnimy się osobowością, cechami charakteru, temperamentem, pasjami, zainteresowaniami, umiejętnościami, wiedzą, wartościami, potrzebami, stanem zdrowia itp. Planując swoją karierę zawodową nie należy pomijać tych czynników. Zdarza się, że patrzymy na siebie bardzo krytycznie, podkreślamy braki i niedociągnięcia, a nie dostrzegamy zalet i potencjału. Możemy też widzieć siebie zupełnie odwrotnie – w superlatywach, nie dostrzegając własnych ograniczeń i słabości. Decydując o swojej przyszłości, należy spojrzeć na siebie jak najbardziej obiektywnie, można powiedzieć, że powinniśmy poznać siebie. Spróbuj szczerze spisać swoje mocne strony i potencjał, a także słabości i bariery. Możesz skorzystać z tzw. analizy SWOT, która wygląda następująco:



Planując swoją przyszłość zawodową weź pod uwagę zawody, które są z Tobą kompatybilne i pozwolą Ci rozwinąć Twój potencjał. Takie obiektywne spojrzenie zarówno na swoje mocne, jak i słabe strony ułatwi Ci dokonanie selekcji potencjalnych zawodów, dzięki czemu łatwiej będzie Ci odrzucić te, których po prostu nie czujesz, zawężając tym samym listę do 2-4 zawodów, które najbardziej Ci odpowiadają.

Warto zauważyć, że wiedza i tzw. twarde kompetencje (umiejętności) w dzisiejszych czasach stają się niewystarczające na rynku pracy. Coraz częściej pracodawcy i przedsiębiorcy doceniają takie umiejętności jak:

chęć uczenia się i rozwoju, empatia, cierpliwość, umiejętność rozwiązywania problemów, komunikacja, zarządzanie czasem, współpraca itp. Warto zauważyć, że w zależności od danego zawodu wybrane umiejętności miękkie mogą być bardziej lub mniej cenione przez pracodawców. Można powiedzieć, że są one jednym z kluczowych elementów kariery, więc im wyżej jesteś na drabinie kariery, tym większą rolę odgrywają Twoje umiejętności miękkie.

W ciągle rozwijającym się świecie i natłoku różnego rodzaju informacji może nam się wydawać, że wiemy już wszystko. Ale co ja wiem o rynku pracy, na który niedługo wkraczam? Ile zawodów znam i ile wiem o ich charakterze? Skąd mogę czerpać te, ważne dla mnie, informacje? Czasami więcej nie zawsze znaczy lepiej. Będąc przytłoczonym różnymi informacjami (mniej lub bardziej ważnymi), możemy czasem czuć się zagubieni, co jest dla nas kolejną przeszkodą. Od czego więc zacząć? Jednym ze źródeł takich informacji jest dobrze nam znany Internet. Wystarczy wpisać w wyszukiwarce hasło "lista zawodów", aby przed naszymi oczami pojawił się zbiór różnych profesji zebranych w jednym miejscu. W ten sposób można odkryć dziedziny zawodowe, o których wcześniej nawet nie słyszeliśmy. Poznając je, powinieneś zwrócić uwagę nie tylko na informacje dotyczące czynności czy wymagań danego zawodu. Pamiętaj, aby wziąć pod uwagę takie czynniki jak przeciwwskazania do wykonywania danego zawodu oraz poznać (z badać) bardziej szczegółowo rynek pracy i sytuację gospodarczą, tj. zapotrzebowanie na pracowników w tym zawodzie, politykę firmy, miejsca przygotowania do zawodu i ich wymagania itp. te informacje, postaraj się wybrać zawód, który najbardziej Ci odpowiada.

No dobrze, wiesz już, co chcesz robić! Ale jak się za to zabrać? Decydując się na rozpoczęcie konkretnej kariery, prawdopodobnie znasz już jej wymagania i najważniejsze informacje dotyczące pracy w danym zawodzie. Kolejnym krokiem jest zaplanowanie swojej ścieżki kariery. Na to planowanie składają się dwa główne elementy. Pierwszym z nich jest wyznaczenie celów dotyczących naszej przyszłości zawodowej i życiowej. Prawidłowe sformułowanie celów nie jest łatwe. Warto skorzystać z różnych dostępnych nam metod. Jedną z nich jest metoda SMARTER. Nazwa ta jest skrótem, w którym każda litera mówi nam o czym należy pamiętać formułując nasz cel.

S

Specific – Konkretny (sformułowany tak, aby nie było wątpliwości, o co chodzi)

M

Measurable – Mierzalne (wymierne / weryfikowalne, najlepiej wyrażone za pomocą liczb)

A

Achievable – Osiągalne (realne, wykonalne)

R

Relevant – Istotne (ważne dla Ciebie, warte pracy i czasu poświęconego na jego realizację)

T

based on **Timeline** (with completion date)

E

Exciting (exciting for you to motivate you to achieve it)

R

Recorded (written e.g. on a piece of paper)

Cele wyszczególnione, więc czas na kolejny krok. Jest nim określenie zadań, które doprowadzą nas do osiągnięcia tych celów. Nie ma jednej drogi do celu, można go osiągnąć za pomocą różnych zadań. Czas na ich szczegółowe zaplanowanie (opis krok po kroku) i wybranie własnej ścieżki, która pozwoli Ci zdobyć kompetencje umożliwiające zatrudnienie, a tym samym doprowadzi Cię do celu.

Pamiętaj, że Twój plan kariery (który jest jednocześnie planem życia) składa się z wielu szczegółowych (etapowych) celów. Być może zastanawiasz się, dlaczego powinieneś tak dokładnie zaplanować swoje życie? Posiadanie takiego planu przynosi wiele korzyści. Budując karierę według określonego schematu, bierzemy pełną odpowiedzialność za swoje życie. Czy lubisz, gdy ktoś kieruje Twoim życiem za Ciebie, a Twoja rola w nim przypomina marionetkę? Chyba nikt tego nie lubi ... Planując i budując własną karierę, zyskujesz poczucie, że jesteś Panem swojego losu. Dlatego tak ważne jest, aby świadomie i odpowiedzialnie wybrać swoją ścieżkę kariery. Dzięki temu możesz mieć pełne poczucie, że decyzje, które podejmujesz są słuszne.

A może masz wrażenie, że wiesz już wszystko, ale wciąż czujesz się przytłoczony decyzją o zaplanowaniu swojej przyszłej kariery? Nie ma w tym nic dziwnego, w końcu to jedna z najpoważniejszych decyzji, jakie podejmujemy w życiu. Na szczęście nie musisz przechodzić przez to sam. Istnieją różne formy wspierania młodych ludzi w planowaniu kariery zawodowej. Na te potrzeby odpowiadają m.in. szkoły oraz liczne organizacje pozarządowe. W ramach swojej działalności prowadzą one różnego rodzaju programy i badania predyspozycji zawodowych, a nawet organizują spotkania z doradcami zawodowymi.

Zadaniem doradców zawodowych jest pomoc w zapoznaniu się z różnymi zawodami i specjalnościami, a także w poznaniu preferencji zawodowych. Ponadto ten rodzaj wsparcia pomaga rozwijać umiejętności adaptacyjne i radzić sobie z trudnościami, jakie możesz napotkać na rynku pracy. Możesz również samodzielnie poszerzać swoją wiedzę na temat zmian w gospodarce i na rynku pracy, wyszukując odpowiednie informacje w różnego rodzaju czasopismach i publikacjach. Pamiętaj tylko, aby opierać się na rzetelnej literaturze.

A jeśli obawiasz się, że Twoja decyzja zawodowa będzie nietrafiona, pamiętaj, że zawsze masz możliwość spróbowania czegoś nowego. Poznaj różne dziedziny pracy, sprawdź się w nich i zobacz, co najbardziej Ci odpowiada. Wybieraj świadomie i realizuj siebie poprzez karierę.



Podsumowując – planując swoją karierę zawodową:

1. Weź odpowiedzialność za siebie i swoje decyzje / działania.
2. Poznaj siebie, swoje zainteresowania i marzenia.
3. Uczciwie oceń swoje mocne i słabe strony: możesz je spisać na kartce papieru, korzystając z analizy SWOT.
4. Zapoznaj się z zawodami i rynkiem pracy.
5. Skonfrontuj swoje preferencje i możliwości z obszarami zawodowymi i ofertą rynku pracy.
6. Rozmawiaj otwarcie z dorosłym opiekunem: słuchaj tego, co ma do powiedzenia, ale pamiętaj też o wyrażaniu własnego zdania.
7. Ustal swoje cele i zadania, które pomogą Ci je osiągnąć. Możesz skorzystać np. z metody SMARTER.
8. Ucz się dla siebie i czerp radość z nauki – nastaw się na rozwój.
9. Masz duże wątpliwości i czujesz, że nie jesteś w stanie samodzielnie podjąć decyzji? – skorzystaj z pomocy doradcy zawodowego.
10. Sprawdź się w różnych dziedzinach i wybierz zawód, który jest dla Ciebie najbardziej odpowiedni.
11. Wybieraj świadomie.

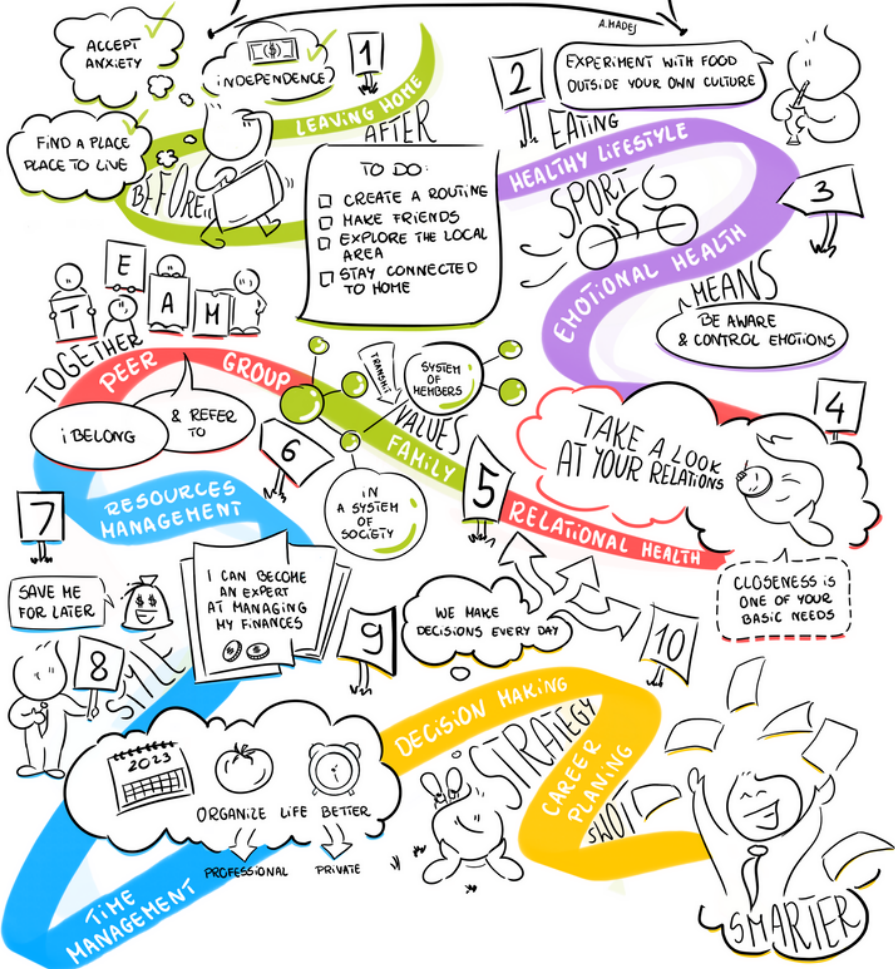
PLANOWANIE KARIERY

STRESZCZENIE



THE BOOK OF LIFE

A.HADEJ



BIBLIOGRAFIA:

<https://m1psychology.com/leaving-the-nest-first-time-movers/>

<https://blog.unpakt.com/8-steps-to-moving-out-for-the-first-time/>

<https://clickup.com/download>

<https://www.youneedabudget.com/>

<https://open.lib.umn.edu/principlesmanagement/chapter/11-3-understanding-decision-making/#:~:text=The%20four%20different%20decision%2Dmaking,o ut%20all%20the%20P%2DO%2DL%2DC%20functions.>

<https://www.entrepreneur.com/leadership/the-7-styles-of-decision-making/249792>

<https://schoolhabits.com/how-to-make-decisions-4-decision-making-strategies-for-students/>

<https://au.reachout.com/articles/decision-making-101>

<https://www.tonyrobbins.com/leadership-impact/the-four-rules-for-decision-making/>

<https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/five-steps-to-mental-wellbeing/>

<https://neweconomics.org/uploads/files/five-ways-to-wellbeing-1.pdf>

<https://www.headspace.com/>



BIBLIOGRAFIA:

<https://www.calm.com/>

<https://www.youtube.com/user/Getsomeheadspace>

<https://www.nhs.uk/live-well/exercise/10-minute-workouts/>

<https://americanlifestylemag.com/decor/crafts-diy-projects/heres-a-calendar-gift-that-comes-through-with-flying-colors/>

<https://www.youtube.com/watch?>

<app=desktop&v=VDAdvuWGMO4&feature=youtu.be>

<https://diyprojects.com/paint-chip-calendar/>

<https://clockify.me/time-management-techniques>

<https://www.spica.com/blog/time-management-techniques>

<https://health.clevelandclinic.org/work-life-balance/>

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/burnout/art-20046642>

<https://hbr.org/2016/11/beating-burnout>

ch. 1,3,4,6



KONTAKT

Address: Iași, Romania, Sos. Nicolina, no. 1, bl. 928B, sc.A, et.1, ap. 1

Website: www.gammainstitute.ro

Email: projects@gammainstitute.ro

Phone: +40 0741 093 131

Contacts:

Diana Laura Ciubotaru - President

Email: diana.ciubotaru@gammainstitute.ro

Raluca Ferchiu - Gamma Projects&Research Coordinator

Email: raluca.ferchiu@gammainstitute.ro



Address: Probostwo 34 Street, 20-089 Lublin, Poland

Website: www.iairs.pl

Email: biuro@iairs.pl

Phone: +48 570900881

Contacts:

Michal Olszowy - President

Email: m.olszowy@iairs.pl

Adrianna Madej - Project manager

Email: a.madej@iairs.pl



INSTYTUT
AKTYWIZACJI
I ROZWOJU
SPOŁECZNEGO



KONTAKT

Address: Calle Treviño, 74. Valladolid (Spain)

Website: www.aspaymcyll.org

Email: proyectos@aspaymcyll.org

Phone: +34 983 14 00 88

Contacts:

Rocio de Andrés - Projects technician

Email: rociodeandres@aspaymcyll.org

Azael Herrero - Researcher

Email: azaelherrero@aspaymcyll.org



Address: Via Giuseppe la Farina, 21, 90141 Palermo PA

Website: www.ceipes.org

Email: info@ceipes.org

Phone: +39 0917848236

Contacts:

Alessia Di Francesca - Vice president & project coordinator

Email: alessia.difrancesca@ceipes.org



Address: Rua Campo de Tiro, no 14, 7800-256 Beja, Portugal

Website: checkin.org.pt

Email: projects@checkin.org.pt

Phone: +351 963 224 049

Contacts:

Antonio Gomes - President

Email: antonio.gomes@checkin.org.pt

Nicola Ferretti - Project manager

Email: nicola.ferretti@checkin.org.pt



HERE WILL BE BACK PAGE
(COVER)