

MÓJ BESTSELLER

PODRÓŻ BOHATERA

**PROGRAM ROZWOJU
OSOBISTEGO**



**THE BOOK
OF LIFE**

Edytor: Michał Olszowy

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

Copyright i wydawca:

Fundacja Instytut Aktywizacji i Rozwoju Społecznego

Probostwo 34, Lublin 20-089, Poland

biuro@iairs.pl

www.iairs.pl

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



**Funded by
the European Union**

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.

WPROWADZENIE

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?

Program rozwoju osobistego "Mój bestseller - Podróż bohatera" to program rozwoju osobistego, który zawiera 10 warsztatów, w których jako główną metodę wykorzystuje się edukację nieformalną i które odbywają się pod okiem trenera/ psychoterapeuty/ pracownika młodzieżowego oraz ćwiczenia, które można zadać jako pracę domową.

Zestaw narzędzi, który zawiera ten program, to program nauczania skierowany do osób pracujących z młodzieżą i organizacji działających w tej dziedzinie, który oprócz rzeczywistej struktury warsztatów zawiera również część teoretyczną z perspektywy specjalisty na temat tego, jak można ułatwić zajęcia grupowe lub sesje indywidualne z młodzieżą.



METODOLOGIA

Program „The Hero's Journey” opiera się na idei rozwijania umiejętności życiowych w zajęciach grupowych – warsztatach rozwoju osobistego, trwających około 2-3 godzin każdy.

Program ten obejmuje 10 interesujących dla młodych ludzi zagadnień związanych z umiejętnościami potrzebnymi do rozpoczęcia samodzielnego życia. Tematy te są uporządkowane zgodnie z procesem zmiany w następujący sposób:

1. Zdrowie emocjonalne
2. Zdrowy styl życia
3. Planowanie kariery
4. Relacje rodzinne
5. Relacje w grupie rówieśniczej
6. Zarządzanie zasobami
7. Zarządzanie czasem
8. Podejmowanie decyzji
9. Zdrowie w relacjach
10. Opuszczanie domu



Każdy warsztat ma dobrze zdefiniowaną strukturę, z następującymi elementami:

- ogólny cel,
- konkretne cele i umiejętności, które rozwija każdy warsztat,
- ćwiczenia wprowadzające i przełamujące lody, służące budowaniu dynamiki grupy i spójności między młodymi ludźmi,
- działania specyficzne dla danego tematu,
- pytania refleksyjne - pytania na moment refleksji na zakończenie zajęć, które mają pomóc młodym ludziom w przetworzeniu informacji i doświadczeń podczas warsztatu oraz zintegrowaniu nowych informacji i decyzji związanych z ich własnym procesem zmiany,
- praca domowa lub małe wyzwania, które młodzi ludzie mogą podjąć,
- bibliografia, źródła inspiracji czy materiały niezbędne (logistyka) do realizacji warsztatów.



OGÓLNE WSKAZÓWKI DLA FACYLITATORÓW

Aby pomyślnie przeprowadzić warsztaty, facylitatorzy powinni wziąć pod uwagę kilka ważnych aspektów, które można wykorzystać jako porady i wskazówki dla każdego warsztatu rozwoju osobistego z młodzieżą:

- Zadbaj o to, by sala szkoleniowa była wygodna i dobrze oświetlona naturalnym światłem.
- Zostaw wystarczająco dużo czasu na podsumowanie i pytania.
- Skoncentruj ścieżkę na kluczowych kompetencjach, które zdobędą młodzi ludzie.
- Przygotuj dobrą muzykę i dźwięki dostosowane do tematyki warsztatów.
- Stymuluj połączenie między uczestnikami.
- Przed realizacją warsztatów zapytaj, czy są specjalne potrzeby, aby dostosować zajęcia i udostępnić przestrzeń.
- Stwórz grupowy rytuał powitania i pożegnania, który będą mogli zidentyfikować podczas każdego z warsztatów.
- Wykorzystaj w pełni swoje umiejętności obserwacji, aby lepiej poznać grupę.
- Podejmij inicjatywę i przełam lody, gdy zaczniesz pracować z grupą.



OGÓLNE WSKAZÓWKI DLA FACYLITATORÓW

- Utrzymuj stanowczy i pewny ton głosu, aby pokierować procesem.
- Stwórz ostateczną przestrzeń do refleksji i wspólnego uczestnictwa.
- Stwórz przyjemne środowisko, w którym uczestnicy czują się komfortowo.
- Wysłuchaj potrzeb uczestników i odpowiednio dostosuj działanie.
- Upewnij się, że wszystkie oczekiwane wyniki i cele są jasne.
- Staraj się, aby aktywność była jak najbardziej interaktywna.
- Upewnij się, że masz wystarczająco dużo czasu na podsumowanie na koniec sesji, jako kluczową część samooceny i zrozumienia samego ćwiczenia.



WARSZTAT 1

ZDROWIE EMOCJONALNE



CEL OGÓLNY

- Przedstawienie znaczenia zdrowia emocjonalnego/mentalnego
- Rozwój osobisty

CELE

- Przedstawienie 5 kluczowych strategii dla dobrego samopoczucia psychicznego wraz z praktycznymi ćwiczeniami
- Opracowanie osobistych strategii



ZACZNIJ OD NASTĘPUJĄCYCH PYTAŃ:

- Czym jest zdrowie emocjonalne/mentalne?
- Jak wpływa ono na nasze życie?
- Jakie strategie mają uczestnicy, aby utrzymać dobre samopoczucie psychiczne?
- Wprowadzenie do 5 kluczowych strategii dla dobrego samopoczucia psychicznego.

PRZEŁAMYWANIE LODU (1. kluczowa strategia: Połącz się z innymi)

- Ćwiczenie integracyjne: - Narysuj uczucie - poproś uczestników o narysowanie na karteczkach ("post-it") tego, co przypomina im słowo "zdrowie". Następnie każdy uczestnik będzie chodził po sali z post-item przyklejonym do piersi, szukając tych osób, które w swoim karteczkach przywołują jego pojęcie zdrowia. Następnie utworzą grupę siedzącą obok siebie i wyjaśnią w kręgu, dlaczego są grupą.
- Dyskusja na temat znaczenia połączenia z innymi.

DZIAŁANIA

Bądź aktywny fizycznie

Wykonaj 10-minutowy trening jako grupa:

- Wskazówki do ćwiczeń i trening:

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

Ćwiczenia fizyczne dla niepełnosprawnej grupy docelowej:

- <https://www.youtube.com/watch?v=nPhCncJ8uJc>
- https://www.youtube.com/watch?v=mfarj_zHIeY

Podsumowanie + jak mógłbyś włączyć ćwiczenia do swojej rutyny?

DIY i darowizna

- Zrób kalendarz: Naucz się robić nowe rzeczy samodzielnie

Prowadzący wyjaśni i stworzy wraz z uczestnikami kalendarz DIY [potrzebne materiały w dziale materiały i logistyka]

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

[https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=VDAdvuWGMO4&feature=youtu.be)

[app=desktop&v=VDAdvuWGMO4&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=VDAdvuWGMO4&feature=youtu.be)

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

- Uczestnicy muszą wybrać, komu chcą je podarować lub z kim się nimi podzielić.
- Dyskusja na temat znaczenia ciągłego uczenia się i konieczności dawania innym, aby czuć się dobrze. W tym kontekście również wdzięczność pomaga nam skupić się na tym, co mamy i co dają nam inni oraz widzieć rzeczy w bardziej pozytywny sposób. Ma to ogromny wpływ na zdrowie psychiczne. ([https://www-nhs-uk.translate.google.com/translate/g/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/five-steps-to-mental-wellbeing/?](https://www-nhs-uk.translate.google.com/translate/g/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/five-steps-to-mental-wellbeing/?_x_tr_sl=auto&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es)

[_x_tr_sl=auto&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es\)](https://www-nhs-uk.translate.google.com/translate/g/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/five-steps-to-mental-wellbeing/?_x_tr_sl=auto&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es)

Zwracaj uwagę na chwilę obecną

- Wykonaj ćwiczenie medytacyjne z zakresu uważności (np. <https://www.youtube.com/user/Getsomeheadspace>)
- upewnij się, że jesteś w cichym pomieszczeniu bez hałasu i stwórz spokojne otoczenie, aby rozpocząć medytację.

Podsumowanie

CZAS NA REFLEKSJĘ

- Prześledzenie 5 kluczowych strategii dla dobrego samopoczucia psychicznego poprzez przeprowadzone ćwiczenia (<https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/five-steps-to-mental-wellbeing/>)
- Czy wśród tych 5 strategii są takie, które praktykujesz najczęściej?
- Często zdarza się, że zwracamy większą uwagę na potrzeby fizyczne niż emocjonalne, czy potrafisz znaleźć równowagę dla swoich potrzeb?
- Stwórz swoją własną strategię!

PRACA DOMOWA

- Wykonaj co najmniej jeden 10-minutowy trening
- Wykonaj co najmniej jedno ćwiczenie mindfulness (medytacja uważności)
- Zaczynij uczyć się czegoś nowego
- Zrób przynajmniej jeden hojny uczynek

BIBLIOGRAFIA

- <https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/five-steps-to-mental-wellbeing/>
- <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?v=VDAvduWGMO4&feature=youtu.be>
- <https://diyprojects.com/paint-chip-calendar/>
- <https://www.youtube.com/user/Getsomeheadspace>



MATERIAŁY

- Karteczki (Post-it)
- Kolorowe markery
- Materiały do wykonania kalendarzy (w bibliografii)
- Film na temat ćwiczenia medytacji
- Cichy pokój





WARSZTAT 2

ZDROWY STYL ŻYCIA



CEL OGÓLNY

Pomoc młodzieży w ustaleniu zdrowego stylu życia, w zakresie organizacji życia

CELE

- uświadomienie sobie, co oznacza zdrowy styl życia,
- nauczenie się dostosowywania swojego stylu życia do własnego chronotypu oraz potrzeb ciała i umysłu,
- uświadomienie sobie, jak ważne jest poszanowanie stylu życia i potrzeb innych osób,

WPROWADZENIE

- Energizer - w zależności od grupy



DZIAŁANIA

1

- Samoocena - 5 min (uczestnicy otrzymują indywidualnie kwestionariusz z książki "Energize")
- Po wypełnieniu i uzyskaniu wyniku, facylitator wyjaśnia, jak działa każdy chronotyp, jak w załączniku

Uczestnicy otrzymują zadanie napisania planu zajęć z uwzględnieniem następujących aspektów:

- plan ćwiczeń fizycznych,
- zmiany w ciągu dnia/tygodnia pomiędzy pracą, odpoczynkiem i relaksem,
- dzienny plan żywienia, z godzinami.



Praca w parach - Wyobraźcie sobie, że mieszkacie razem w jednym domu (jesteście studentami i dzielicie dom). Stwórzcie zrównoważony program, w którym każdy z was może przestrzegać swojego planu zdrowego stylu życia, a także innych. Uwzględnij w tym planie:

- godziny snu i potrzebę odpoczynku/przerwy
- sport
- odżywianie



Na koniec facylitator wypisuje na flipcharcie wnioski dotyczące zmiany decyzji i sposobu realizacji planu zdrowego stylu życia. Uczestnicy są pytani o to, co już zrobili i co chcą pomnożyć/rozszerzyć, co zrobili odwrotnie do swojego chronotypu i co chcą zmienić oraz co chcą wprowadzić nowego. Odbędzie się również dyskusja na temat ich wyzwań w zmianie stylu życia i jak mogą pokonać ewentualne przeszkody. Warsztat zakończy się rundą po okolicy z kluczowymi słowami i decyzjami dotyczącymi zmian, które mają być dokonane w następnych tygodniach.



- W ciągu następnego tygodnia wprowadzaj 1 nową zmianę dziennie spośród tych, które rezonowały w Tobie podczas tego warsztatu
- Rób notatki o tym, jak się czułeś, kiedy wprowadzałeś te zmiany

BIBLIOGRAFIA

Endgu, F., Syed, A.(2011) - Importance of practicing a healthy lifestyle

Tracy, B - Three easy habits for a healthy lifestyle

Breus, M., Griffith, S. (2021) - Energize. Go from dragging ass to kicking it un 30 days, Brown Spark, New York

Breus, M. The power of when. Discover your chronotype - and the best time to eat lunch, ask for a raise, have sex, write a novel, take your meds, and more, Brown Spark, New York

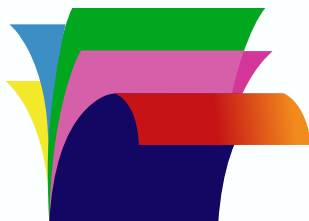


MATERIAŁY

- Papiery
- Muzyka
- Flipchart
- Wydrukowane kwestionariusze
- Markery i długopisy
- kwestionariusze - załącznik

ZAŁĄCZNIKI

kwestionariusze:
POZNAJ SWÓJ CHRONOTYP



Część 1

Przy poniższych dziesięciu stwierdzeniach proszę zakreślić P dla prawdy lub F dla fałszu.

1. Najmniejszy dźwięk lub światło może mnie uspić lub obudzić.
 - P
 - F
2. Jedzenie nie jest dla mnie wielką pasją
 - P
 - F
3. Zazwyczaj budzę się zanim zadzwoni mój budzik
 - P
 - F
4. Nie mogę dobrze spać w samolotach, nawet z maską na oczy i zatyczkami do uszu
 - P
 - F
5. Często jestem drażliwy z powodu zmęczenia
 - P
 - F
6. Niepotrzebnie przejmuję się drobnymi szczegółami
 - P
 - F
7. Zostałem zdiagnozowany przez lekarza lub sam się zdiagnozowałem jako bezsenne
 - P
 - F
8. W szkole martwiłem się o swoje oceny
 - P
 - F

9. Tracę sen ruminując o tym, co się wydarzyło w przeszłości i co może się wydarzyć w przyszłości.

- P
- F

10. Jestem perfekcjonistą

- P
- F

Jeśli zaznaczyłeś P jak prawda na siedem lub więcej z powyższych dziesięciu pytań, jesteś Delfinem i możesz przejść do opisu Delfina.

Część druga

Po każdej z opcji wielokrotnego wyboru znajdziesz liczbę w nawiasie. Zsumuj te liczby, aby uzyskać swój ostateczny wynik.

1. Gdybyś następnego dnia nie miał nic do zrobienia i pozwolił sobie na tak długi sen, jak tylko chcesz, kiedy byś się obudził?

- Przed godziną 6:30 (1)
- Między 6:30 a 8:45 (2)
- Po godzinie 8:45 (3)

2. Czy kiedy musisz wstać z łóżka przed określoną godziną, używasz budzika?

- Nie ma takiej potrzeby. Budzisz się sam o właściwej porze. (1)
- Tak dla alarmu, plus jedna lub dwie drzemki. (2)
- Tak dla alarmu, z alarmem zapasowym i wieloma drzemkami. (3)

3. Kiedy budzisz się w weekendy?

- O tej samej porze, o której planujesz tydzień pracy. (1)
- W ciągu czterdziestu pięciu do dziewięćdziesięciu minut od swojego harmonogramu w tygodniu pracy. (2)
- Dziewięćdziesiąt minut po czasie pracy. (3)

4. W jaki sposób doświadczasz jet lagu?

- a. Zmagasz się z nim, bez względu na wszystko. (1)
- b. Dostosowujesz się w ciągu czterdziestu ośmiu godzin. (2)
- c. Szybko się dostosowujesz, zwłaszcza podczas podróży na zachód. (3)

5. Jaki jest twój ulubiony posiłek (pomyśl bardziej o porze dnia niż o menu).

- a. Śniadanie (1)
- b. Lunch. (2)
- c. Kolacja. (3)

6. Gdybyś miał cofnąć się do czasów szkoły średniej i ponownie przystąpić do "SAT" (ustandaryzowany test dla uczniów szkół średnich w USA), kiedy wolałbyś rozpocząć test, aby uzyskać maksymalne skupienie i koncentrację (a nie tylko mieć go za sobą)?

- a. Wczesnym rankiem. (1)
- b. Wczesnym popołudniem. (2)
- c. Późne popołudnie. (3)

7. Gdybyś mógł wybrać dowolną porę dnia na wykonanie intensywnego treningu, kiedy byś to zrobił?

- a. Przed godziną 8:00 (1)
- b. Między 8:00 a 16:00 (2)
- c. Po godzinie 16:00 (3)

8. Kiedy jesteś najbardziej czujny?

- a. Od jednej do dwóch godzin po przebudzeniu. (1)
- b. Dwie do czterech godzin po przebudzeniu. (2)
- c. Cztery do sześciu godzin po przebudzeniu. (3)

9. Gdybyś mógł wybrać swój własny pięciogodzinny dzień pracy, jaki blok kolejnych godzin byś wybrał?

- a. Od 4:00 do 9:00 (1)
- b. od 9:00 do 14:00 (2)
- c. od 16:00 do 21:00 (3)

10. Czy uważasz się za...

- a. Strategiczny i analityczny myśliciel. (1)
- b. Osoba myśląca w sposób zrównoważony. (2)
- c. Kreatywny i wnikliwy myśliciel. (3)

11. Czy robisz sobie drzemkę?"

- a. Nigdy. (1)
- b. Czasami w weekend. (2)
- c. Gdybyś się zdrzemnął, nie spałbyś całą noc. (3)

12. Gdybyś musiał wykonać dwugodzinną ciężką pracę fizyczną, taką jak przenoszenie mebli lub rąbanie drewna, kiedy wybrałbyś ją dla maksymalnej efektywności i bezpieczeństwa (a nie tylko po to, by mieć to już za sobą)?

- a. od 8:00 do 10:00 (1)
- b. od 11:00 do 13:00 (2)
- c. od 18:00 do 20:00 (3)

13. Jeśli chodzi o ogólny stan zdrowia, to które stwierdzenie brzmi jak Ty?

- a. "Dużo ćwiczę, dobrze się odżywiam i unikam złych rzeczy". (1)
- b. "Staram się robić właściwe rzeczy. Czasami mi się to udaje." (2)
- c. "Nienawidzę ćwiczeń i uwielbiam cheeseburgery, i to się nie zmieni". (3)

14. Jaki jest twój poziom komfortu w podejmowaniu ryzyka?

- a. Niski. (1)
- b. Średni. (2)
- c. Wysoki. (3)

15. Za którego z nich się uważasz?

- a. Zorientowany na przyszłość, z wielkimi planami i jasnymi celami. (1)
- b. Zorientowany na przeszłość, z nadzieją patrzący w przyszłość i starający się żyć chwilą. (2)"
- c. Zorientowany na teraźniejszość. Wszystko zależy od tego, co jest teraz dobre. (3)

16. Jak scharakteryzowałbyś siebie jako studenta?

- a. Gwiazdny. (1)
- b. Solidny. (2)
- c. Obibok. (3)

17. Kiedy po raz pierwszy budzisz się rano, jesteś...

- a. Rozbudzony. (1)
- b. Oszołomiony, ale nie zdezorientowany. (2)
- c. Zamroczone "powieki zrobione z cementu" (3)

18. Jak opisałbyś swój apetyt w ciągu pół godziny od przebudzenia?

- a. Bardzo głodny (1)
- b. Głodny. (2)
- c. Wcale nie głodny. (3)

19. Jak często występują u Ciebie objawy bezsenności?

- a. Rzadko, tylko wtedy, gdy dostosowujesz się do nowej strefy czasowej. (1)
- b. Sporadycznie, kiedy przechodzisz przez trudny okres lub jesteś zestresowany. (2)
- c. Chronicznie. Przychodzi falami. (3)

20. Jak określiłby Pan/Pani swoje ogólne zadowolenie z życia?

- a. Wysokie. (0)
- b. Dobre. (2)
- c. niski. (4)

PUNKTACJA:

19 do 32: Lew

33 do 47: Niedźwiedź

48 do 61: Wilk

Lew

Podobnie jak ich zwierzęce odpowiedniki, ludzkie Lwy są przedpołudniowymi łowcami. Budzą się głodne i tryskają energią, która utrzymuje się przez cały rano i wczesne popołudnie. Ale około godziny 17:00 ich energia zaczyna gwałtownie spadać. Idealnie byłoby, gdyby byli w łóżku do 21:00, a w nocy musieliby się zmobilizować do pójścia na imprezy i spotkania towarzyskie. Stawiają na pierwszym miejscu swoje zdrowie, ćwiczą regularnie i zawodowo, unikają narkotyków i alkoholu, dobrze się odżywiają. Spośród wszystkich chronotypów mają najniższe BMI.

Optymistyczne, ambitne i stabilne emocjonalnie Lwy są nieustraszone, pewne siebie i napędzane. Jednak ich dalekowzroczna perspektywa sprawia, że trudno im dostrzec subtelne emocjonalne wskazówki u innych. Uwielbiają naprawiać rzeczy, zepsute lub nie, co może powodować napięcia w związkach. Urodzeni liderzy, Lwy są introwertykami, którzy mogą czuć się samotni na szczycie. Są zorientowane na cel, ustalają plan działania i tworzą listy. Wpadają na problemy, znajdują rozwiązania i cieszą się z odgrywania bohatera, który ratuje dzień. Poznawczo, mają całkowitą jasność we wczesnych godzinach porannych, kiedy większość świata się budzi. Kiedy ich koncentracja słabnie po południu, ich twórcza energia zaczyna działać.

Jak tylko Lwy osiągną cel, patrzą w kierunku następnego i następnego. Napęd, który napędza ich w górę drabiny korporacyjnej lub deski poziomemu CrossFit motywuje ich i wyczerpuje. Jeśli Lwy mogą zastosować praktykę relaksacyjną - rozciąganie lub medytację - będą miały jeszcze więcej energii do osiągnięć.



Niedźwiedź

Podobnie jak ich zwierzęce odpowiedniki, ludzkie Niedźwiedzie są dzienne, co oznacza, że są aktywne w ciągu dnia i odpoczywają w nocy. Gdyby mogły, wpełzłyby do jaskini i hibernowały przez całą zimę. Budzenie się to długi proces naciskania przycisku drzemki i wyciągania się z ciepłego łóżka. Chciałyby dostać kilka godzin więcej (ale rzadko im się to udaje). W połowie poranka, Niedźwiedzie są czujne, ale w połowie popołudnia, ich energia spada, tylko po to, aby podnieść się ponownie we wczesnym wieczorem, a następnie powoli spadać do łóżka. Uwielbiają jedzenie i chętnie podjadająby przez cały dzień (i noc). Zbyt częste podjadanie skutkuje jednak ponadprzeciętnym BMI. Niedźwiedzie często ćwiczą w weekendy i "niedzielne popołudniowe drzemki", co naraża je na bóle mięśni i urazy, a także na niedzielną bezsenność.

Niedźwiedzie są przyjaznymi ekstrawertykami. Są najszczęśliwsze, gdy są otoczone ludźmi. Kiedy spędzają zbyt wiele czasu w samotności, stają się niespokojne i coraz bardziej niespokojne. Chociaż niektóre z nich doświadczają pewnych lęków społecznych, ich szczyt energii społecznej dogodnie zbiega się z godzinami szczytu. W związkach, parzyste Niedźwiedzie mają tendencję do unikania konfliktów i mają nadzieję, że problemy osobiste same się rozwiążą. Ich nastroje odzwierciedlają okoliczności życiowe. Kiedy jest dobrze, Niedźwiedzie czują się dobrze. Kiedy jest źle, Niedźwiedzie są niespokojne i przygnębione.

Gracze zespołowi, Niedźwiedzie myślą i pracują najlepiej w grupach, ale są też tacy, którzy wolą pracę w pojedynkę. Jeśli spotkania i burze mózgów odbywają się przed lunchem, Niedźwiedzie błyszczą. Po lunchu nie są już tak bystre, ale ich wzrost kreatywności i uroku po południu to wynagradza.



Wilk

Wilki w naturze ożywają, gdy reszta świata idzie spać. Ludzkie wilki są najbardziej czujne o zachodzie słońca i nie czują zmęczenia aż do północy lub później. Ich poranki zazwyczaj mijają jak przez mgłę. Ich ciała są w ruchu, ale ich mózgi są wciąż półsenne. Większość Wilków nie jest głodna podczas śniadania i wypija ogromne ilości kawy, aby oczyścić mózg z mgły, choć to nie działa. Ale po południu są głodne i nadrabiają braki posiłku lub dwóch, jedząc ogromny obiad i podjadając do późna w nocy. Ćwiczenia? Wilki wolą pić wino, jeść sery i dyskutować o filozofii do 2:00 w nocy. Mają najwyższe BMI ze wszystkich chronotypów i są najbardziej podatne na choroby związane z otyłością, takie jak cukrzyca i wysoki poziom cholesterolu.

Wilki mają tendencję do bycia impulsywnymi i kreatywnymi. Ich nastrojowość i pesymizm (zwłaszcza rano) mogą być wyzwaniem dla ich partnerów i rodzin. Ale jeśli jest jakiś problem, nie będą od niego stronić. Wilki nie boją się rozmawiać, dopóki problem nie zostanie naprawiony. Poszukiwacze przyjemności, Wilki są najszcześniejsze, gdy próbują nowych rzeczy i oddają się wszystkiemu, co życie ma do zaoferowania. Chociaż uwielbiają się bawić, potrzebują też dużo czasu dla siebie.

Wysoce kreatywne, Wilki tryskają jasnymi pomysłami przez cały dzień, ale są w stanie skoncentrować się efektywnie dopiero po godzinie 14:00. Ponieważ Wilki nie czują się w pełni żywe, jeśli nie doświadczają wysokiego stopnia intensywności, szybko wyczerpują swoją energię i muszą włączyć do swojego życia praktykę regeneracyjną. Ale mogą potrzebować przekonania. Można niemal usłyszeć, jak Wilk mówi: "Medytacja? Ależ to takie nudne."

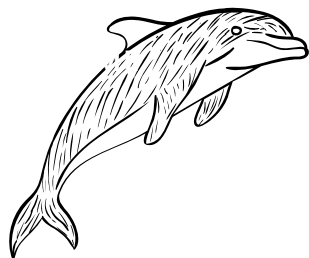


Delfin

W naturze Delfiny są jedno pół-kulowymi śpiochami. Połowa mózgu delfina jest obudzona, aby zapobiec utonięciu "i wypatrywać drapieżników, podczas gdy druga połowa śpi. Ludzkie odpowiedniki to bezsenni, którzy mogą odnieść się do uczucia pół czuwania i pół snu 24/7. Nieco neurotyczni i unikający ryzyka, Delfiny nie są zwykle rekreacyjnymi użytkownikami narkotyków lub alkoholu, ale będą stosować się do zaleceń lekarza i przyjmować przepisane leki. Nie przesadzają z jedzeniem i mają ograniczoną liczbę partnerów seksualnych. Ich BMI ma tendencję do bycia niższym niż średnia, ale nie dlatego, że obsesyjnie ćwiczą. Spalają kalorie od wiercenia się i martwienia.

Delfiny są niezabezpieczone w swoich związkach i mają tendencję do bycia troskliwymi, oddanymi i uważnymi rodzicami i partnerami. Ale ponieważ są tak niechętnie konfliktom, pozwalają małym problemom odejść, dopóki nie staną się poważnymi problemami, co może być wyczerpujące i stresujące w związkach.

Wysoce inteligentne, Delfiny mają na uwadze szczegóły i będą majstrować przy projektach, dopóki nie spełnią ich imponujących standardów. Ich szczyt logistycznego myślenia przypada na wieczór, a szczyt kreatywności na połowę poranka. Często są zbyt zwinęte w nocy, aby zwolnić i zrelaksować się przed snem, ale mogą wprowadzić zmiany do swojej rutyny, aby wyciszyć swoje aktywne umysły, dzięki czemu będą mogły porządnie się wyspać.





WARSZTAT 3

PLANOWANIE KARIERY ZAWODOWEJ



CEL OGÓLNY

- Zapoznanie uczestników z podstawowymi elementami związanymi z planowaniem kariery zawodowej

ZAŁOŻENIA

- Wykształcenie u uczestników umiejętności obiektywnej oceny swoich mocnych i słabych stron
- Dostarczenie uczestnikom wiedzy o rynku pracy
- Zapoznanie uczestników z metodami określania preferencji zawodowych
- Zapoznanie uczestników z modelem orientacji na rozwój
- Nauczenie uczestników jak wyznaczać cele



PRZEŁAMYWANIE LODU

- Zapowiedź: Prowadzący proponuje, aby każdy z uczestników napisał ogłoszenie, w którym opisuje siebie jako przyjaciela (maksymalnie 25 słów). Ogłoszenie powinno być napisane w taki sposób, aby było jasne, dlaczego dana osoba chciałaby być przyjacielem. Po umieszczeniu ogłoszeń w worku, każda osoba po kolei wyjmuje jedno, czyta je na głos i próbuje odgadnąć, kto je napisał (jeśli uczestnicy w ogóle się nie znają, można pominąć element losowania, każdy uczestnik może się przedstawić). Następnie opowiadają, co pomogło im odgadnąć, kto jest autorem ogłoszenia. Na koniec prowadzący organizuje rundę podsumowującą.

- **Moje imię mówi coś o mnie:** Każdy uczestnik pisze swoje imię pionowo na kartce papieru. Następnie dla każdej litery pisze słowo, które ma reprezentować jego myśli, marzenia, plany, motto życiowe itp. Może to wyglądać następująco:

PIOTR:

Planuje zostać ekonomistą

Interesuje się sztuką.

Osoba otwarta

Traktuje innych tak, jak sama chciałbym być traktowany.

Raczej optymista

Po kilku minutach każdy prezentuje swoją kartę i krótko ją objaśnia. Ważne jest, aby każdy uczestnik miał możliwość przedstawienia się, powiedzenia czegoś o sobie i aby pozostali uczestnicy nie krytykowali i nie oceniali go.

DZIAŁANIA

Moje mocne i słabe strony:

Uczestnicy otrzymują po dwie kartki papieru. Zadaniem każdego z nich jest napisanie na jednej z nich Moje mocne strony i zalety, a na drugiej Moje słabe strony/wady.

Po tym ćwiczeniu następuje prezentacja i dyskusja.

Następnie zadaniem każdego uczestnika jest zastanowienie się i napisanie, w jakiej pracy/działalności mógłby się odnaleźć, biorąc pod uwagę swoje mocne strony i jak może pracować nad swoimi słabościami i wzmocnić swoje słabości.

Dyskusja w grupie na temat cech pożądanych w niektórych zawodach.

Jak poznać rynek pracy:

Dyskusja o wiedzy uczestników na temat tego, gdzie szukać pracy i jak sprawdzić zapotrzebowanie na dany zawód.

Praca w grupach: Uczestnicy wypisują wspólnie na dużym flipcharcie wszystkie rzeczy i informacje, które ich zdaniem są ważne, aby wiedzieć o rynku pracy (np. niszowe zawody, wynagrodzenie, wymagane umiejętności, wykształcenie pracownika, godziny pracy itp.)

Pokazanie przykładów miejsc, w których można uzyskać informacje na temat zapotrzebowania rynku pracy.

Moje preferencje zawodowe:

Dyskusja w grupie: "Opisz/powiedz, jak powinna wyglądać Twoja wymarzona praca". Po zakończeniu dyskusji moderator zadaje kolejne pytanie: "Biorąc pod uwagę swoje mocne i słabe strony oraz to, co lubisz robić, jak myślisz, jaki zawód byłby dla Ciebie odpowiedni?".

Następnie facylitator rozdaje uczestnikom przykładowe metody (kwestionariusze) pozwalające określić predyspozycje zawodowe. Każdy z uczestników wypełnia je i trwa dyskusja: np.

"Czy coś Cię zaskoczyło w uzyskanym wyniku?".

"Patrząc na ten kwestionariusz, co myślisz/co czujesz w wyniku?".



DZIAŁANIA

4

Wyznaczanie celów:

Prezentacja i omówienie metod SMART i SMARTER.

Praca indywidualna: zadaniem każdego uczestnika jest zapisanie swojego celu zgodnie z metodami SMART i SMARTER.

Omówienie ćwiczenia.

S PECIFIC

M EASURABLE

A TTAINABLE

R ELEVANT

T IMELY

CZAS NA REFLEKSJĘ

- Czy trudno było Ci wypisać swoje mocne strony?
- Czy trudno było Ci wypisać swoje słabe strony?
- Co Cię zaskoczyło?
- Czy napotkałeś/aś jakieś wyzwania wykonując te czynności?
- Czy myślisz, że będziesz realizować swój cel, który sobie wyznaczyłeś?
- O czym będziesz pamiętać?



MATERIAŁY

- Prezentacja multimedialna
- Tablice "Flipchart"
- Karty i markery
- Testy preferencji zawodowych
- Listy zawodów i informacje o zawodach



WARSZTAT 4

RELACJE RODZINNE



CEL OGÓLNY

- Sprzyjać autonomii młodych ludzi tworzących rodzinę we wszystkich przyszłych obszarach ich życia.
- Rozwijać empatię i generować wspólne rozwiązania między każdym z jej członków, tak aby, choć wszyscy są częścią tego samego systemu, każdy miał swoją rolę w środowisku rodzinnym.
- Wspieranie rozwoju i współżycia w rodzinie poprzez zachęcanie do pozytywnych relacji między członkami rodziny.
- Wspieranie relacji rodzinnych opartych na wzajemnym wsparciu, spójności i poczuciu przynależności.
- Zachęcanie do tworzenia stabilnych i zdrowych więzi uczuciowych, norm i wartości kierujących procesem, opartych na porozumieniu i wzajemnej odpowiedzialności, a także klimatów komunikacyjnych opartych na aktywnym słuchaniu i współodpowiedzialności.

ZAŁOŻENIA

- Rozwijanie klimatu komunikacji w rodzinie opartego na aktywnym słuchaniu i uargumentowanej debacie o otaczającym świecie społecznym.
- Promowanie organizacji rodziny opartej na współodpowiedzialności, równości płci i wzajemnym wsparciu.
- Tworzyć i wzmacniać zdrowe nawyki, konstruktywne wspólne spędzanie czasu wolnego.
- Stworzenie możliwości kontrastu między ich doświadczeniami rodzinnymi a wszystkimi tymi, które mają związek z życiem bohaterów.
- Wytworzenie stanu empatii i zrozumienia między członkami grupy.



WPROWADZENIE

Na początek wszyscy członkowie stają w kręgu. Prowadzący patrzy na osobę po prawej stronie i wykonuje jakiś gest, np. zabawny grymas. Na początku druga osoba nie będzie wiedziała, co zrobić, więc gestykulując, daje do zrozumienia osobie po prawej stronie, że ma wykonać ten sam gest.

Kiedy gest obejdzie grupę i wróci do prowadzącego, nastąpi drugi krok. W tym przypadku, patrzy on na osobę po swojej lewej stronie i wykonuje inny gest. Mechanika będzie taka sama, ale przekazanie gestu, tym razem, w drugą stronę. Nowy gest wkrótce powróci do facylitatora.

Wreszcie przeprowadzony zostanie ostatni krok, w którym wykonane zostaną dwa gesty jednocześnie. Można zacząć od prawej, a następnie od lewej strony. Jest to bardzo proste i będzie stanowiło wyzwanie, gdy oba gesty się skrzyżują. Kiedy oba gesty wracają do facylitatora, ma on pełną uwagę grupy. Można zakończyć oklaskami.

DZIAŁANIA

Postaw się na moim miejscu

1

Polega na przedstawieniu wymagowanej sytuacji, którą można przenieść do realnego życia, w którym, w tym przypadku, młodzi ludzie mogą wyrazić swoje własne emocje i reakcje na określoną sytuację, w celu przekazania i uzyskania informacji pozwalających na lepsze zrozumienie i zainteresowanie wszystkimi kwestiami dotyczącymi rodziny, takimi jak ustalenie zdrowych granic między członkami, poprawa relacji rodzinnych, empatia wobec różnych sytuacji, których każdy z nich doświadcza, poszukiwanie autonomii, itp.

Reprezentacja może być przeprowadzona na wiele sposobów, albo poprzez scenariusze przygotowane wcześniej przez moderatora, które aktorzy muszą tylko przeczytać i przedstawić, albo zaczynając od podstawowej historii, na podstawie której aktorzy będą musieli opracować swoje własne role, zgodnie z tym, jak postrzegają sytuację lub jak myślą, że zachowaliby się w podobnych okolicznościach.

Inną opcją jest podzielenie uczestników na mniejsze grupy i poproszenie każdej z nich o zapisanie sytuacji, która jest dla nich, jako młodych ludzi w systemie rodzinnym, skomplikowana lub konfliktowa, tak aby mogli uświadomić sobie swoje indywidualne problemy, widząc siebie "przedstawionych" z punktu widzenia drugiej osoby i na podstawie tej świadomości sytuacji poszukać i przyjąć wspólne rozwiązania.

Działanie te rozwijają się w następujący sposób. Przede wszystkim uwzględnione zostaną wszystkie czynności, które mają związek z programowaniem, jak np. stworzenie dobrej atmosfery, która ułatwia spontaniczne działania. Istotne znaczenie w tym momencie będzie miała motywacja, dlatego musi być ona odpowiednio przygotowana. Musi być tak skonstruowana, aby każdy z poszczególnych uczestników był zainteresowany realizacją roli, którą ma do odegrania, aby został w nią wprowadzony i mógł dzięki tej metodyce zdobyć bardzo przydatną wiedzę doświadczalną, którą trudno byłoby osiągnąć w inny sposób.

Po drugie, zostanie wybrany problem. Polega to na ustawieniu sytuacji, w której zdefiniowane są postacie i która sugeruje jakiś konflikt, aby sprowokować dyskusję. Innymi słowy, ta część zajęć będzie polegała na postawieniu uczestnika przed konfliktowymi sytuacjami z życia codziennego. W pisaniu problemu-sytuacji powinny pojawić się różne postacie, a każda z nich będzie miała inny punkt widzenia i inne stanowisko w stosunku do problemu.

W celu doboru aktorów wyjaśnia się, że każdy z młodych ludzi musi żyć swoją rolą, identyfikując się w jak największym stopniu z graną przez siebie postacią.

Jeden z młodych ludzi może również pełnić rolę obserwatora. Postać ta nie będzie brała bezpośredniego udziału w przedstawieniu, ale będzie uważnie śledzić treść dyskusji (dialog aktorów) oraz zachowania, reakcje, uczucia, postawy i zainteresowania dostrzeżone podczas odgrywania roli.

Później rozpocznie się rozwój. Na potrzeby odgrywania ról aktorzy improwizują scenariusz. Każdy będzie miał wcześniej odczytaną swoją rolę, opisującą sytuację, którą ma wywołać lub przeżyć, albo historię, na podstawie której ma rozwinąć swoją rolę.

Kiedy zostaną poruszone znane tematy do nauki w grupie i wydaje się, że aktorzy nie generują żadnych nowych informacji lub kiedy atmosfera i rozmowa stały się zbyt delikatne, prowadzący powinien zakończyć odgrywanie ról i przejść do "debriefingu"- omówiania dotyczącego wszystkich aspektów, które należy przeanalizować i ocenić, a także wszystkich elementów, które mogły pojawić się podczas odgrywania ról w odniesieniu do treści, emocji i uczuć, dostarczonych rozwiązań itp.

Na zakończenie sceny odgrywania roli można zadać serię pytań takich jak:

- Co zaobserwowałeś na początku, w środku i na końcu jako temperaturę emocjonalną?
- Kto chciał przerwać spokój w tej scenie? Kto był najbardziej dotknięty sytuacją, kto był spokojny i jasny?
- Co się dzieje z decyzją w rodzinie? Kto podejmuje ostateczną decyzję?
- Kto wspiera, a kto boi się zmian?

Na zakończenie wszystkich odgrywanych ról należy przeprowadzić debriefing z następującymi pytaniami:

- Kto jest osobą w Twojej rodzinie, na której polegasz, gdy masz konflikt?
- Jaki jest powód, który nie pozwala Ci znaleźć rozwiązania konfliktu?
- Jakie małe działanie możesz podjąć dzisiaj, aby go rozwiązać?
- Z jakiego powodu podziękowałbyś dziś swojej rodzinie?

Należy zauważyć, że w zależności od grupy lub sytuacji, facylitator powinien dostosować sposób odpowiedzi na te pytania. Jeśli sytuacja jest bardzo delikatna, można je złagodzić. Jednym ze środków, dzięki którym można to zrobić jest:

Zamiast przekazywać odpowiedzi całej grupie, umieść młodych ludzi w parach na 5 minut i każ im omówić to na bardziej osobistym i intymnym poziomie.

Zamknij sesję wnioskiem poznawczym na temat rodziny.

Kilka wskazówek, które można wziąć pod uwagę przy tym ćwiczeniu:

- Wybierz lub napisz sytuację konfliktową, która ma być przedstawiona oraz krótki profil każdej z postaci.
- Umieść wykonawców na scenie i postaraj się stworzyć swobodną atmosferę.
- Dać aktorom czas na wczucie się w swoje role.
- Pozwólcie, by scena rozwijała się swobodnie.
- Przecinaj scenę, gdy tematy, które chcesz pokazać, staną się jasne.
- Przygotuj kilka pytań dla obserwatora i aktorów, aby rozpocząć dyskusję, jeśli nie pojawi się ona spontanicznie.
- Zakończ ją, zanim ucichnie.
- Dokonaj ostatecznego zamknięcia w oparciu o punkty, nad którymi chciałeś pracować i które zinternalizowałeś podczas ćwiczenia.

Przykłady możliwych ról i sytuacji, które mogą być reprezentowane w środowisku rodzinnym:

- Sara: młoda dziewczyna, która chce się usamodzielnic i znaleźć swoją własną przestrzeń.
- Manu: Młodszy brat Sary, który chce mieć pokój dla siebie.
- Rosa: Matka Sary, która nie uważa, że Sara jest gotowa na ten krok.
- Tomás: dziadek Sary, który wspiera ją w jej decyzji.

Forum wideo

Film wideo, odcinek serialu lub krótki film służy do przedstawienia i analizy jakiegoś tematu. W tym przypadku pokazane są te, które nawiązują do pozytywnego lub negatywnego aspektu relacji rodzinnych.

Przykładami mogą być:

- <https://youtu.be/nTB61iR6cVQ> (krótki film)
- Sex education (serial)
- Modern family (serial)
- Gilmore girls (serial)
- This is us (serial)
- Shameless (film)
- Little Miss Sunshine (film)
- Captain fantastic (film)
- J'ai tué ma mère (film)



Wcześniej prezentowany jest film, odcinek lub krótki metraż i podkreślana jest seria głównych idei. Po obejrzeniu filmu, w nawiązaniu do jego treści formułowana jest seria pytań, które skłaniają do refleksji i późniejszej debaty na dany temat.

Dokładniej rzecz ujmując, ćwiczenie jest rozwijane w następujący sposób. Po pierwsze, wybiera się film, odcinek serialu lub film krótkometrażowy dostosowany do tematu i celów, które mają być osiągnięte. W tym przypadku byłyby to wszystkie te, które dotyczą środowiska rodzinnego i wpływu, jaki ma ono na wymiar emocjonalny, psychiczny i relacyjny młodych ludzi.

Po drugie, facylitator przedstawi treść i strukturę wybranego materiału. Ta postać powinna zmotywować uczestników i podkreślić wszystkie te kluczowe idee w celu ich identyfikacji w całym filmie, rozdziale lub krótkim filmie i ich późniejszej analizie. Niektóre kluczowe idee to takie, że powinni przeanalizować wszystkie te aspekty, które przykuwają ich uwagę lub które uważają za istotne w relacjach rodzinnych i w odniesieniu do treści, które będą prezentowane. Po tym następuje obejrzenie filmu, odcinka lub krótkiego filmu.

Po obejrzeniu odbędzie się dyskusja na temat wszystkich istotnych aspektów. Może ona obracać się wokół następujących tematów i celów:

- Ustalenie poziomu zrozumienia filmu, odcinka lub krótkiego filmu poprzez pytania, które pozwalają młodzieży na podsumowanie fabuły i zainicjowanie końcowej dyskusji i dzielenia się.
- Analiza określonych sekwencji lub sytuacji w materiale audiowizualnym lub postaci, próba ich zdefiniowania poprzez obserwację ich zachowania.

Jednym ze sposobów analizowania różnych sytuacji i zachowań bohaterów, a także ustalenia, jaki był poziom ich zrozumienia, jest postawienie serii pytań, które poprowadzą i ułatwią ten proces oraz sprawią, że debata będzie bardziej dynamiczna

Oto kilka przykładów pytań, które można wykorzystać, aby dodać dynamizmu dyskusji:

- Jakie wartości przekazuje rodzina protagonisty?
- Czy uważasz, że stosują właściwy styl wychowawczy? Dlaczego?
- Jak wyglądają relacje między członkami rodziny i czy występują w nich różne role?
- Czy istnieją odpowiednie załączki współzycia?
- Czy wszyscy członkowie czują się włączeni w życie rodziny?
- Czy rodzina zapewnia bezpieczeństwo i stabilizację?
- Czy istnieje wzajemna troska i współpraca między członkami?
- Czy istnieją zdrowe więzi emocjonalne?
- Czy członkowie rodziny radzą sobie emocjonalnie z różnymi sytuacjami, które występują w filmie lub krótkim metrażu?
- Czy istnieje odpowiednia komunikacja i wsparcie?
- Czy rodzina przyczynia się do korzyści dla młodych ludzi w ich rozwoju osobistym i społecznym?
- Czy wykonują wspólnie jakieś czynności w czasie wolnym i/lub rekreacyjnym?
- Czy dzielą te same idee, wartości i przekonania?
- Czy istnieją jakieś zasady lub granice w gospodarstwie domowym? Czy zasady są jasne i zwarte? Czy sposób ich ustalania lub negocjowania jest... autorytarny lub permissywny? Czy też... bardziej horyzontalny i demokratyczny? Za wspólną zgodą?

Czy Twoim zdaniem rodzina przedstawiona zaspokaja następujące podstawowe potrzeby?

- Potrzeba posiadania: aspekty ekonomiczne i edukacyjne niezbędne do życia.
- Potrzeba relacji: dobra komunikacja między członkami, demonstracja emocjonalna.
- Potrzeba bycia: poczucie autonomii i tożsamości każdego z członków należących do rodziny.

Podczas debaty końcowej moderator może zapisać na tablicy lub na karteczkach post-it wszystkie wypowiedzi, które się pojawiły, w celu dokonania ostatecznej syntezy powstałych kwestii, które dają podstawę do wspólnej refleksji nad wszystkimi aspektami, które można poprawić w środowisku rodzinnym.

Historie rodzinne

To ćwiczenie polega na czytaniu opowieści rodzinnej*, w której każdy z młodych ludzi przeżywa wszystkie wydarzenia mające miejsce w opowieści, tak jakby był jej prawdziwym bohaterem. Chodzi o to, by doświadczyli różnych sytuacji i w ten sposób, poprzez doświadczenia innych osób, zbliżyli się do swoich własnych i zrozumieli je. Chodzi o to, aby to zrozumienie odbywało się nie tylko na poziomie poznawczym, ale także na poziomie emocjonalnym, czyli z uwzględnieniem wszystkich spostrzeżeń i emocji odczuwanych przez osoby doświadczające tych sytuacji.

Przykład opowiadania: <https://tucuentofavorito.com/las-dos-hormigas-fabula-sobre-el-miedo-a-los-cambios/>.

Przede wszystkim zostaną zapewnione niezbędne warunki, aby wszyscy młodzi ludzie mogli osiągnąć stan koncentracji. W tym celu zostanie stworzona swobodna atmosfera dzięki odpowiedniemu oświetleniu, w której podczas opracowywania ćwiczenia będzie panowała cisza. Prowadzący zajęcia będzie czytał historię łagodnym głosem, respektując momenty ciszy przewidziane podczas narracji, aby stworzyć większą introspekcję ze strony każdego z nich..

Po zakończeniu opowiadania przeprowadzana jest burza mózgów, aby każdy uczestnik mógł podsumować w jednym lub dwóch słowach wszystkie uczucia, które zostały wzbudzone podczas opowiadania. W tej fazie zajęć zapisywane są słowa, które wskazują na uczucia, ale nie są one rozwijane.

Następnie wybiera się niektóre z zapisanych słów i prosi się młodych ludzi o wyrażenie, w którym momencie opowiadania doznali tego uczucia. Na koniec można zadać serię pytań, które pozwolą na podsumowanie i ustalenie paraleli między doświadczeniem a celem zajęć.

Niektóre możliwe pytania to:

- Co dzieje się z bohaterem opowieści?
- Jakie są konsekwencje różnych decyzji podjętych przez każdą z postaci w opowiadaniu?
- Jak główny bohater rozwiązuje konflikt w opowiadaniu?
- Jakie rozwiązania możesz wymyślić?
- Jakie nowe wartości poznaliście na końcu opowiadania?
- Czego się nauczyłeś?

W całej historii pojawiają się sytuacje, które mogą stać się podstawą do analizy, w której możliwe jest zaproponowanie alternatywnych i wspólnych rozwiązań, a krótko mówiąc, podzielenie się przestrzenią komunikacji, dialogu i konstruktywnej krytyki.

Na koniec opowiadania historii rodziny zapytaj:

- Czym jest rodzina? Zbadaj różne formy i definicje rodziny i bądź jak najbardziej inkluzywny.

CZAS NA REFLEKSJĘ

- Czy uważasz, że ważne jest prowadzenie działań uświadamiających znaczenie dobrych relacji w rodzinie?
- Czego nauczyłeś się podczas warsztatów?
- Jak możesz to zastosować od teraz? Podejmijcie zobowiązanie.

BIBLIOGRAFIA

- Caixa Proinfancia. (2014). Aprender juntos, crecer en familia. Características del programa. Barcelona, España: Obra Social “la Caixa”.
- Fundación Claudio Naranjo. (2016). Entre iguales: Desde el pie de la montaña hasta el fondo del mar. Barcelona, Cataluña, España.
- Rosoman, C. (2008). Therapy To Go: Gourmet Fast Food Handouts for Working with Adult Clients. Jessica Kingsley Publishers.
- Rosoman, C. (2008). Therapy To Go: Gourmet Fast Food Handouts for Working with Child, Adolescent and Family Clients. Jessica Kingsley Publishers.



MATERIAŁY

Postaw się na moim miejscu:

- Odgrywanie ról z przedstawieniem sytuacji konfliktowej i krótkim profilem każdej z postaci.



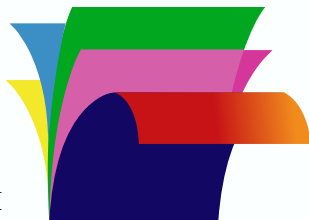
• Video forum:

- Film wideo, odcinek serialu lub krótki film.
- Projektor.
- Komputer.
- Tablica i kreda lub poss-it z pisakami i/lub markerami.

• Opowieści rodzinne:

- Bajka "dwie mrówki" jako przykład, ale może być inna
- Post-it.
- Długopisy lub markery.

ZAŁĄCZNIK



BAJKA DO REFLEKSJI NAD STRACHEM PRZED ZMIANĄ: DWIE MRÓWKI, BAJKA O STRACHU PRZED ZMIANĄ

Na górze cukru żyła sobie spokojnie mrówka. W pobliżu, na kopcu soli, mieszkała inna mrówka. Mrówka, która mieszkała na górze cukru, żyła szczęśliwie, ponieważ lubiła bardzo słodkie jedzenie, natomiast mrówka, która mieszkała na kopcu soli, zawsze była strasznie spragniona po jedzeniu.

Pewnego dnia mrówka z góry cukru podeszła do góry soli:

- Witaj, przyjacielu - powiedział.

- Witaj, przyjacielu - odpowiedziała mrówka ze słonego kopca - Jak miło widzieć tu inną mrówkę! Zaczynałem się czuć bardzo samotny...

- Otóż mieszkam bardzo blisko stąd, w cukrowej górze.

- Cukrowej? A co to takiego?" zapytała mrówka na kopcu soli.

- Czy nigdy nie próbowałeś cukru? Będziecie go uwielbiać! Jeśli chcesz, przyjdź do mnie jutro i pozwolę ci spróbować cukru.

- Myślę, że to fantastyczny pomysł - odpowiedziała zaintrygowana mrówka solna.

Mrówka na słonej górze odwiedza mrówkę na cukrze.

Następnego dnia mrówka na solnym kopcu postanowiła przyjąć zaproszenie sąsiada. Przed wyjściem pomyślał jednak, żeby wziąć do ust trochę soli, tak na wszelki wypadek, gdyby cukier mu nie smakował. W ten sposób miałyby co jeść.

I po krótkim spacerze, wkrótce odkrył błyszczącą górę cukru. Na szczycie znajdowała się jej sąsiadka.

- Cieszę się, że przyszedłeś, mój przyjacielu! Chodź na górę, chcę, żebyś spróbował cukru.

- Dobrze - odpowiedziała mrówka solna.

Po wejściu na górę mrówka sąsiadka zaproponowała jej cukier, ale ponieważ miała sól w ustach, cukier smakował dla niej jak sól.

- No cóż, to zabawne - powiedziała mrówka solna - okazuje się, że twój cukier smakuje tak samo jak moja sól. To musi być ta sama rzecz. Ty nazywasz to cukrem, a ja solą.

- Nie może być - powiedziała druga mrówka, zaskoczona - próbowałam soli i nie jest do niej podobna... Zobaczmy, otwórz usta.

Wtedy mrówka uświadomiła sobie, że w ustach przechowuje sól.

- Oczywiście! Teraz to rozumiem! Dalej, wypluj sól i spróbuj jeszcze raz....

Druga mrówka była posłuszna i tym razem cukier wreszcie smakował jak cukier.

- Mmmmmm! Pyszne!!! To wspaniałe!" - powiedziała entuzjastycznie mrówka. I została ze swoim nowym przyjacielem, ciesząc się wspaniałym, słodkim smakiem cukru.

Morał: "Jeśli nie pozbędziesz się tego, czego trzymasz się kurczowo, a nie sprawia ci to radości, nie będziesz w stanie cieszyć się nowym i dać mu szansy na bycie lepszym".

Co możesz przepracować z tą krótką bajką? Z tą bajką będziesz pracować nad:

- Dlaczego nie należy bać się zmian.
- Aby uzyskać poprawę, trzeba zostawić za sobą pewne wygody.
- Nigdy nie dowiesz się, co dobrego czeka cię na zewnątrz, jeśli nie zostawisz tego, co trzyma cię w niewoli w teraźniejszości.

Refleksje na temat bajki "Dwie mrówki" i strachu przed zmianą.

Ta bajka autorstwa Prema Rawata oferuje nam ciekawą refleksję na temat zmian, stosunku do nowości i tego, co sprawia, że jesteśmy "przywiązani" do pewnych wygod, z którymi nie jesteśmy w końcu szczęśliwi.

- Ignorancja daje nam spokój, ale omijają nas wspaniałe rzeczy: Mrówka, która żyje w górze soli nie wie, że istnieje inne, lepsze pożywienie. Nigdy nie badała. Żyje spokojnie, w swojej strefie komfortu. I chociaż wie, że nie jest szczęśliwa, ponieważ to jedzenie sprawia, że jest spragniona, nie czuje się na tyle odważna, aby opuścić swoją cichą górę i wyjść, aby zbadać sprawę, z obawy przed utratą tego, co miała.
- Aby prosperować czasami musimy odpuścić to, co mamy: Nawet gdy siedł na górę sąsiada, starał się zabrać ze sobą trochę swojej soli, aby nie zgłodnieć. Szybko jednak zrozumiała, że tylko rezygnując całkowicie ze swojej góry soli, uzyska smak cukru.
- Strach nie pozwala nam się rozwijać: To dobra refleksja na temat zmian i strefy komfortu. Często boimy się podjąć decyzję, która wiąże się z opuszczeniem naszej spokojnej góry soli... nawet jeśli nie do końca nas to przekonuje.... Nie zdając sobie sprawy, że tam czeka na nas wspaniała góra cukru.



WARSZTAT 5

RELACJE W GRUPIE RÓWIEŚNICZEJ



CEL OGÓLNY

- Wzmocnienie budowy indywidualnej tożsamości w oparciu o poprawę samooceny i samoakceptacji, a także promowanie przestrzeni sprzyjających samopoznaniu.
- Wspieranie integracji i poczucia przynależności w grupach poprzez uczestnictwo, spójność i współpracę jej członków.
- Wspieranie relacji rówieśniczych poprzez pracę grupową z młodymi ludźmi, umożliwiając tworzenie sieci relacji i wzajemnego wsparcia wśród nich.
- Promowanie umiejętności osobistych i społecznych, które umożliwiają lepsze przejście do dorosłego życia.

ZAŁOŻENIA

- Stworzenie klimatu zaufania i działań integracyjnych, które promują interakcję, komunikację i relacje społeczne między młodymi ludźmi, jak również wzmocnienie więzi i wspólnych wartości, takich jak różnorodność, zaufanie i empatia.
- Wzmocnienie pozycji młodych ludzi dzięki zasobom umożliwiającym identyfikację, rozpoznanie, zrozumienie, zarządzanie i wyrażanie emocji, jak również poprawę samooceny i samoakceptacji.
- Tworzenie spokojnych przestrzeni poprzez różne techniki medytacji, zarządzania emocjami, świadomości ciała i przedstawiania sytuacji.



WPROWADZENIE

ĆWICZENIE NA PRZEŁAMANIE LODÓW: Zmiana tożsamości

Prowadzący zapisuje na tablicy lub papierze serię 4-5 pytań związanych z tematem prezentacji. Na przykład: Jak masz na imię? Jaką władzę byś miał? Jaki byłby dobry tytuł dla twojej biografii? Jaka piosenka podsumowałaby Twoją osobowość i dlaczego? W jakiej epoce chciałbyś żyć i dlaczego?

Najpierw młodzi ludzie, w parach, zadają pytania. Kiedy skończą, zmieniają partnerów, ale z nowym partnerem muszą udawać poprzedniego partnera, a następnie odpowiadać na pytania, starając się zapamiętać swoje odpowiedzi. Mogą również czytać sobie nawzajem, jeśli zrobili jakieś notatki.

Kiedy skończą, znów zmieniają partnerów, zawsze przyjmując osobowość poprzedniego partnera. Po pewnym czasie dynamika zostaje zablokowana.

W tym momencie każda osoba będzie musiała odpowiedzieć na pytania udając ostatniego partnera, a pozostali będą musieli zgadnąć kim jest.

Ćwiczenie może zakończyć się rundą krótkich wstępów, w których na koniec każdy mówi o sobie.

1. Alternatywną opcją jest to, że po zadaniu pytań każda osoba odpowiada na pytanie, pisząc swoją odpowiedź na kartce.
2. Swoją odpowiedź zawiesi na piersi za pomocą agrafki.
3. Kiedy wszystkie osoby udzielą odpowiedzi, wstają, a osoba prowadząca zajęcia wyjaśnia im, że zacznie grać muzyka, a oni powinni szukać partnerów, do których odpowiedź pasuje lub jest podobna i powinni razem zatańczyć.
4. Podczas gdy muzyka gra, jest czas na utworzenie się par lub grup. Prowadzący kontroluje moment, w którym muzyka się zatrzymuje i następuje mała debata, w której każda osoba wyjaśnia swoją odpowiedź i to, jak się czuła podczas wykonywania ćwiczenia.
5. W razie potrzeby można to powtórzyć z nowym pytaniem.



DZIAŁANIA

1 kolaż autoportretowy

Jest to działanie mające na celu stworzenie swobodnej atmosfery uczestnictwa, jak również komunikacji i wymiany, osiągnięcie większego stopnia pewności siebie i wiedzy o sobie, innych i samej grupie. Również w kierunku promocji bogactwa bycia częścią różnorodności poprzez wszystkie aspekty, które tworzą każdego z jej członków. Ma również na celu rozwinięcie pozytywnej samoakceptacji i zapewnienie każdemu możliwości wyrażenia siebie w grupie, aby każdy miał swoje miejsce, czyli aby każdy miał poczucie przynależności.

Prowadzący zajęcia powinien rozdać na stole wycinki z magazynów lub gazet przedstawiające różne obrazy. Liczba rysunków lub ilustracji powinna być co najmniej czterokrotnie większa od liczby młodych ludzi, którzy będą wykonywać ćwiczenie, tak aby mieli oni wystarczająco dużo możliwości do jego przeprowadzenia.

W ten sposób młodzi ludzie są proszeni o podejście do stołu, obejrzenie dostępnych obrazków i wybranie dwóch lub czterech z nich. Aby dokonać tego wyboru, będą musieli pamiętać, że z jednej strony będą musieli określić te, które ich zdaniem najbardziej reprezentują i symbolizują ich najbardziej pozytywne aspekty, a z drugiej strony wszystkie te aspekty, które chcieliby poprawić i nad którymi chcieliby pracować.

Kiedy wszyscy wybiorą zdjęcia, odbędzie się duża runda, w której każdy uczestnik pokaże zdjęcia i podzieli się z resztą grupy powodami swoich wyborów.

W kolejnym etapie zajęć młodzi ludzie zostaną poproszeni o narysowanie na kolorowej kartce własnego portretu i napisanie obok niego innych cech swojej osobowości lub innych informacji, którymi ich zdaniem warto byłoby się podzielić, takich jak hobby, upodobania, studia itp.

Każdy uczestnik zaprezentuje swój portret, a na koniec każdy członek grupy wklei go na wspólny mural, który będzie tworzył kolaż z nazwą, którą wybiorą wspólnie i we współpracy. Od tego momentu będzie to nazwa, którą będą mieli jako "Grupa".

Samoświadomość

Zajęcia te mają na celu pomóc młodym ludziom w poznaniu samych siebie poprzez wprowadzenie narzędzi relaksacji i świadomości ciała, które pozwalają pogłębić rozumienie takich pojęć jak zarządzanie emocjami (obniżenie poziomu lęku w obliczu różnych zmian w cyklu życia, tolerancja na frustrację itp.), ruch itp. Jak również tworzenie większego klimatu zaufania poprzez swobodne wyrażanie wszystkiego, co mogło być odczuwane podczas zajęć i poszukiwanie wspólnych rozwiązań.



Na początku następuje krótkie wprowadzenie na temat tego, czym jest uważność (mindfulness). Jest to skupienie się na oddechu, tak jakby był on narzędziem łączącym nas z chwilą obecną i odrywającym nas od wszelkich zmartwień, które należą do przeszłości lub przyszłości. Innymi punktami, na których możemy skupić naszą uwagę i umieścić tę obecność, będzie między innymi sposób, w jaki stąpamy lub chodzimy po podłodze, emocje, myśli i doznania, które pojawiają się w naszym ciele.

Później zostanie zaproponowane chodzenie po sali wykonując reprezentację biegunów np. chodzenie w pośpiechu lub powoli, jakby ziemia, po której chodzimy była płonąca lub lodowata, jakbyśmy nie chcieli nikogo dotknąć lub z każdym się przywitać. Ważne jest, aby wszystkie te ćwiczenia były wykonywane ze świadomością ciała i przestrzeni, którą ono zajmuje.

Następnie przechodzimy do drugiej części zajęć, w której indywidualnie, siedząc lub leżąc w sali, przeprowadzamy medytację kierowaną. Przykładem może być skupienie się na ciężarze swojego ciała, a następnie koncentracja na poszczególnych jego częściach, od stóp po koronę głowy. Celem jest, aby młodzi ludzie stali się świadomi tego, jak się czują, jakie myśli przychodzą im do głowy, czy martwią się o coś w szczególności i nauczyli się relaksować w tych codziennych sytuacjach.

W załącznikach znajdują się medytacje z przewodnikiem, które można wybrać i które sprzyjają stanom samoświadomości i radzeniu sobie z emocjami.

Na koniec będzie miejsce na podzielenie się wszystkim, co udało się pomyśleć i poczuć, aby poczuć, że w tym procesie towarzyszą im inni młodzi ludzie o podobnych obawach i potrzebach. Można również zaproponować wspólne rozwiązania, na tablicy, dla każdego z doświadczeń zdobytych przez młodych ludzi podczas zajęć. Wszystko to doprowadzi do stanu empatii i zrozumienia faktu, że wszyscy przechodzimy podobne procesy i momenty w ciągu naszego życia i że dzięki pracy zespołowej możemy osiągnąć większe i lepsze rozwiązania, a także wzmocni ideę, że prośenie o pomoc innych w obliczu trudności, dalekie od bycia słabością, staje się siłą. Dlatego pracujemy również nad takimi aspektami jak wzajemne wsparcie, spójność i współpraca.

Taniec Masek i Emocji



Jest to działanie mające na celu zachęcenie do komunikacji emocjonalnej poprzez kreatywność, ruch ciała i dźwięk. Dzięki temu działaniu młodzi ludzie będą mogli zidentyfikować emocje, które odczuwają w danym momencie cyklu życia, wyrazić je poprzez stworzenie postaci i ruch ciała oraz zastanowić się nad tym, jak te emocje ulegają transformacji, gdy mają możliwość ich ukierunkowania. Będą też mogli na nowo odkryć, co ich prowokuje, jakie doświadczenia budzą w nich emocje innych ludzi i jak sobie z nimi radzić.

Najpierw rozdawane są młodzieży różne materiały, aby mogli wykonać swoje własne maski. Następnie młodzi ludzie są proszeni o wykonanie maski, która reprezentuje emocję, którą w danym momencie odczuwają i nie mogą nikomu powiedzieć, co to za emocja. Oprócz maski będą musieli również wymyślić taniec, który reprezentuje tę emocję.

Kiedy każdy ma już swoją maskę, powinien ją założyć i swobodnie tańczyć po pokoju, podczas gdy gra muzyka. Kiedy natkną się na inną osobę, pokażą jej swój taniec i powiedzą jej na ucho, jaka emocja jest reprezentowana.

Po tej przestrzeni stworzonej do tańca i dzielenia się emocjami i doznaniem, nastąpi druga część, w której każdy młody człowiek odpowie na każdą z powstałych wcześniej emocji czynnością, która jego zdaniem może najbardziej pomóc drugiej osobie. To znaczy, jeśli młoda osoba reprezentuje emocję radości, druga osoba może podzielić się nią poprzez radosny ruch, lub przeciwnie, jeśli reprezentuje emocję smutku, druga osoba może ją przytulić lub zrobić coś, co uważa za zabawne w odpowiedzi na tę emocję.

Na koniec przeprowadzony zostanie ten sam proces, co na początku, ale zamiast tańca, tym razem uczestnicy zdejmą maski i poprzez stworzenie rzeźby przedstawią emocje, jakie odczuwają po całym ćwiczeniu.

Zajęcia zakończą się dzieleniem się pomysłami do dyskusji i refleksji. To z kolei zachęci do komunikacji, aktywnego słuchania i empatii.

- Jak się czułeś podczas wykonywania tego ćwiczenia?
- Jakie postawy przyjąłeś, aby tańczyć i reprezentować emocje, które odczuwałeś?
- Kiedy ktoś z grupy opowiadał o tańcu, który wykonywał, jakie doświadczenia lub uczucia wzbudził w Tobie?
- Czy ktoś identyfikował się z ruchami któregoś z tańców, czy utożsamiał ruch tańca z rzeczami, które przydarzają ci się, gdy jesteś w/ z tą emocją?
- Jak się czułeś, gdy inni członkowie grupy reagowali na emocje, które w danym momencie przeżywałeś, a jak gdy sam robiłeś to z innymi?
- Czy uważasz, że ważne jest, aby nauczyć się wyrażać to, co czujesz i wczuwać się w to, co czują inni i dlaczego?

Dyskusja może być również przeprowadzona w celu pogłębienia idei, jak ekspresja emocjonalna w grupie rówieśniczej jest ważna poprzez takie aspekty jak:

- Nastrój grupy.
- Odpowiedzialność za własne emocje w grupie.
- Odpowiedzialność za reakcje na emocje innych.
- Jak grupa może wspierać, gdy znajdziemy się w innej sytuacji/emocji.

CZAS NA REFLEKSJĘ

- Które zajęcia warsztatowe dały Ci najwięcej, a które najmniej? Dlaczego?
- Czy uważasz, że po tych zajęciach lepiej poznaliście siebie? I innych?
- Czy zauważyliście pozytywne aspekty i cechy u siebie i u innych w grupie? A także aspekty, nad którymi chcielibyście dalej pracować?
- Czy uważasz, że bycie częścią grupy jest ważne i że każda osoba ma i dodaje unikalną wartość w grupie? Dlaczego?

BIBLIOGRAFIA

- Caixa Proinfancia. (2014). Aprender juntos, crecer en familia. Características del programa. Barcelona, España: Obra Social “la Caixa”.
- Fundación Claudio Naranjo. (2016). Entre iguales: Desde el pie de la montaña hasta el fondo del mar. Barcelona, Cataluña, España.
- Rosoman, C. (2008). Therapy To Go: Gourmet Fast Food Handouts for Working with Adult Clients. Jessica Kingsley Publishers.
- Rosoman, C. (2008). Therapy To Go: Gourmet Fast Food Handouts for Working with Child, Adolescent and Family Clients. Jessica Kingsley Publishers.



MATERIAŁY

Zmiana tożsamości:

- Tablica.
- Kreda lub markery.
- Alternatywna opcja:
- Agraafka.
- Papier.
- Marker.
- Płyta CD z kasetą lub komputer do odtwarzania muzyki.



Kolaż autoportretowy:

- Wycinki z czasopism lub gazet .
- Klej.
- Taśma.
- Nożyczki.
- Kolorowy papier.
- Ołówki, markery i farby.
- Papier ścienny.

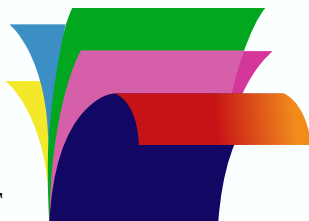
Samoświadomość:

- Mata.
- Koc.
- Płyta CD z kasetą lub komputer do odtwarzania muzyki relaksacyjnej.
- Tablica.
- Kreda lub markery.
- Medytacje z przewodnikiem.

Taniec masek i emocji

- Kolorowe flamastry.
- Karton.
- Nożyczki.
- Taśma klejąca.
- Taśma samoprzylepna.
- Brokat lub inny przedmiot dekoracyjny.
- Taśma.

ZAŁĄCZNIK



MEDYTACJE Z PRZEWODNIKIEM: SKRYPT PROGRESYWNEJ RELAKSACJI MIĘŚNIOWEJ

Zacznij od siedzenia lub leżenia w wygodnej pozycji, gdzie głowa jest podparta, a stopy i nogi nie są skrzyżowane.

Na początek skup uwagę na swoim oddechu. Niech będzie on płynny, powolny i spokojny. Obserwuj każdy oddech, jak się wsuwa i wypłukuje. Twoje oddychanie nie wymaga wysiłku. Nie wymaga napięcia, zmartwień ani ingerencji. Wdychaj powoli, zrób pauzę, a następnie zwolnij oddech, a wraz z nim wszelkie napięcia w twoim ciele.

Zatrzymaj się przed kolejnym wdechem, rozkoszując się ciszą, która pojawia się w tej przestrzeni, gdzie jeden oddech opuszcza, a drugi przybywa. Przedłużaj tę pauzę dłużej... i dłużej... z każdym oddechem. Zatop się w swoim relaksie tak, abyś czuł i zwracał uwagę na każdą powierzchnię, która dotyka twojego ciała. Tkanina twoich ubrań lekko otula twoje ciało. Powietrze przechodzące nad twoją skórą, kojące cię i rozładowujące napięcie. Jesteś tak ciężki, że twoje ciało mogłoby dalek tonąć daleko, daleko poza krzesłem lub podłogą, która cię wspiera.

Teraz przenieś swoją uwagę na stopy. Napnij wszystkie mięśnie w stopach, zaciskając palce. Utrzymaj to napięcie... Pozostaw resztę ciała rozluźnioną... **UTRZYMAJ...** i puść. Poczuj jak ciepło relaksu wraca do Twoich stóp, ciesz się tym uczuciem. Teraz zaciśnij stopy jeszcze raz... **TRZYMAJ...TRZYMAJ...** i puść. Rozkoszuj się relaksem swoich stóp. Pozwól im stać się miękkimi i giętkimi jeszcze raz. Teraz zwróć uwagę na swoje nogi. Napnij łydki i uda... Utrwal to napięcie... Mocniej... Utrwal... i puść. Pozwól, aby Twoje nogi zostały zalane ciepłem relaksu. Niech to uczucie odżywia zmęczone mięśnie. Ciesz się tym uczuciem. Teraz powtórz napięcie w nogach... **TRZYMAJ...TRZYMAJ...** i puść. Poczuj różnicę między zimnym, szorstkim, napięciem a ciepłym, kojącym relaksem. Pozwól, by całe napięcie zmyło się przez twoje palce u stóp z każdym wydechem..

Teraz zwróć uwagę na swój brzuch, klatkę piersiową i plecy. Napnij cały swój tułów, wciągając brzuch i zapadając klatkę piersiową w siebie. Przytrzymaj to napięcie...Przytrzymaj...mocniej...i puść. Weź głęboki wdech, wypełniając całą jamę klatki piersiowej... UTRZYMAJ... i westchnij, uwalniając całe stłumione napięcie i opór. Poczuj jak ciepło relaksu wypełnia każdą część twojego tułowia i spływa po plecach. Rozprzestrzenia się na cały twój tułów. Powtórz teraz napięcie...UTRZYMANIE...UTRZYMANIE...i uwolnienie. Westchnij przy kolejnym wydechu i ciesz się uczuciem całkowitego rozluźnienia. Pozwól, by napięcie odpłynęło przez nogi i stopy, pozostawiając jedynie spokojne, strużkowe uczucie relaksu.

Teraz przenieś swoją uwagę na ramiona i dłonie. Napnij wszystkie mięśnie swoich rąk i ramion, czyniąc je sztywnymi i napiętymi... TRZYMAJ... TRZYMAJ... i puść. Niech staną się miękkie i nieugięte. Niech zapadną się w powierzchnię, która je podtrzymuje, poczuj jak lekko odłączają się od ciała. Teraz powtórz napięcie... TRZYMAJ...TRZYMAJ...i puść. Pozwól, by napięcie wypłynęło przez opuszki płetw.

Teraz skieruj swoją uwagę na twarz i szyję. Napnij mięśnie twarzy i szyi, marszcząc twarz, zaciskając szczękę, napinając i usztywniając szyję. Przytrzymaj...Przytrzymaj...i puść. Odsuń od siebie całe napięcie dnia i pozwól, aby Twoja twarz i szyja stały się gładkie, miękkie i zrelaksowane. Pozwól, by relaks wtopił się w Twoją twarz i szyję. Rozprzestrzenia się jak ciepło słońca, wygładzając brwi, uwalniając szczękę i zmiękczaając szyję. Teraz zaciśnij twarz i szyję raz jeszcze... TRZYMAJ... TRZYMAJ... i puść.

Pozwól, aby uczucie całkowitego odprężenia rozprzestrzeniło się od twarzy w dół szyi... do ramion... w dół rąk... przez dłonie... wypełniając cały twój tors... i spływając w dół każdej z twoich nóg... i gromadząc się w stopach. Z każdym wdechem wdychaj więcej relaksu do swojego ciała, a z każdym wydechem uwalniaj więcej napięcia. Zatapiając się coraz głębiej w swoim całkowitym odprężeniu. Ciesz się tym uczuciem przez kilka chwil.

Teraz zwróć uwagę na pokój, w którym się znajdujesz i odgłosy wokół ciebie. Powoli zacznij się rozciągać i poruszać swoim ciałem, a kiedy będziesz gotowy, otwórz oczy i usiądź, czując się odświeżonym i gotowym do poradzenia sobie z kolejnym wyzwaniem, przed którym staniesz.

MEDYTACJA Z PRZEWODNIKIEM: SCENARIUSZ PASYWNEJ RELAKSACJI

Zacznij od siedzenia lub leżenia w wygodnej pozycji, gdzie głowa jest podparta a stopy i nogi nie są skrzyżowane.

Zacznij od skupienia uwagi na swoim oddechu. Niech będzie on płynny, powolny i spokojny. Wycisz swój umysł, koncentrując się na każdym oddechu. Twój oddech jest jak przypływ, łagodnie i płynnie wlewa się i cicho wysuwa z powrotem. Weź głęboki wdech i zatrzymaj go... następnie westchnij, uwalniając napięcie, zmartwienie i ciasnotę w swoim ciele. Twój oddech jest pozbawiony wysiłku. Koi każdy zakątek twojego ciała swoją uspokajającą i życiodajną obecnością. Pozwól, aby twój oddech stawał się coraz wolniejszy i wolniejszy, w miarę jak będziesz się coraz bardziej relaksował.

Teraz przenieś swoją uwagę na swoje ciało. Zacznij skanować swoje ciało okiem umysłu, szukając wszelkich napięć i uwalniając je. Zatop się w swoim relaksie tak, że czujesz i zwracasz uwagę na każdą powierzchnię, która dotyka Twojego ciała. Materiał ubrania lekko dotykający twojego ciała. Powietrze przechodzące nad twoją skórą, kojące cię i wygładzające napięcie. Jesteś tak ciężki, że twoje ciało mogłoby dalej tonąć daleko, daleko poza powierzchnią, która cię wspiera.

Jeśli twoje myśli odpływają na inne tematy, nie zatrzymuj się nad nimi, po prostu pozwól im wejść i wyjść, nie poświęcając im zbyt wiele uwagi. Ponownie skup się na swoim oddechu i uczuciach w swoim ciele, teraz jest czas, aby wyciszyć swój umysł i odżywić swoje ciało.

Zacznij wyobrażać sobie, że siedzisz na słońcu w chłodny dzień, czujesz jak słońce ogrzewa Twoją twarz, kojąc ją i uwalniając z niej napięcie. Niech całe napięcie odpływa z każdym wydechem na zewnątrz. Pomyśl o wszystkich drobnych mięśniach wokół oczu, ust, czoła, języka, szczęki i rozluźnij je. Pozwól im stać się miękkimi. RELAKS... Niech twoja twarz wygładzi się i stanie się całkowicie wolna od napięcia. RELAKS... Słońce zaczyna ogrzewać twoje ramiona i szyję. Jest ciepłe i kojące, pocieszające i odciąża napięcie, pozwalając mu spłynąć z twoich ramion i szyi na zewnątrz z każdym oddechem. Staje się miękki i zrelaksowany; ciepły i wolny od napięcia. Teraz słońce ogrzewa twoje ramiona i ręce, ciepłe i zrelaksowane, czują się miękkie i luźne, wszystkie napięcia wypływają z pomocą spokojnej obecności słońca. Wszystkie mięśnie w twoich ramionach i rękach są wolne od napięcia, nie są już napięte. Nie są już gotowe do ruchu, do reakcji lub do podążania za wolą. Twoja twarz, szyja, ramiona i dłonie są zalane ciepłem i pożywieniem relaksu.

Słońce zaczyna teraz ogrzewać twój tors, uwalniając napięcie z klatki piersiowej i brzucha. Twój oddech wpływa i wypływa, zupełnie bez oporu. Twój brzuch delikatnie unosi się i opada z każdym wdechem. Cały twój tors jest zrelaksowany i miękki, wypełniony ciepłem słońca i komfortem relaksu.

Z każdym wydechem uwalniane jest całe napięcie, które gładko odpływa, pozostawiając jedynie spokój. Słońce ogrzewa twoje plecy, łagodząc je i zachęcając do roztopienia się wszelkich napięć z twoich mięśni, pozostawiając je miękkie i zrelaksowane. Już nie muszą cię wspierać, mięśnie twoich pleców są ogarnięte ciepłem relaksu.

Teraz słońce ogrzewa i koi twoje nogi, zaczyna rozgrzewać uda i łydki, rozluźniając te mięśnie i pozostawiając je miękkimi i giętkimi. Napięcie odpływa. Ciesz się uczuciem całkowitego rozluźnienia, wszystkie opory zniknęły. Poczuj, że twoje nogi są ciężkie i ospałe, nie podtrzymują już twojego ciężaru ani cię nie niosą. Rozluźnij się i zrelaksuj.

Ciepło kontynuuje w dół do twoich stóp, topiąc z dala od ciasnoty, pozostawiając całkowitą miękkość, spokój i ciszę. Napięcie odpływa przez stopy z każdym kolejnym oddechem. Teraz całe twoje nogi są zrelaksowane, ciężkie i luźne. Cały opór zniknął, pozostawiając na swoim miejscu jedynie bezruch i ciepło.

Poczuj, że całe twoje ciało jest zrelaksowane, ciche i spokojne. Ciesz się uczuciem relaksu od stóp do głów. Pozwól, aby to uczucie ogarnęło całe twoje ciało z każdym wewnętrznym oddechem, pozostawiając cię całkowicie i całkowicie zrelaksowanym. Rozkoszuj się tym uczuciem przez kilka chwil, zanurzając się jeszcze głębiej.

Teraz znów stań się świadomy otoczenia, zacznij poruszać palcami u rąk i nóg, otwórz oczy, przeciągnij się, jeśli chcesz, i pamiętaj o uczuciu relaksu, kiedy tylko poczujesz się spięty, zestresowany lub niespokojny..

WARSZTAT 6

ZARZĄDZANIE ZASOBAMI



CEL OGÓLNY

Pomoc młodym ludziom w odkryciu własnej strategii zarządzania zasobami i uświadomienie sobie, jakie środki są im potrzebne do samodzielnego życia

CELE

- uświadomienie sobie, co oznaczają pojęcia związane z zasobami
- zbudowanie strategii zarządzania zasobami

WPROWADZENIE

Wycieczka w obie strony z uwzględnieniem zmian z poprzednich warsztatów
Aktywator (energizer) - w zależności od grupy

DZIAŁANIA

Prowadzący prosi uczestników, aby wyobrazili sobie następujący scenariusz:

Masz wszystkie pieniądze na świecie. Minęło 6 miesięcy, a Ty spełniłeś wszystkie swoje potrzeby i nie masz żadnych problemów finansowych.

Jakie są pierwsze 3 priorytety z Twojego planu życiowego?

Uczestnicy proszeni są o stworzenie listy, a następnie przedyskutowanie jej w parach.

Moderator kontynuuje pracę z następującymi pytaniami:

- Czego bardziej potrzebujesz w tym życiu?
- Czego nie możesz kupić za pieniądze, a chciałbyś lub chciałabyś?
- Uczestnicy odpowiadają indywidualnie na pytania i dyskutują w parach.

Po tych dyskusjach w parach, moderator pyta każdą parę o wnioski i wyśrodkowuje je na papierze do tablicy (flipchart).

Wniosek idzie w kierunku tego, że w życiu nie potrzeba tylko pieniędzy czy zasobów finansowych, ale potrzebujemy także zasobów ludzkich (relacje), innych zasobów materialnych (w które można inwestować, można je produkować) oraz zasobów osobistych (w sensie mocy kreowania własnej rzeczywistości i życia).



Przekonania dotyczące pieniędzy - moderator przedstawia listę powszechnych przekonań na temat pieniędzy - załącznik 1

Po zidentyfikowaniu przekonań uczestnicy odpowiadają na następujące pytania:

- Czy miałeś pieniądze dorastając?
- W jaki sposób zarabiasz pieniądze?
- Jak zdobyłeś pracę, którą masz teraz?
- Czy uważasz, że pieniądze są złe czy dobre? Dlaczego?
- Czy kiedykolwiek stresowałeś się pieniędzmi?
- Czego twoi rodzice nauczyli cię o pieniądzach?
- Jaka jest najlepsza decyzja dotycząca pieniędzy, jaką kiedykolwiek podjąłeś?
- Czy oszczędzasz dla mnie na naukę po szkole?
- Czy uważasz, że ludzie powinni więcej rozmawiać o pieniądzach?
- Czy uważasz, że to w porządku, że dzieci wiedzą, ile zarabiają ich rodzice?
- Dyskusja w dużej grupie na temat ich przekonań i tego, jak te przekonania wpływają na ich decyzje dotyczące zarządzania zasobami w życiu.

Zasoby ludzkie - odkryj siebie

<https://www.coachcarson.com/cash-flow-quadrant-how-earn-matters/>
Prowadzący wyjaśnia te kategorie, a uczestnicy identyfikują swoje typy.

Każdy uczestnik opracowuje plan zarządzania zasobami i jakie są priorytety w tym zakresie na najbliższy rok.

4

CZAS NA REFLEKSJĘ

- Czego TWOI rodzice uczyli Cię na temat pieniędzy?
- Jaka jest najlepsza decyzja dotycząca pieniędzy, jaką kiedykolwiek podjąłeś?
- Czy oszczędzasz na naukę po szkole?
- Czy uważasz, że ludzie powinni więcej rozmawiać o pieniądzach?
- Czy uważasz, że to w porządku, że dzieci wiedzą, ile zarabiają ich rodzice?
- Dyskusja w dużej grupie na temat ich przekonań i tego, jak te przekonania wpływają na ich decyzje dotyczące zarządzania zasobami w życiu.

WARSZTAT 7

ZARZĄDZANIE CZASEM



CEL OGÓLNY

- Rozwijanie krytycznego myślenia w celu zrozumienia zarządzania czasem
- Przeanalizuj i określ, czy strategia zarządzania czasem działa najlepiej dla każdego uczestnika

CELE

- Zwiększenie świadomości na temat znaczenia priorytetów w życiu codziennym
- Określenie i utrzymanie koncentracji na działaniach, które naprawdę mają dla Ciebie największe znaczenie
- Poprawa koncentracji i krytycznego myślenia



WPROWADZENIE

ŁAMANIE LODU (Uświadamianie priorytetów we własnym życiu)

Prowadzący dzieli grupę na zespoły (zgodnie z całkowitą liczbą uczestników) i dają każdemu z nich duży szklany pojemnik.

Celem ćwiczenia jest wypełnienie pojemnika jak największą ilością materiału.

Materiałem mogą być skały, kamienie, żwir, piasek (można użyć czegokolwiek). Większe materiały powinny być umieszczone w pojemniku jako pierwsze, a następnie kolejne, największe, i tak dalej. Postępując według tej kolejności powinieneś zmieścić najwięcej do pojemnika.

- Kamienie (ze względu na wielkość), byłyby najważniejszymi przedmiotami do uzupełnienia (np. czynności domowe, równowaga praca/życie)
- Kamienie byłyby potrzebne na co dzień do ukończenia zadań
- Żwir może być projektem, małymi zadaniami, które muszą być ukończone
- Piasek może być dodatkową pracą, która właśnie została Ci przydzielona

DZIAŁANIA

Planowanie dnia przy użyciu matrycy

- 1
- Każdy uczestnik pisze na czystej kartce listę czynności, planów, które chce wykonać w przyszłości (związanych ze stylem życia, pracą, nauką itp.) (**10 minut**)
 - Prowadzący wyjaśnia "Zarządzanie czasem" - Matryca Eisenhowera, podając kilka przykładów, jak można ją odnieść do życia każdego z uczestników (**5 minut**)
 - Każdy uczestnik dzieli swoje działania i plany według Matrycy Eisenhowera (patrz załącznik) (**5 minut**)

Planowanie dnia z wykorzystaniem matrycy

- Uczestnicy będą pracować w małych zespołach (**najlepiej 3 lub 4 osobowych**), dzieląc się swoimi pomysłami i planami (**5 minut/uczestnika**)
- Uczestnicy dzielą się z innymi wynikami ćwiczenia (**5 minut/uczestnika**)

Stawianie czoła przeszkodom w planowaniu

Wszyscy uczestnicy siadają w kręgu. Każda osoba zapisuje na czystej kartce osobisty problem i pytanie dotyczące codziennych przeszkód dla jej produktywności (spędzanie zbyt dużej ilości czasu na mediach społecznościowych, itp.).

3 Każda osoba przekazuje kartkę po swojej lewej stronie, otrzymując w tym samym czasie kartkę z pytaniem napisanym przez inną osobę. Każdy uczestnik ma za zadanie napisać swoje pierwsze pomysły/rozwiązania, które przychodzą mu do głowy (**1 minuta**)

Następnie każdy uczestnik przekazuje kartkę po raz kolejny na lewo, aby otrzymać rozwiązanie od innej osoby. Proces ten może być powtarzany aż do momentu, gdy każdy otrzyma swoje oryginalne rozwiązanie.

CZAS NA REFLEKSJĘ

- Czy zdarzyło Ci się samemu użyć tej matrycy o zarządzaniu czasem?
- Co się teraz zmienia w Twoich priorytetach, gdy stosujesz matrycę?
- Czy zdałeś sobie sprawę, że już stosowałeś podobne podejście do zarządzania czasem w swoim codziennym życiu?
- W jaki sposób ta informacja pomaga Ci zmienić perspektywę patrzenia na czas (sвій czas, czas innych, czas pracy, itp.)?
- Czy uważasz, że teoria może pomóc Ci w przekształceniu Twoich pomysłów i planów w praktykę?

PRACA DOMOWA

- Zrób listę czynności, hobby, zadań, które chcesz zrealizować w ciągu miesiąca
- Ustal swoje cele tygodniowe
- Przeanalizuj cały proces i to, co trzeba zmienić/zaadaptować, aby dojść do celu

BIBLIOGRAFIA

- Toggl Track, 32 Time Management Tips To Work Less and Play More, <https://toggl.com/track/time-management-tips/>
- SPICA, The 30 best time management tips of all time, <https://www.spica.com/blog/time-management-tips>

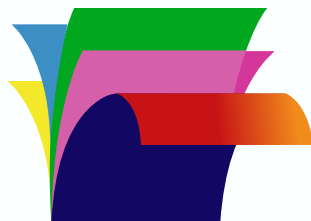


MATERIAŁY

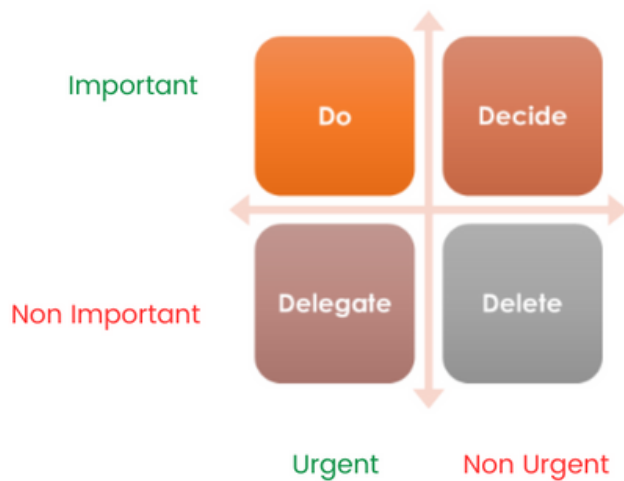
- Papier
- Markery
- tablica "Flip Chart"
- karteczki samoprzylepne "Post-it"

ZAŁĄCZNIK

Matryca Eisenhowera



Eisenhower Matrix





WARSZTAT 8

PODEJMOWANIE DECYZJI



CEL OGÓLNY

- Zaangażowanie wszystkich jednocześnie w generowanie pytań, pomysłów i sugestii
 - Zwiększenie umiejętności udzielania informacji zwrotnej i podejmowania decyzji, krytycznego myślenia
-

CELE

- Analizowanie, jakie style podejmowania decyzji są dominujące w całym procesie w różnych zespołach
- Zaangażowanie każdej osoby w poszukiwanie odpowiedzi
- Tworzenie bezpiecznych przestrzeni do wyrażania opinii, zmniejszanie różnic w uprawnieniach
- Wzbogacenie jakości obserwacji i spostrzeżeń przed ich wyrażeniem



WPROWADZENIE

ŁAMANIE LODU (podnoszenie świadomości)

Prowadzący informuje uczestników, że mają do dyspozycji 86 400 euro, które mogą wydać na co tylko zechcą. Jedynym ograniczeniem jest to, że nie mogą wpłacać pieniędzy do banku, a jeśli ich nie użyją, to je tracą.

Następnie możemy przedyskutować dlaczego i jak wydali pieniądze w taki sposób.

Następnie moderator mówi im, że 86400 to liczba sekund, które mamy każdego dnia i że tak często jak to możliwe powinni rozważyć spędzenie czasu na rzeczach, które są dla nich najważniejsze/najcenniejsze, tak jak zrobili to z pieniędzmi.



DZIAŁANIA

Decyzja o ... (20 minut)

- Każdy uczestnik pisze na karteczkach "post it" swój pomysł na następujące pytanie: "W jaki sposób pośredniczyłybyś w sporze między dwoma pracownikami?" **(5 minut)**.
- Następnie każdy uczestnik chodzi po sali, a jego karteczki są przekazywane od osoby do osoby, bez czytania ich **(20/30 sekund)**.
- Kiedy zadzwoni dzwonek (lub moderatorzy klasną w dłonie), uczestnicy przestają podawać sobie karteczki i dobierają się w pary, aby wymienić się karteczkami w rękach, bez żadnych rozmów. Następnie uczestnicy indywidualnie oceniają pomysł na kartce w skali od 1 do 5 (1 oznacza niski poziom, a 5 wysoki), zapisując go na odwrocie karteczek "post-it" **(1 minuta)**.

Decyzja o ... (20 minut)

• Proces ten można przeprowadzić w sumie przez pięć rund. Na koniec Na koniec piątej rundy uczestnicy dodają pięć punktów na odwrocie ostatniego trzymanego przez nich post-ita i sumują wszystkie wyniki, aby obliczyć ostateczny wynik **(5 minut)**

2

• Znajdź najlepiej punktowane pomysły z całą grupą, przeprowadzając odliczanie. "Kto ma 25?" Moderatorzy zapraszają każdego uczestnika, jeśli taki jest, trzymającego post-it z wynikiem 25, do odczytania pomysłu. Kontynuuj z "Kto ma 24?", "Kto ma 23?" i tak dalej, aż do momentu, gdy 7/10 najlepszych pomysłów zostanie zidentyfikowanych i podzielonych **(5 minut)**

Autorefleksja i decyzja, eksperyment i podnoszenie świadomości na temat stylu podejmowania decyzji przez każdego z uczestników (20 minut)

Pierwszym etapem ćwiczenia jest cicha autorefleksja poszczególnych osób nad wspólnym wyzwaniem, ujęta w ramy pytania:

"Gdybyś miał możliwość wyboru nowego pracownika dla swojej własnej organizacji pozarządowej, jakich kryteriów użyłbyś, aby określić, kogo zatrudnić? Co jest dla Ciebie ważne przy podejmowaniu tej decyzji?" (Ważne jest, aby wybrać jeden zdefiniowany kontekst)

3

Prosimy o zdefiniowanie 3 kryteriów **(5 minut)**

Uczestnicy będą dzielić się swoimi pomysłami w parach. Muszą uzgodnić w swoich parach, wybrać i zdecydować o 3 najważniejszych kryteriach **(5 minut)**

Uczestnicy podzielą się 3 najważniejszymi kryteriami (które zostały opracowane w parach) w czwórkach. Teraz uczestnicy muszą uzgodnić w swoich czwórkach, wybrać i zdecydować o 3 najważniejszych kryteriach **(5 minut)**

Każda grupa czteroosobowa dzieli się 3 najważniejszymi kryteriami (wersja ostateczna) ze wszystkimi **(5 minut)**

CZAS NA REFLEKSJĘ

- Jak to było z dzieleniem się pomysłem z drugą osobą? A w małej grupie?
- Jak oceniałeś/aś pomysły innych uczestników/kolegów?
- Czy zmieniłeś swoje pomysły w trakcie całego procesu, dzięki rozmowom z różnymi osobami?
- Jakie było jedno z wyzwań związanych z wykonywaniem tego zadania?
- Jaki styl podejmowania decyzji był dominujący w różnych grupach?

PRACA DOMOWA

Trening zmiany stylu podejmowania decyzji

- Zidentyfikuj problem/sytuację w swoim codziennym życiu, którą chcesz pokonać
- Zidentyfikuj możliwe rozwiązania, plusy i minusy każdego z nich
- Podejmij działanie, wykonując małe kroki, aby przekształcić swój pomysł w praktykę, biorąc pod uwagę następującą matrycę wpływu/nakładu (patrz załącznik)

BIBLIOGRAFIA

- Indeed Editorial Team, 12 Decision-Making Strategies <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/decision-making-strategies>

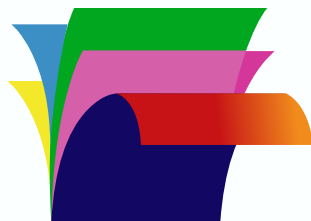


MATERIAŁY

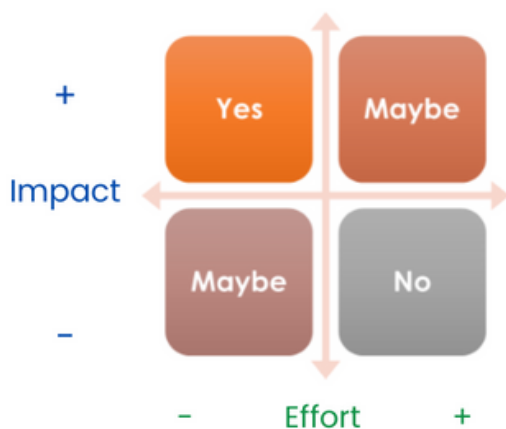
- tablica "Flip Chart"
- karteczki samoprzylepne "Post-it"
- Papier
- Markery
- Papier gobelinowy

ZAŁĄCZNIK

Matryca wpływu i wysiłku



Impact & Effort Matrix





WARSZTAT 9

ZDROWIE W RELACJACH Z INNYMI



CEL OGÓLNY

Zapoznanie uczestników z podstawowymi elementami związanymi z nawiązywaniem relacji społecznych.

CELE

- Omówienie sposobu zachowania się człowieka w konkretnej relacji
- Scharakteryzowanie zdrowych i niezdrowych relacji społecznych
- Przedstawienie wybranych mechanizmów obronnych
- Przedstawienie wybranych zasad komunikacji



- **Szkic:** Podziel grupę na kilka podgrup. Każda grupa otrzymuje od trenera papierową torbę wypełnioną kilkoma różnymi przedmiotami, np. łyżką, wykałaczką, długopisem, torebką herbaty itp. Zadaniem każdej grupy jest przedstawienie opowiadania/szkiecu na wybrany przez siebie temat. Przedmioty znalezione w torebce muszą być bohaterami opowiadania. Ich udział w opowieści może być dosłowny - kostka cukru jako sposób na posłodzenie napoju - lub przenośny, np. szczoteczka do zębów jako narzędzie do obrony przed komarami. Po zaprezentowaniu skeczy można je odegrać.

Duma/ Pycha: Uczestnicy siedzą w kręgu, każdy po kolei uzupełnia zdanie "Jestem dumny, że..." (umiem pływać, umiem malować, zacząłem studia, nauczyłem się śpiewać piosenki po angielsku...).

Motto: Każdy wymyśla motto, które symbolizuje doświadczenie bycia razem w grupie. Następnie uczestnicy dobierają się w pary i poświęcają minutę na syntezę dwóch mott. Pary łączą się w ósemki i tak dalej, aż powstanie jedno wspólne motto dla całej grupy.



Zajęcia szkoleniowo-warsztatowe prowadzone w formie interaktywnych ćwiczeń - dyskusji, burzy mózgów, pracy w grupach, pracy indywidualnej, czy metodologii "world coffee" itp. - związanych z każdym z celów szczegółowych.



Ludzie w relacjach: Dyskusja o tym, dlaczego ludzie wchodzą w relacje społeczne.

- Dlaczego potrzebujemy relacji społecznych?
- Czy znasz kogoś (lub sam byłeś kiedyś) w niezdrowej relacji społecznej? Jak myślisz, jak zachowują się uczestnicy takiej relacji?
- Czym według Ciebie jest zdrowa relacja społeczna? Jak zachowują się uczestnicy takiej relacji?
- Zilustruj zdrową relację na jednym obrazku. Można to zrobić indywidualnie lub w małych grupach. Pokaż na drugim rysunku toksyczną relację. Omówcie rysunki.

Charakterystyka zdrowych i niezdrowych relacji społecznych: Burza mózgów i dyskusja na temat zdrowych i niezdrowych relacji społecznych (czym są, jak się w nich czujemy, jak się zachowujemy itp.)

2

Prezentacja wybranych mechanizmów obronnych: dyskusja na temat psychologicznych mechanizmów obronnych:

3

- Burza mózgów: czym są mechanizmy obronne i do czego służą?
- Mechanizmy obronne w relacjach: jak najczęściej zniekształcamy obraz naszych relacji społecznych.

Prezentacja wybranych zasad komunikacji: burza mózgów: co przychodzi Ci do głowy, gdy słyszysz słowo "komunikacja"?

4

- jak i dlaczego się komunikujemy
- bariery komunikacyjne
- konflikty i informacje zwrotne

5

Zakończenie i podsumowanie działań: Podsumowanie tematów, które zostały poruszone podczas warsztatów. Pytanie do każdego uczestnika "Co wynosisz dla siebie z tych zajęć/ Co było dla Ciebie najcenniejsze w tych zajęciach?".



Zamknięcie sesji w kręgu, gdzie każdy może podzielić się swoimi wnioskami.

MATERIAŁY



- prezentacja multimedialna
- tablica "flipchart"
- karteczki "post-it"
- markery i kredki
- zdjęcia o różnej tematyce (lub karty do gry Dixit)

WARSZTAT 10

OPUSZCZENIE DOMU



CEL OGÓLNY

- Zapoznanie młodzieży z ideą opuszczenia domu
- Omówienie priorytetów przy opuszczaniu domu
- Możliwość dzielenia przestrzeni życiowej z innymi ludźmi.

CELE

- Planowanie ważnych aspektów życia poza domem
- Rozwijanie umiejętności planowania
- Rozwijanie umiejętności zarządzania finansami



Moderator wprowadza kilka danych dotyczących wskaźnika opuszczania domu przez młodych ludzi w ich kraju i w Europie (Zestaw narzędzi Gammopoly Rozdział 2.3.b. ; dane Eurostatu;)

Dyskusja w kręgu:

- Kiedy ludzie zazwyczaj opuszczają dom?
- Dlaczego opuszczają dom?
- Jakie są najważniejsze rzeczy, które należy wziąć pod uwagę wyjeżdżając z domu?

Przelamanie lodów: Znajdźcie pasującego współlokatora: Każdy uczestnik przedstawia się w kręgu mówiąc 2 zalety i 2 wady, które go opisują. Następnie tworzą autonomiczne grupy po trzy osoby, które będą reprezentować nowych współlokatorów (przydatne w kolejnych ćwiczeniach).

DZIAŁALNOŚĆ

1

Planowanie Budżetu

[20 min]

Ćwiczenie z budżetem:

Masz do wydania co miesiąc 2000 zł

Jak zamierzacie je wydać?

Wykorzystując wcześniejszy podział na grupy z przełamania lodów, nowi współlokatorzy muszą zdecydować, jak rozdzielić swoje pieniądze pomiędzy różne kategorie (np. czynsz, jedzenie, ubrania, wypoczynek, niespodziewane wydatki).

- Jakie są konsekwencje wydawania więcej/mniej na różne rzeczy?



Rozkład czasu.

[20 min]

Ćwiczenie z zakresu zarządzania czasem:

W małych grupach pokojowych uczestnicy powinni zdecydować, jak będą dystrybuować czas pomiędzy różne aktywności. Muszą zaplanować typowy dzień, typowy tydzień i typowy miesiąc, rozdzielając godziny pracy, nauki, aktywności fizycznej, hobby, spotkań towarzyskich itp. w idealistycznym planie/kalendarzu.

- Jakie są konsekwencje poświęcania więcej/mniej na poszczególne aktywności? Czy masz wystarczająco dużo czasu dla siebie? Z czego musiałeś zrezygnować?

2

CZAS NA REFLEKSJĘ

Ogólne zasady opuszczania domu

Podaj kilka pomocnych rad dotyczących wychodzenia z domu Przed wyjściem z domu (<https://m1psychology.com/leaving-the-nest-first-time-movers/>). Po wyjściu z domu. Przydatne aplikacje (ClickUp <https://clickup.com/download>; You Need A Budget <https://www.youneedabudget.com/>)

- Które rzeczy potraktowałeś priorytetowo, a które poświęciłeś dla swojego życia poza domem?
- Jak czułbyś się po wyprowadzce, gdybyś musiał to zrobić w przyszłym miesiącu (jak poradzisz sobie z relacjami/przyjaciółmi/rodziną/studiami/pracą)?
- Czego by Ci brakowało, gdybyś się wyprowadził?
- Jakie czynności będziesz z dumą wykonywać na własną rękę, których nie chciałeś lub nie mogłeś robić wcześniej?

PRACA DOMOWA

- Opracuj swój codzienny kalendarz rutyny
- Stwórz swój plan budżetowy

BIBLIOGRAFIA

Gammopoly Toolkit for adult educators Chapter 2.3.b. "Specific of lifecycle stages in each partner country (p. 22-39)

<https://gammopoly.infoproject.eu/gammopoly/>

Eurostat: https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Age_of_young_people_leaving_their_parental_household&oldid=539345#:~:text=In%202021%2C%20the%20average%20age,at%2030%20years%20and%20over.

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

<https://clickup.com/download>

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



MATERIAŁY

- Tablice
- Kolorowe markery
- Arkusze papieru
- Karteczki typu "Post-it"







“

Cieszę się, że wzięłam udział w tym projekcie, ponieważ nauczyłam się skupiać na swojej przyszłości i swoim zachowaniu, aby osiągnąć swoje cele

Uczestniczka z Włoch

”

“

Jako pedagog uważam, że program rozwoju osobistego jest bardzo przydatnym narzędziem w pracy z młodymi ludźmi.

Włoski nauczyciel

”



“ Po wzięciu udziału w projekcie czuję, że o wiele lepiej rozumiem, co jest dla mnie ważne.

Hiszpańska uczestniczka z młodego pokolenia ”

“ Jako profesjonalista w dziedzinie społeczno-
-edukacyjnej uważam, że program rozwoju
osobistego jest podstawowym środkiem dla
młodych ludzi w celu znalezienia własnej
drogi do niezależności.

Hiszpański specjalista ”



TESTIMONIALS

“ Udział w tych zajęciach był dla mnie przyjemnością, co pozwoliło mi zrozumieć, jak ważne jest poświęcenie odpowiedniej ilości czasu dla siebie.

Uczestnik z Portugalii ”

“ Spędzanie czasu i omawianie tego problemu z tak wieloma młodymi ludźmi było fantastycznym doświadczeniem, które pomogło mi raz jeszcze zrozumieć jego wagę i znaczenie, jakie ma w życiu ludzi.

Facylitator z Portugalii ”



W Rumunii program „Podróż Bohatera” został przetestowany i zastosowany do grupy młodych ludzi w wieku od 18 do 30 lat, którzy uczestniczyli w warsztatach w ramach projektu.

Tematami interesującymi młodych uczestników były: zarządzanie emocjami, planowanie kariery, zdrowy styl życia, zarządzanie czasem, podejmowanie decyzji, zdrowie w relacjach i wychodzenie z domu

Poprzez analizę wpływu tych działań, głównym efektem było zaoferowanie nowej perspektywy na życie, w ustrukturyzowany sposób. Podczas pracy z młodzieżą mogliśmy zaobserwować, że głównym problemem tej grupy docelowej jest brak informacji o tym, co oznacza funkcjonalność w każdym aspekcie życia. Dlatego w warsztatach realizowanych przez zespół Gamma Institute dość duży nacisk położono na psychoedukację i wyjaśnienie, co oznacza funkcjonalne i dysfunkcyjne dla każdego z wcześniej wymienionych tematów oraz pomoc w podjęciu decyzji o zmianie.

Wśród umiejętności rozwijanych przez młodzież podczas tych warsztatów znalazły się: rozwijanie zdolności do autorefleksji i świadomości, umiejętności rozróżniania funkcjonalnych i dysfunkcyjnych oraz samooceny terażniejszości, umiejętności podejmowania decyzji i krytycznego myślenia o różnych konkretnych sytuacjach, porozumiewania się i negocjowania odmiennych opinii oraz większej wiary we własne siły, przynajmniej w procesie planowania samodzielnego życia.



We Włoszech program rozwoju osobistego, przetestowany z udziałem 60 młodych ludzi, wywarł ogromny wpływ na uczestników, którzy wyrazili uznanie i entuzjazm dla udziału w tej ścieżce.

W szczególności niektórzy młodzi ludzie stwierdzili, że program rozwoju osobistego pomógł im w zarządzaniu czasem i relacjach z rówieśnikami oraz że teraz nauczyli się koncentrować na swojej przyszłości i zachowaniu, aby osiągnąć cele.

Co więcej, docenili to, że zajęcia nigdy nie były nachalne, a wręcz przeciwnie, zachęcali ich do dawania swojego wkładu bez obawy przed oceną. Facylitatorzy, którzy prowadzili warsztaty, zgłosili dużą więź między uczestnikami i doświadczyli, jak warsztaty działają lepiej z wykorzystaniem metod pozaformalnych, aby lepiej wpłynąć na rynkową fazę życia młodych ludzi. Dzięki facylitacji pracowników młodzieżowych nauczyli się wsłuchiwać w swoje emocje i aktywnie słuchać innych, zarządzać czasem i zasobami, planować kolejne kroki swojego życia z pozytywnym podejściem do życia i wyzwań.



W Portugalii CheckIn zaangażował 60 młodych ludzi w fazę testową programu „rozwoju osobistego”.

Wpływ programu był bardzo ważny i bezpośrednio dotknął młodych ludzi z Beja i Lizbony. Uczestnicy mieli okazję przeanalizować różne tematy, na które zwykle nie poświęca się zbyt wiele czasu.

Uczestnikom podobały się wszystkie przetestowane zajęcia i warsztaty, będąc mile zaskoczonym ilością informacji, porad i sugestii, które przyniosą ze sobą w różnych obszarach (takich jak na przykład planowanie kariery i zdrowie w relacjach).

Podobnie facylitatorzy mogli przeżyć cykl warsztatów na tematy, które dotyczą życia każdego z nas. Uważają, że zapewnienie tej możliwości i narzędzi najmłodszym jest niezbędne, aby aktywnie przyczynić się do ich rozwoju osobistego i zawodowego.



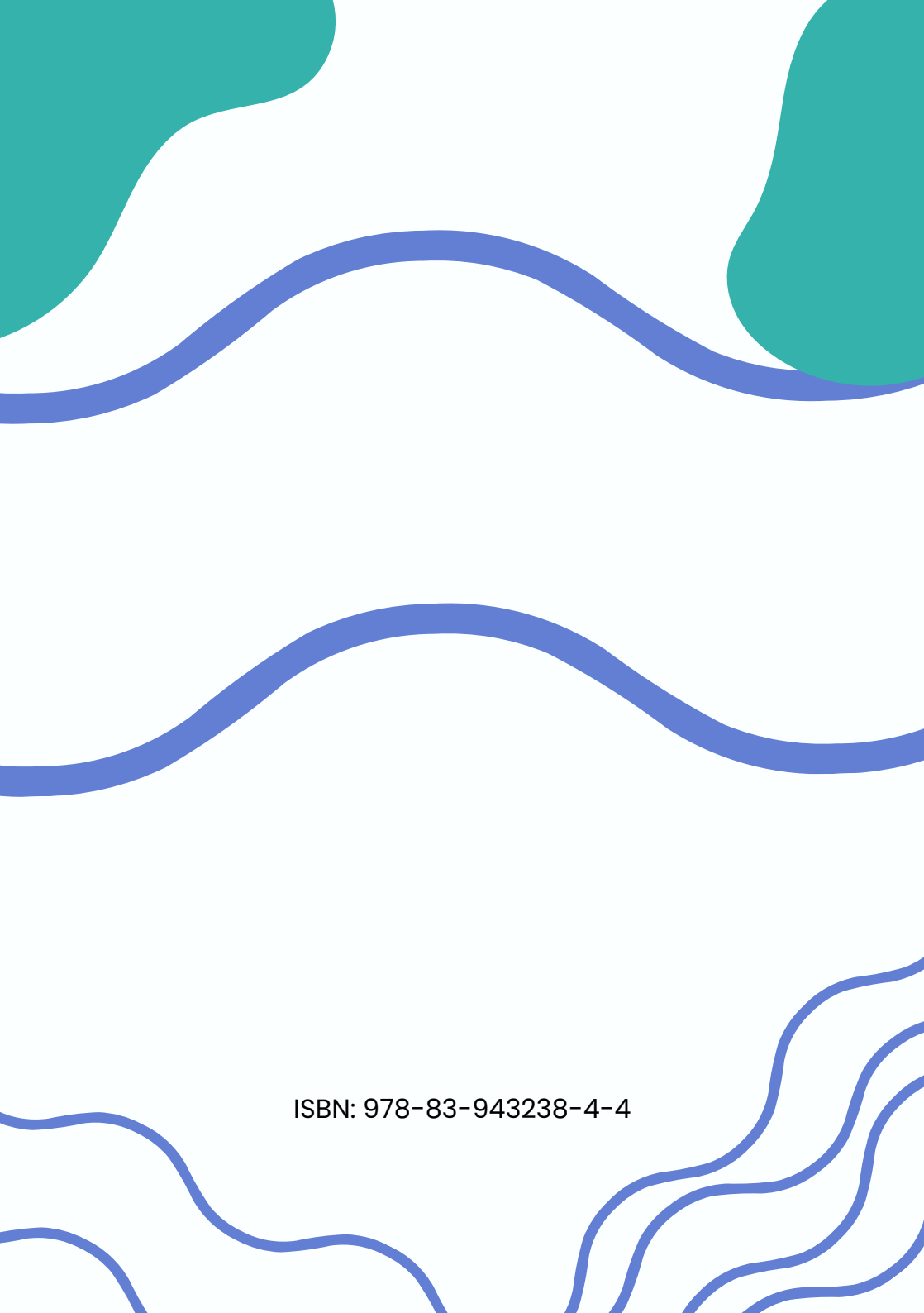
W Hiszpanii program rozwoju osobistego, przetestowany na 67 młodych osobach, spotkał się z bardzo dobrym przyjęciem i oddziaływaniem wśród uczestników, którzy poprzez swoje zaangażowanie i otwartość na naukę stwierdzili, że program rozwoju osobistego pomógł im nawiązać nowe relacje, dzięki warsztatom, mogli podnieść poziom samowiedzy i otworzyć się na dzielenie się nowymi doświadczeniami i tworzenie nowych więzi, gdyż często mieli poczucie, że z powodu braku wiedzy pozostali w swojej strefie komfortu i dzięki warsztatów, zdali sobie sprawę, że są bardzo interesujący towarzysze, z którymi chcą dalej dzielić się doświadczeniami i zostać przyjaciółmi. Posiadanie tego poziomu wsparcia jest niezwykle ważne dla przejścia do dorosłości.

Prowadzący warsztaty poinformowali o świetnej więzi między uczestnikami i doświadczyli, jak warsztaty stworzyły przestrzeń sprzyjającą interakcji, komunikacji i relacjom społecznym między młodymi ludźmi, a także wzmocnieniu wspólnych więzi i wartości, takich jak różnorodność, zaufanie i empatii. Podobnie, młodzi ludzie otrzymali zasoby do identyfikacji, rozpoznawania, rozumienia, zarządzania i wyrażania swoich emocji, a także do poprawy ich poczucia własnej wartości i samooceny. Wszystko to dzięki zastosowaniu metodologii pozaformalnych, których celem jest usprawnienie przejścia w dorosłe życie.

WNIOSKI

Dzięki facylitacji pedagogów społecznych młodzież poprawiła swoje poczucie przynależności do grup, co wpłynęło na poprawę relacji społecznych, tworzenie pozytywnych wartości, uczestnictwo i współpracę wśród rówieśników oraz uznanie i akceptację wśród swoich członków, promując w ten sposób włączanie środowiska edukacyjnego, w którym się odbywały.



The background features two teal-colored abstract shapes in the upper corners. Two thick, blue wavy lines curve across the middle of the page. At the bottom, several thinner blue wavy lines are visible. The text 'ISBN: 978-83-943238-4-4' is centered in the lower half of the page.

ISBN: 978-83-943238-4-4