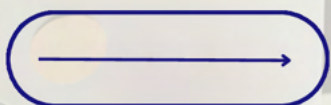
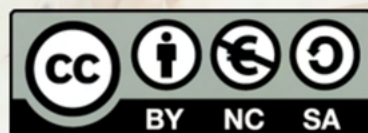




# Życiowy dobrostan dla zapracowanych



**MSK:**

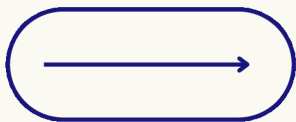


„Życiowy dobrostan dla zapracowanych.  
Rola doradcy edukacyjno-rozwojowego”

nr 2023-2-PL01-KA210-ADU-000174442

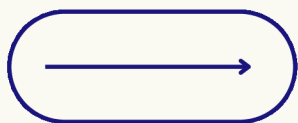


**Program międzynarodowego  
szkolenia dla edukatorów osób  
dorosłych na temat fenomenu  
dobrostanu (Działanie nr 3)**



## Cele ogólne szkolenia:

- Przygotowanie edukatorów osób dorosłych do pełnienia roli doradcy edukacyjno-rozwojowego
- Poszerzenie wiedzy i świadomości edukatorów na temat życiowego dobrostanu (czym jest) i jego roli w budowaniu psychofizycznej kondycji dorosłych, a tym samym rozwijaniu postaw pro-aktywnych
- i społecznych, prowadzących do poprawy jakości życia i zdrowia jednostki, a w perspektywie także społeczności
- Pogłębienie wiedzy dotyczącej praktyki edukacyjnej dorosłych,
- Rozwój umiejętności budowania osobistego dobrostanu życiowego
- Rozwijanie umiejętności wspierania osób dorosłych w budowaniu osobistego dobrostanu i dbaniu o siebie w kontekście zdrowia fizycznego, psychicznego, duchowego, społecznego (w tym umiejętności analizy i identyfikacji potrzeb osób dorosłych jako kluczowych (wyjściowych) dla autorefleksji i poszukiwania adekwatnych sposobów realizacji potrzeb, a co za tym idzie – budowania dobrego i pełnego sensu życia na co dzień
- Przedstawienie roli doradcy edukacyjno- rozwojowego w implementacji dobrostanu,
- Promowanie idei dobrostanu.



## Oczekiwane efekty kształcenia:

### **1. Uczestnik potrafi wykazać się wiedzą ogólną i/lub pogłębioną na temat:**

- różnych definicji oraz koncepcji postrzegania dobrostanu życiowego (psychologia pozytywna i teoria dobrostanu wg prof. Martina Seligmana; Carol Ryff i jej model dobrostanu psychicznego; innowacyjne badania dobrostanu Roberta Waldingera; szczęście wg prof. Martina Gilberta; definicja zdrowia wg WHO, dodatkowo np. Cebula dobrostanu Janusza Czapińskiego/ inne teorie szczęścia czy dobrostanu popularne w krajach partnerskich)

- czym jest i jak stosować w praktyce cykl Kolba (Model uczenia się przez doświadczenie),
- jakie narzędzia coachingowe można wykorzystać w procesie rozpoznawania potrzeb osoby dorosłej, analizy możliwości rozwoju, poszukiwania rozwiązań wspierających i usprawniających rozwijanie osobistego dobrostanu (np. Mój dobrostan , Koło życia, zadawanie pytań, Gdybanie, Twórcza wizualizacja, mapy myśli, analiza SWOT, cele SMART, aktywne słuchanie, itp.)
- kompetencji doradcy edukacyjno- rozwojowego i jego roli w implementacji dobrostanu.

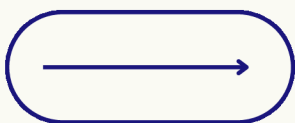
## 2. Uczestnik potrafi:

- pełnić rolę doradcy edukacyjno-rozwojowego w obszarze dobrostanu
- dokonać autorefleksji w obszarze osobistego dobrostanu życiowego
- wspierać osoby dorosłe w rozwijaniu ich osobistego dobrostanu
- i umiejętności dbania o siebie w kontekście zdrowia fizycznego, psychicznego, duchowego, społecznego, w tym w poszukiwaniu adekwatnych sposobów realizacji potrzeb, a co za tym idzie budowania dobrego i pełnego sensu życia na co dzień
- korzystać z różnych narzędzi coachingowych i/lub psychologicznych (technik uczenia i motywowania osób dorosłych, rozpoznawania zasobów, potrzeb, identyfikacji przekonań, itp.) adekwatnie do swoich kompetencji i uprawnień
- pracować zarówno z jednostką, jak i grupą (poprowadzić konsultacje i szkolenia z zakresu dobrostanu dla różnych odbiorców, w tym przyszłych edukatorów)
- uważnie słuchać
- udzielać rzetelnego feedbacku
- rozwiązywać sytuacje trudne i reagować adekwatnie do sytuacji
- dbać o własne emocje i harmonię wewnętrzną.



### 3. Uczestnik cechuje się:

- postawą pro-aktywną w procesie rozwoju osobistego dobrostanu życiowego
- jest etyczny i wspierający, w doradztwie kieruje się potrzebami klienta, empatią i szacunkiem, rzetelnym feedbackiem (zgodnie ze wspólnie ustalonym na początku kontraktem), empatią, dyskrecją i uczciwością
- dba o pogłębianie wiedzy i rozwój osobisty i zawodowy
- korzysta ze wsparcia innych edukatorów, mentorów, specjalistów (jest poszukiwaczem odpowiedzi i rozwiązań)
- lubi pracować z ludźmi dorosłymi.



## Organizacja szkolenia

**Czas trwania:** 3 dni x 6 godzin (w sumie 18 godzin szkoleniowych).

**Liczba uczestników:** 12-15 osób.

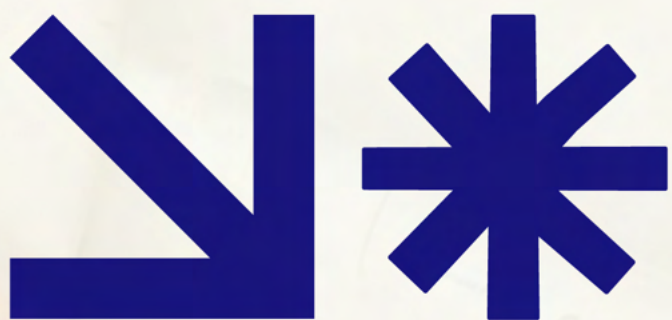
**Szkolenie adresowane jest do:** edukatorów, trenerów, pedagogów, instruktorów prowadzących zajęcia dla osób dorosłych w edukacji pozaformalnej. Preferowane są osoby posiadające już praktyczne doświadczenie zawodowe w pracy z dorosłymi w obszarze psychoedukacji i/lub kształtowania umiejętności miękkich. Muszą to być osoby, które lubią ludzi i pracę z nimi, lubią pomagać, są empatyczni i chcą się sami rozwijać.

### Kryteria wyboru uczestników:

- min. 3 lata doświadczenia w pracy w osobami dorosłymi
- wysoka motywacja do zdobywania nowych umiejętności związanych z osiągnięciem i rozwijaniem dobrostanu.

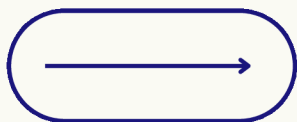
**Metody pracy:** przede wszystkim aktywne, otwierające, rozwijające kreatywność, oparte na doświadczeniu i refleksji, np. praca indywidualna i grupowa, ćwiczenia z elementami prezentacji, wykład interaktywny, burza mózgów, działania twórcze, refleksja, dyskusja, itp.

**Trenerzy prowadzący:** 1-2 osoby na grupę, specjaliści w dziedzinie dobrostanu życiowego, specjaliści od analizowania potrzeb osób dorosłych oraz osoby związane z doradztwem życiowym i doradcy czasu wolnego.



# Harmonogram szkolenia:





# Dzień 1:

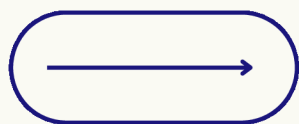
|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10:00 – 11:30 | <p><b>Część pierwsza szkolenia (do przerwy obiadowej) to przede wszystkim sprawy organizacyjne, ćwiczenia zapoznawcze i integracyjne – budujemy podwaliny pod dalszą wspólną pracę twórczą.</b></p> <p><b>Zapoznanie i integracja uczestników:</b><br/>gry i zabawy integracyjne; ćwiczenia przełamujące lody i pozwalające na wzajemne poznanie się uczestników – np. kim są zawodowo i osobiście, co lubią robić, jeść, czytać, śpiewać...itp., jakie mają oczekiwania wobec uczestników, prowadzących, szkolenia, itp.;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 11:30 – 11:45 | <b>Przerwa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 11:45 – 13:15 | <p><b>Część druga szkolenia</b> (do przerwy obiadowej) to poszerzanie wiedzy nt. dobrostanu i rozwijanie umiejętności rozpoznawania własnych potrzeb w obszarze dobrostanu. To doświadczanie na sobie przy wykorzystaniu np. ćwiczenia „Mój dobrostan”, pozwalającego wstępnie odpowiedzieć sobie na pytanie dotyczące potrzeby zmiany, oraz dyskusje dotyczące szczęścia, zadowolenia, potrzeb i warunków dorosłego w osiąganiu postępów w uczeniu się, także jak zdobytą wiedzę i umiejętności przełożyć na praktykę uczenia innych dbania o dobre życie, itp</p> <p>Ćwiczenie „Ciało i umysł. Czuł. Obserwuj. Nie myśl” (część 1 – ćwiczenia uziemiające)*</p> <p>Prezentacja 1*: Idea dobrostanu w życiu człowieka czyli wprowadzenie do teorii dobrostanu, kondycji psychofizycznej współczesnego człowieka, równowagi między życiem zawodowym i prywatnym, trochę o osobach, które badały temat szczęścia i dobrego samopoczucia – skąd wzięła się psychologia pozytywna, jak różni badacze postrzegają „szczęście” i czy jest ono tożsame z koncepcją dobrego samopoczucia itp. (wykład/prezentacja z elementami dyskusji).</p> <p>Ćwiczenie „Mój Dobrostan” (pozwoli ono uczestnikom spojrzeć na definicję dobrostanu z perspektywy osobistej).</p> <p>Dyskusja końcowa: czym jest dobrostan życiowy? Jak dbasz o dobrostan życiowy? Co powinien wiedzieć i umieć edukator? – praca grupowa + wspólna dyskusja (podsumowanie wniosków).</p> |



|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13:15 – 14:30 | <b>Przerwa na lunch</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 14:30 – 16:00 | <p><b>Część trzecia szkolenia (po lunchu).</b></p> <p>Metodyka nauczania o dobrostanie osób dorosłych<br/>- czyli trochę teorii i praktyki, między innymi dzielenia się wiedzą i doświadczeniem w edukacji dorosłych.</p> <p>Ćwiczenie „Ciało i umysł. Czuj. Obserwuj. Nie myśl” (część 2 – ćwiczenia uziemiające)*</p> <p>Prezentacja 2*: krótka prezentacja nt. Cyklu Kolba, uczenia się przez całe życie, psychologicznych aspektów uczenia się dorosłych, potrzeb dorosłego w procesie uczenia się, co jest warunkiem osiągnięcia postępów w uczeniu się, itp.</p> <p>Dyskusja w parach: na temat: jak uczyć innych dorosłych o dobrostanie życiowym? Jakich narzędzi używać? Jak motywować? Od czego zacząć?</p> |
| 16:00 – 16:30 | <b>Sesja releksji i pytań.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

\* opis ćwiczeń znajduje się w Załączniku nr 1 do programu szkoleniowego „Zestaw ćwiczeń”

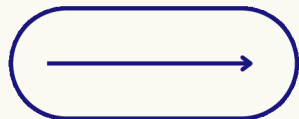




## Dzień 2:

Drugiego dnia skupimy się na praktyce i samoobserwacji w rozpoznawaniu potrzeb (w części I przed przerwą lunchową), aby następnie z pomocą nowej wiedzy, wymiany doświadczeń i refleksji spróbujemy zdefiniować profil doradcy edukacyjno-rozwojowego (w części II lunchu).

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9:00 – 10:30  | <p>Ćwiczenia poszerzające samoświadomość przyszłych doradców (część 1)</p> <p>Ćwiczenie „Ciało i umysł. Czuj. Obserwuj. Nie myśl” (na przykład: ćwiczenia oddechowe) Ćwiczenie „Okno Yohari” *</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 10:30 – 10:45 | <b>Przerwa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 10:45 – 12:15 | <p>Ćwiczenia poszerzające samoświadomość przyszłych doradców (część 2 – do wyboru)</p> <p>Ćwiczenie „Koło emocji” *</p> <p>Ćwiczenie „Lista wartości i zasobów”*</p> <p>Ćwiczenie „Cykl świadomości”*</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 12:15 – 13:30 | <b>Przerwa na lunch</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 13:30 – 15:00 | <p><b>Określenie profilu doradcy edukacyjno-rozwojowego: predyspozycji osobowościowych, kompetencji i jego roli w kształtowaniu poczucia dobrego samopoczucia (praca indywidualna/grupowa/dyskusja).</b></p> <p><b>Ćwiczenia do wyboru:</b></p> <p>Rozgrzewka „Skojarzenia słowne na temat doradztwa” *</p> <p>Ćwiczenie „Cechy osobowości i kompetencje doradców” *</p> <p>Ćwiczenie „Drzewo kompetencji” *</p> <p>Ćwiczenie „Samoocena” *</p> <p>Ćwiczenie „Role i obowiązki doradcy” *</p> <p>Ćwiczenie „Podsumowanie i ocena” *</p> |
| 15:00 – 15:30 | <b>Podsumowanie dnia</b> – otwarta dyskusja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |



## Dzień 3:

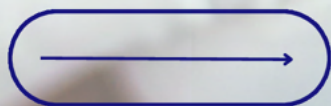
Trzeciego dnia proponujemy wykorzystanie posiadanej wiedzy, umiejętności, refleksji i przełożenie ich na praktykę własną, czyli zaprojektowanie i przeprowadzenie swojego ćwiczenia. I co ważne – podzielenie się osobistym doświadczeniem z tego ćwiczenia z punktu widzenia prowadzącego i uczestnika (feedback dla prowadzących: mocne strony tego ćwiczenia i prowadzącego, nad czym warto jeszcze popracować).

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9:00 – 10:30  | <p><b>Zaprojektowanie swojego ćwiczenia dla dorosłych w zakresie pracy ze świadomością potrzeb, celów w życiu, emocji, mechanizmów działania, zaprojektowania zmiany, identyfikacji obszarów wymagających zmiany/usprawnienia, poczucia wpływu i realnych możliwości, itp.</b></p> <p>Ćwicz ciało i umysł. Czuj. Obserwuj. Nie myśl” (na przykład: ćwiczenia uziemiające, umysłowe i wzmacniające)<br/>Ćwiczenie z kartami DIXIT*<br/>na przykład: aby rozpoznać zasoby wewnętrzne, zmienić perspektywę postrzegania, dać sobie przestrzeń do refleksji i wewnętrznego odkrywania, aby identyfikować mocne i słabe strony, ale także potrzeby i oczekiwania).<br/>Zaprojektuj własne ćwiczenie dla dorosłych – praca w parach, działania kreatywne.<br/><i>Uwaga: zaprojektowane ćwiczenie nie powinno być długie (do 20/30 minut z dyskusją) i można je przygotować w parach (powstanie 6 ćwiczeń – wszystkie należy wykonać i omówić w kolejnych częściach dnia.</i></p> |
| 10:30 – 10:45 | <b>Przerwa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 10:45 – 12:15 | Przeprowadzanie i omawianie zaprojektowanych ćwiczeń (część 1)<br>Informacje zwrotne od osób prezentujących i obserwujących (cele, mocne strony, co zmienić/ulepszyć)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 12:15 – 13:30 | <b>Przerwa na lunch</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 13:30 – 15:00 | Przeprowadzanie i omawianie zaprojektowanych ćwiczeń (część 2)<br>Informacje zwrotne od osób prezentujących i obserwujących (cele, mocne strony, co zmienić/ulepszyć)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 15:00 – 15:30 | <b>Podsumowanie szkolenia – dyskusja, nawiązywanie kontaktów, planowanie dalszych działań, ocena szkolenia (uczestnicy i trenerzy wypełnią ankiety ewaluacyjne).</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |



Załącznik nr. 1

# ZESTAW ĆWICZEŃ





Ćwiczenia:

# Ciało i umysł. Czuj. Obserwuj. Nie myśl.

---

**Prezentacja 2\*:** krótka prezentacja nt. Cyklu Kolba, uczenia się przez całe życie, psychologicznych aspektów uczenia się dorosłych, potrzeb dorosłego w procesie uczenia się, co jest warunkiem osiągnięcia postępów w uczeniu się, itp.

**Dyskusja w parach:** na temat: jak uczyć innych dorosłych o dobrostanie życiowym? Jakich narzędzi używać? Jak motywować? Od czego zacząć?



## ĆWICZENIA UZIEMIAJĄCE:

**Wprowadzenie:** często obserwuję, że ludzie żyją głównie w swoich głowach. Oznacza to, że nie mają połączenia z sygnałami swojego ciała. Chciałbym podać przykłady ćwiczeń, które pomogą Ci uzyskać lepsze połączenie z Twoim ciałem, a następnie lepiej nazwać Twoje potrzeby.

## Jeśli czasami czujesz się ...

- zmęczony
- przytłoczony emocjami lub myślami
- zestresowany
- boisz się czegoś, czego nie masz mocy zmienić
- wyczerpany
- znudzony
- nieszczęśliwy
- smutny
- niespokojny
- przerażony ...itp.

## Zapraszam Cię do zatrzymania się na chwilę i powrotu z umysłu do serca za pomocą pytań:

- Co mogę zrobić dla siebie i swojego ciała zamiast jeść za dużo, bawić się telefonem, grać, martwić się, przytłaczać hałaśliwymi myślami?
- Jak mogę coś zmienić i docenić swoje ciało i jego potrzeby? Jak daleko jestem od swojej natury, zdrowia i dobrego samopoczucia? Co mogę zrobić, aby zmienić się na lepsze? Co oznacza dla mnie dobre samopoczucie, odporność?



## ĆWICZENIE NR 1

- **pięty w górę, drżenie:** proszę, wstań i rozstaw stopy na szerokość bioder, ramiona wzdłuż tułowia. Wdech. Podnieś ciało, stając na palcach. Wydech i opuść pięty na podłogę, wzmacniając ten ruch, przenosząc na nie cały ciężar ciała.
- **rotacja:** krążenie części ciała, wirowanie: stopy, kolana, biodra, brzuch, klatka piersiowa, ramiona, głowa
- **pulsowanie bioder** „Miednica Elvisa”
- **stukanie ciałem**, zewnętrzne w dół, wewnętrzne w górę:
- **pulsowanie całego ciała i kręgosłupa** zgodnie z rytmem oddechowym „Nos szefa”:



## ĆWICZENIA ODDECHOWE

### **Wprowadzenie: ENERGIA ŻYCIOWA, MOC ODDECHU**

- energia oddechu jest mostem między naszym ciałem i umysłem; jest podstawowym źródłem życia, strumieniem witalności, który swobodnie przepływa przez nasze ciała. Nasze poleganie na racjonalnym myśleniu i komunikacji werbalnej zmniejszyło naszą naturalną zdolność do odczuwania przepływu energii. Jednak nadal możemy odzyskać tę wrodzoną zdolność do postrzegania tych subtelnych, ale zawsze obecnych wibracji, które są podstawą naszego życia. Od nas zależy, czy obudzimy te zmysły. Usuwając blokady w naszych ścieżkach energetycznych i odzyskując wrodzoną zdolność do odczuwania prądów energetycznych, możemy przywrócić nasze zdrowie i naturalną równowagę.

Podstawowy ruch ludzkiego ciała — rozszerzanie, poszerzanie, skręcanie, skracanie, ściskanie, z towarzyszącymi temu uczuciami dumy, pewności siebie, utrzymywania swojej pozycji społecznej lub po prostu utrzymywania wyprostowanej postawy.



## ĆWICZENIE NR 2

### **ODDYCHANIE BRZUSZKIEM:**

Możesz wykonywać to ćwiczenie w pozycji siedzącej lub stojącej. Zegnij kolana pod kątem maksymalnie 15 stopni. Obróć dłonie do przodu. Zamknij oczy i rozluźnij całe ciało. Oddychaj spokojnie i powoli. Skup się na swoim umyśle. Podczas pracy nad oddechem skup się na tej części ciała. Poczuj, jak dolna część brzucha unosi się podczas wdechu i opada podczas wydechu. Nie spiesz się i skup się na oddechu. Jeśli masz problemy z opanowaniem tej metody, połóż jedną rękę na dolnej części brzucha, a drugą na klatce piersiowej. Podczas oddychania zauważ, jak zapach w dolnej części brzucha się porusza, podczas gdy ręka na klatce piersiowej pozostaje nieruchoma. Ta technika nazywa się oddychaniem usznym.

Kiedy będziesz stosować tę metodę codziennie, szybko zauważysz, że robisz to automatycznie – oddychanie brzuszne nie jest częścią twojego naturalnego oddychania. Po prostu jakaś część twojej podświadomości uruchomi proces oddychania od razu, podczas gdy reszta twojego umysłu pozostaje skupiona na innych codziennych czynnościach.

Oddychanie brzuszne jest doskonałym uzupełnieniem ćwiczeń fizycznych. Po rozluźnieniu ciała poprzez ćwiczenia, wykonuj oddychanie brzuszne przez około dziesięć do dwudziestu minut. Stosowanie tej techniki znacznie poprawi Twoje zdrowie.

Kiedy nie jesteś już w stanie podkreślać pewnych zachowań, powoli zacznij je redukować, odwracając proces. Podążaj za ciałem, które stopniowo zwalnia. Kontynuuj, aż poczujesz, że całkowicie uwolniłeś się od zachowania i pozostań nieruchomo przez chwilę, aby poczuć je. Kiedy odwrócenie naturalnie się zakończy, po prostu pozwól sobie być. Zauważ, czy pojawiło się coś nowego. Poczuj uczucie nowości i poświęć chwilę, aby zakotwiczyć je w swojej świadomości.

Kiedy będziesz stosować tę metodę codziennie, szybko zauważysz, że robisz to automatycznie – oddychanie brzuszne nie jest częścią twojego naturalnego oddychania. Po prostu jakaś część twojej podświadomości uruchomi proces oddychania od razu, podczas gdy reszta twojego umysłu pozostaje skupiona na innych codziennych czynnościach.

Oddychanie brzuszne jest doskonałym uzupełnieniem ćwiczeń fizycznych. Po rozluźnieniu ciała poprzez ćwiczenia, wykonuj oddychanie brzuszne przez około dziesięć do dwudziestu minut. Stosowanie tej techniki znacznie poprawi Twoje zdrowie.

Kiedy nie jesteś już w stanie podkreślać pewnych zachowań, powoli zacznij je redukować, odwracając proces. Podążaj za ciałem, które stopniowo zwalnia. Kontynuuj, aż poczujesz, że całkowicie uwolniłeś się od zachowania i pozostań nieruchomo przez chwilę, aby poczuć je. Kiedy odwrócenie naturalnie się zakończy, po prostu pozwól sobie być. Zauważ, czy pojawiło się coś nowego. Poczuj uczucie nowości i poświęć chwilę, aby zakotwiczyć je w swojej świadomości.



## ĆWICZENIA UZIEMIAJĄCE, UMYŚŁOWE I WZMACNIAJĄCE

### Wprowadzenie:

Korzyści: przywrócenie równowagi energetycznej w ciele i umyśle, rozwijanie odporności.

Cel: nauka ćwiczeń uspokajających układ nerwowy.



### ĆWICZENIE NR 3

W pierwszej części musimy nawiązać połączenie z ciałem poprzez specjalne oddychanie, potrząsanie, skręcanie, trzymanie dłoni, zginanie ciała w celu uwolnienia napięcia mięśni, rodzaj ćwiczeń rozgrzewających przed następną częścią

W drugiej części: praca w parach w celu wzmocnienia i wzmocnienia zdolności do połączenia z opłtkami i ich energią. Stojąc razem w parach, jedna osoba wyobraża sobie swój największy strach w prawdziwym życiu, osoba wspierająca po prostu stoi i kładzie ręce na klatce piersiowej i plecach, aby wesprzeć się swoją energią i /obecnością. Dotykanie serca i nerek wzmacnia ich energię, aby pokonać ten strach.

Ćwiczenie w subtelny sposób pomaga wyobrazić sobie nasze lęki i przejąć kontrolę nad życiem, zdając sobie sprawę, że zawsze jest ktoś lub coś, co może pomóc nam w walce z naszymi wewnętrznymi konfliktami i pomóc zacząć być bardziej otwartym i bardziej /uwważnym.





# Koncepcja dobrostanu

---

PREZENTACJA 1 (załącznik nr. 2)

PREZENTACJA 2 (załącznik nr. 3)

## **ĆWICZENIE 2 „MÓJ ŻYCIOWY DOBROSTAN”** (praca indywidualna)

Krótkie ćwiczenie wprowadzające do poszukiwania odpowiedzi na pytanie: czy dobrostan to mój stan? Czy muszę się zatrzymać, zastanowić, zmienić? Jeśli tak, co możesz zrobić? Uczestnicy najpierw otrzymują od prowadzących kartkę papieru do zadania 1, a dopiero po jego wykonaniu – kartkę do zadania 2.

### **Zadanie 1.**

Ułóż poniższe wartości od najważniejszej do najmniej ważnej. Czym dla Ciebie jest życiowy dobrostan?

### **DOBROSTAN ŻYCIOWY jest :**

- ☐ Dobrostan Materialny
- ☐ Satysfakcjonująca praca
- ☐ Poczucie szczęścia
- ☐ Dobre Zdrowie
- ☐ Odpoczynek
- ☐ Realizacja Pasji
- ☐ Dobre relacje z innymi ludźmi
- ☐ Poczucie znaczenia i sensu
- ☐ Szczęśliwy związek miłosny
- ☐ Uprawianie sportu
- ☐ Poczucie komfortu psychicznego
- ☐ Inne .....

## Zadanie 2.

Biorąc pod uwagę swoją definicję dobrostanu życiowego, zaznacz na wykresie swoje osobiste odczucia zadowolenia z życia. Gdzie jesteś w tym momencie w swoim życiu? Czy potrzebujesz zmiany?

### Czy dobrostan to Twój stan?



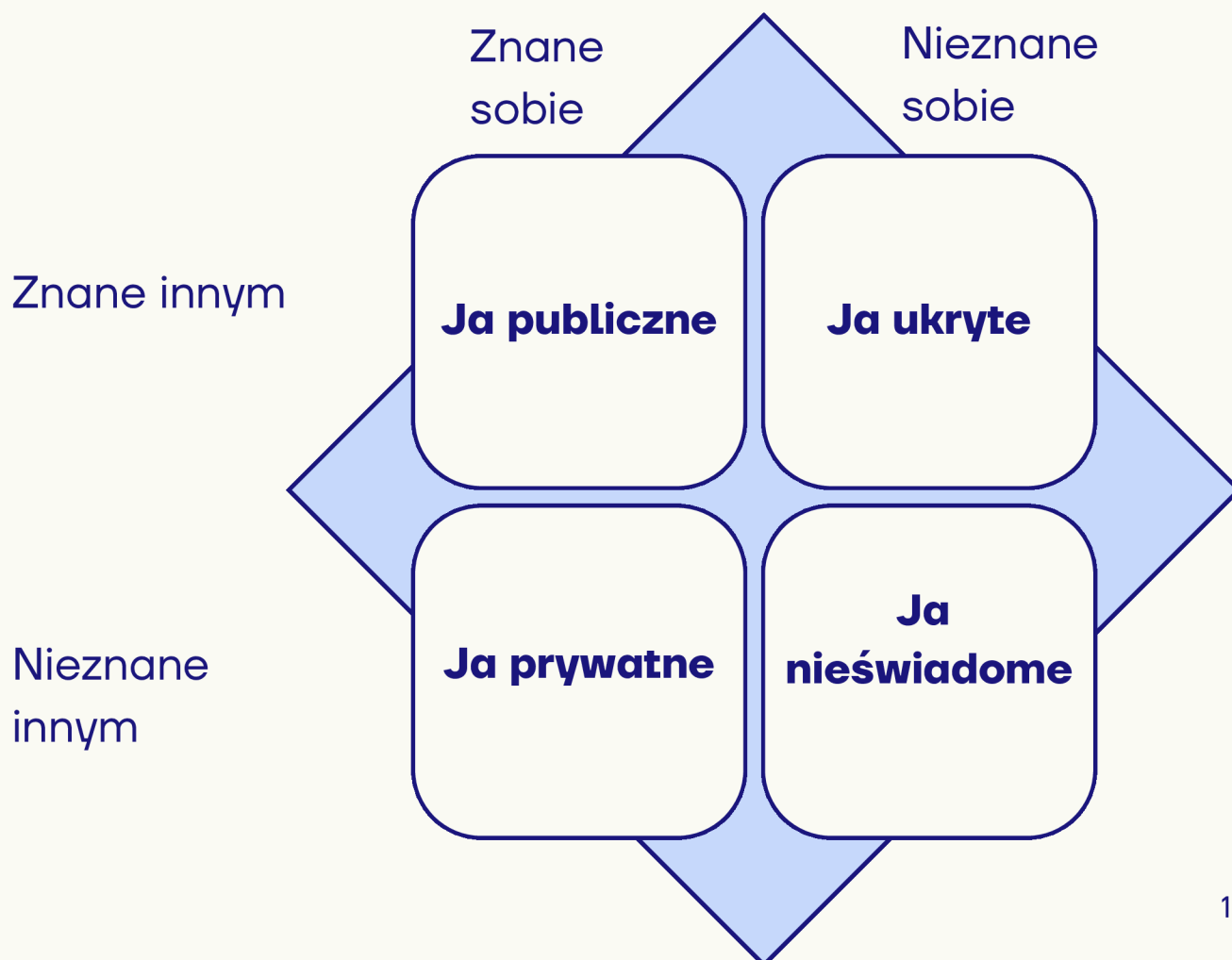
## Ćwiczenia poszerzające świadomość przyszłych doradców



### ĆWICZENIE “OKNO YOHARI”

**Cel:** Celem tej aktywności jest poszerzenie samoświadomości przyszłych doradców poprzez eksplorację różnych wymiarów ich osobowości za pomocą „Okna Johari”. Uczestnicy wezmą udział w interaktywnych i refleksyjnych ćwiczeniach zaprojektowanych w celu wspierania głębszego wglądu w siebie.

**Okno Johari** to narzędzie psychologiczne, które ma pomóc ludziom lepiej zrozumieć ich relacje z samymi sobą i innymi. Zostało opracowane przez psychologów **Josepha Lufta** i **Harry'ego Inghama** w 1955 roku, a nazwa „Johari” pochodzi od połączenia ich imion. Model jest podzielony na cztery kwadranty, reprezentujące różne aspekty samoświadomości, w oparciu o to, co jest znane lub nieznane danej osobie i innym. Kwadranty to:



## Obszar otwarty (znany sobie i innym)

**Definicja:** To część nas samych, która jest świadoma dla nas samych i innych. Obejmuje cechy, zachowania i uczucia, którymi otwarcie się dzielimy, a inni mogą je obserwować.

**Cel:** Rozszerzenie tego obszaru poprzez zwiększenie otwartości, co sprzyja zaufaniu i lepszym relacjom.

**Przykład:** Ktoś, kto jest dobrym komunikatorem i jest tego świadomy, a inni również mogą to zobaczyć.

## Martwy punkt (nieznany sobie, znany innym)

**Definicja:** Obszar ten składa się z rzeczy, które inni mogą zobaczyć, ale my nie jesteśmy ich świadomi. Mogą to być zachowania, nawyki lub emocje, których nie rozpoznajemy u siebie.

**Cel:** Zmniejszenie tego obszaru poprzez poszukiwanie informacji zwrotnych od innych, co pomoże nam stać się bardziej świadomymi tego, jak się prezentujemy.

**Przykład:** Osoba może często przerywać innym, ale nie być tego świadoma, chociaż inni zauważają ten nawyk.

## Obszar ukryty (znany samemu sobie, nieznany innym)

**Definicja:** Ta część zawiera rzeczy, które wiemy o sobie, ale nie ujawniamy ich innym. Może ona obejmować osobiste uczucia, obawy lub ukryte talenty.

**Cel:** Zmniejszenie tego obszaru poprzez dzielenie się większą ilością siebie z innymi, szczególnie w środowiskach, w których można rozwijać zaufanie i otwartość.

**Przykład:** Ktoś może czuć się niepewnie co do swoich umiejętności, ale nie chce dzielić się tym ze swoimi współpracownikami.

## Obszar nieznany (nieznany sobie i innym)

**Definicja:** Obszar ten obejmuje te aspekty naszej osobowości lub umiejętności, które są nieznane zarówno nam, jak i innym. Mogą to być nieświadome wzorce lub niewykorzystany potencjał.

**Cel:** Eksploracja tego obszaru poprzez autorefleksję, nowe doświadczenia lub terapię w celu odkrycia ukrytego potencjału i poprawy samoświadomości.

**Przykład:** Ktoś może mieć ukryte talenty lub motywacje, których ani on, ani inni nie są świadomi, takie jak nieodkryta umiejętność przywódca.

Źródło: Communication Theory, *The Johari Window model*. Communication Models, Group Communication. Retrieved from

<https://www.communicationtheory.org/the-johari-window-model/>

## Opis przebiegu ćwiczenia:

**Przygotowania:** Trener powinien przygotować wcześniej salę dzieląc je na cztery obszary, z których każdy reprezentuje inny kwadrant Okna Johari. W poszczególnych obszarach będą przeprowadzane różne ćwiczenia zgodnie ze szczegółowym celem danego kwadrantu.

## Obszar otwarty (znany sobie i innym) – Rzeka życia

**Czas: 25 minut**

- 10 minut na narysowanie rzeki
- 15 minut na dzielenie się doświadczeniami

### Materiały:

- Papier dla każdego uczestnika
- Mazaki, długopisy, ołówki
- Emocjonalna muzyka: z filmu “Nietykalni”

[https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=nWcWgBCPj1c&list=RDnWcWgBCPj1c&start_radio=1&rv=nWcWgBCPj1c&t=6&ab_channel=Fessel34)

[v=nWcWgBCPj1c&list=RDnWcWgBCPj1c&start\\_radio=1&rv=nWcWgBCPj1c&t=6&ab\\_channel=Fessel34](https://www.youtube.com/watch?v=nWcWgBCPj1c&list=RDnWcWgBCPj1c&start_radio=1&rv=nWcWgBCPj1c&t=6&ab_channel=Fessel34)



## Przebieg ćwiczenia:

1. Trener rozdaje każdemu uczestnikowi papier i materiały do rysowania.
2. Wyjaśnij działania: każdy uczestnik powinien narysować rzekę, która symbolizuje jego podróż życiową. Wzdłuż rzeki uczestnicy będą umieszczać symbole, takie jak kamienie lub zakręty, aby reprezentować wyzwania i ważne wydarzenia życiowe. Uczestnicy powinni zaznaczyć najważniejsze doświadczenia, które ukształtowały ich jako osoby, którymi są dzisiaj. Rzeka powinna zaczynać się od ich najwcześniejszych wspomnień i płynąć do chwili obecnej.
3. Gdy instrukcje są jasne, prowadzący prosi uczestników, aby wzięli kilka głębokich oddechów, aby się zrelaksować i nadać ton autorefleksji. W tle gra łagodna, emocjonalna muzyka.
4. Uczestnicy mają 10 minut, aby każdy zdążył narysować swoją rzekę.
5. Następnie osoby, które czują się komfortowo, są zapraszane do podzielenia się swoją rzeką i doświadczeniami, które ona symbolizowała. Dzielenie się doświadczeniami jest dobrowolne, a uczestnicy mogą wybrać, jak wiele lub jak mało chcą ujawnić.



## **Martwy punkt (nieznany sobie, znany innym) – Rysowanie**

### **Czas : 25 minut**

- 15 minut na rysowanie
- 10 minut na dzielenie się doświadczeniami

### **Materiały:**

- Papier dla każdego uczestnika
- Mazaki, długopisy, ołówki

### **Przebieg ćwiczenia:**

1. Trener rozdaje każdemu uczestnikowi papier i materiały do rysowania.
2. Wyjaśnij działanie: Jeden uczestnik na dany znak będzie siedział nieruchomo i nie mówił, podczas gdy reszta grupy będzie go rysować. Zamiast tworzyć realistyczny portret, uczestnicy powinni narysować abstrakcyjną reprezentację tej osoby (np. krajobraz, zwierzę, obiekt itp.) w oparciu o to, jak postrzegają zachowanie i charyzmę danej osoby. Każdy uczestnik będzie miał około 40 sekund na dokończenie rysunku (dostosuj czas od liczby uczestników).
3. Po 40 sekundach grupa kolejno pokazuje swoje rysunki i wyjaśnia, dlaczego zdecydowała się przedstawić osobę w taki sposób, dzieląc się swoimi spostrzeżeniami. Osoba rysowana może zadawać pytania w celu wyjaśnienia lub przedstawiać refleksje na temat tego, co czuje w związku z przedstawieniami.
4. Po zakończeniu dyskusji, następna osoba będzie rysowana. Proces powtarza się, aż wszyscy uczestnicy zostaną narysowani i omówieni.





## Obszar ukryty (znany samemu sobie, nieznany innym) – Żywe posągi

**Czas:** 30 minut

- 15 minut na stworzenie posągu
- 15 minut na dzielenie się doświadczeniami

### **Materiały:**

- Przestrzeń wystarczająca do tworzenia posągów

### **Przebieg ćwiczenia:**

1. Wyjaśnij działanie: Każdy uczestnik będzie odgrywał rolę „twórcy posągu”. Podczas swojej tury zastanowi się nad pytaniem: „Jakich informacji nie udzielam na temat swojej osoby w relacji z moją rodziną, przyjaciółmi, pracą i światem?”
2. Aby odpowiedzieć na to pytanie, uczestnik stworzy żywy posąg, używając w tym celu członków grupy. Jedna uczestnik będzie reprezentować tę osobę i stanie pośrodku, podczas gdy inni uczestnicy będą reprezentować znaczące relacje lub aspekty ich życia (ludzie, praca, emocje itp.)
3. „Twórca posągu” zaaranżuje innych uczestników, dostosowując ich bliskość, pozycję i postawę, aby symbolizować emocjonalny związek lub znaczenie, jakie reprezentują. Celem jest wizualne przedstawienie tego, jak postrzegają swoje życie i ukryte aspekty swoich relacji lub emocji.
4. Po stworzeniu posągu uczestnik wyjaśnia proces twórczy, wyjaśnia, co reprezentuje każda pozycja i postawa. Reszta grupy może w razie potrzeby zadawać pytania lub proponować refleksje.
5. Następnie kolejny uczestnik tworzy swój „żywy posąg”, proces powtarza się do momentu aż każdy uczestnik stworzy swój posąg.





## Obszar nieznany (nieznany sobie i innym) – Kim jesteś?

**Czas:** 10 minut

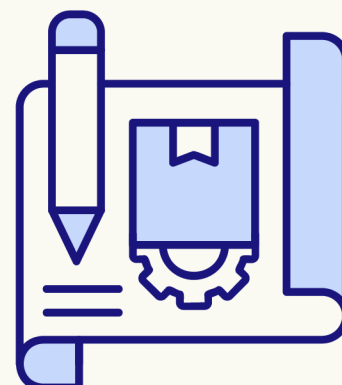
- 6 minut na pisanie
- 4 minuty odpowiedzi na pytanie "Kim jesteś?"

### **Materiały:**

- Karta papieru dla każdego uczestnika
- Długopisy

### **Przebieg ćwiczenia:**

1. Trener wyjaśnia, że uczestnicy odpowiedzą na pytanie: „Kim jestem?”. Nie mogą jednak w swoich odpowiedziach podawać imienia i nazwiska, narodowości, pochodzenia etnicznego, zawodu, hobby, wykształcenia, statusu społecznego/rodzinnego, wieku, płci, osiągnięć, zainteresowań, cech fizycznych ani stanu posiadania.
2. Uczestnicy mają 6 minut na zapisanie swoich odpowiedzi.
3. Gdy wszyscy będą gotowi, uczestnicy dobierają się w pary i decydują, kto będzie pierwszy, a kto drugi.
4. Runda zadawania pytań: Jedna osoba będzie miała 2 minuty, aby zadać swojemu partnerowi pytanie „Kim jesteś? tak szybko i intensywnie, jak to możliwe, powtarzając pytanie po każdej odpowiedzi. Osoba odpowiadająca musi odpowiedzieć tak szybko, jak to możliwe, nie zastanawiając się zbyt długo i nie powtarzając tej samej odpowiedzi.
5. Po 2-minutowej rundzie uczestnicy zamieniają się rolami.
6. Celem ćwiczenia jest odkrycie automatycznych, ukrytych obszarów uczestników dotyczących ich tożsamości i tego, jak postrzegają siebie poza powierzchownymi opisami.





## ĆWICZENIE “KOŁO EMOCJI”

**Czas:** 30 minut

**Materiały:**

- Wydrukowany diagram koła emocji (oparty na modelu Plutchika lub podobnym)
- Kolorowe długopisy

**Cel:** Pomoc uczestnikom w rozpoznaniu emocji, których doświadczają w różnych sytuacjach i refleksja na ich temat, pomoc w zrozumieniu, w jaki sposób te emocje wpływają na ich samopoczucie i procesy decyzyjne.

### **Przebieg ćwiczenia:**

#### 1. Wprowadzenie (5 minut):

Trener wyjaśnia wagę emocji w podejmowaniu decyzji i ich wpływ na dorostan

Należy przedstawić model koła emocji, wyjaśniając, w jaki sposób emocje są podzielone na podstawowe uczucia (np. radość, smutek, złość, strach) i jak mogą różnić się intensywnością.

#### 2. Praca indywidualna (10 minut):

Trener rozdaje uczestnikom diagram Koła Emocji i poprosi ich o zidentyfikowanie i zaznaczenie emocji, których często doświadczają w swoim codziennym życiu.

Należy zachęcić uczestników do zastanowienia się nad tym, jak te emocje wpływają na ich wybory, relacje i dobre samopoczucie. Sugerowane pytania do refleksji:

Które emocje najbardziej kierują Twoimi codziennymi decyzjami?

Czy są jakieś emocje, z którymi trudno Ci sobie poradzić?

Czy są jakieś emocje, które Cię energetyzują i przyczyniają się do Twojego dobrego samopoczucia?

### 3. Dzielenie się refleksami w małych grupach (10 minut):

Dzielimy uczestników na grupy 3-4-osobowe i poprosimy ich, aby porozmawiali na temat jednej lub dwóch emocjach, które zaznaczyli na kole, i wyjaśnili, jak te emocje wpływają na ich życie osobiste lub zawodowe.

Każdy uczestnik zastanawia się, jak emocje wpływają na jego interakcje i decyzje, a grupa omawia strategie radzenia sobie z trudnymi emocjami.

### 4. Dyskusja w grupie (5 minut):

Trener zaprasza uczestników do dzielenia się spostrzeżeniami z dyskusji w małych grupach. Należy skupić się na identyfikowaniu wspólnych emocji i odkrywaniu, jak radzić sobie z emocjami, które obniżają dobre samopoczucie.



## ĆWICZENIE “LISTA WARTOŚCI I ZASOBÓW”

**Czas:** 30 minut

**Materiały:**

- Czyste kartki papieru i długopisy Blank
- Lista wartości i indywidualnych zasobów (rozdana uczestnikom)

**Cel :** Pomoc uczestnikom w zidentyfikowaniu ich podstawowych wartości oraz wewnętrznych i zewnętrznych zasobów, które wspierają ich życiowy dobrostan. To ćwiczenie zachęca przyszłych doradców do zastanowienia się nad zasobami, które posiadają, i nad tym, jak można je wykorzystać do poprawy życia osobistego i zawodowego.

## Przebieg ćwiczenia:

### 1. Wprowadzenie (5 minut):

Trener wyjaśnia, że osobiste wartości i zasoby stanowią podstawę naszego dobrostanu. Wartości kierują naszymi decyzjami, podczas gdy zasoby pomagają nam osiągać cele i pokonywać wyzwania.

Uczestnicy dostają listę wartości i zasobów (np. wartości takie jak „wolność”, „integralność”, „rodzina”; zasoby takie jak „czas”, „wsparcie społeczne”, „zdolność adaptacji”).

### 2. Praca indywidualna (10 minut):

Trener prosi uczestników o wybranie 3 wartości i 3 zasobów, które są najważniejsze dla ich obecnego dobrostanu.

Po dokonaniu wyboru poproś ich o zapisanie, w jaki sposób te wartości i zasoby odzwierciedlają się w ich codziennym życiu.

Sugerowane pytania do refleksji:

Czy żyję zgodnie z tymi wartościami? Jeśli nie, dlaczego?

Jak wykorzystuję dostępne zasoby?

Czy są jakieś zasoby, które muszę dalej rozwijać?

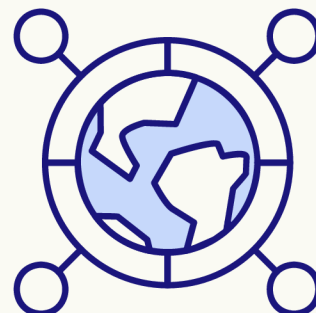
### 3. Dyskusja w parach (10 minut):

W parach uczestnicy dzielą się swoimi podstawowymi wartościami i zasobami, omawiając, jak wpływają one na ich osobiste i zawodowe samopoczucie.

Każda para może zbadać, które zasoby można dalej rozwijać, aby poprawić swój dobrostan.

### 4. Końcowa refleksja (5 minut):

Trener poprosi uczestników o podzielenie się swoimi spostrzeżeniami na forum większej grupy. Dyskusja powinna się koncentrować na tym, jak wartości i zasoby można dostosować do celów osobistych i zawodowych, aby zwiększyć dobrostan życiowy.





## ĆWICZENIE “CYKL ŚWIADOMOŚCI”

**Czas:** 30 minut

Materiały:

- Papier i długopisy do pisania

Cel: Rozwój większej świadomości własnego cyklu myśli, emocji i działań uczestników. To ćwiczenie pomaga uczestnikom rozpoznać wzorce mentalne i behawioralne, które pozytywnie lub negatywnie wpływają na ich dobrostan.

Przebieg ćwiczenia:

### 1. Wprowadzenie (5 minut):

Trener wyjaśnia, że nasze działania są często kierowane przez automatyczny cykl myśli i emocji. Rozpoznawanie i przełamywanie negatywnych cykli może poprawić nasz dobrostan.

Trener przedstawia koncepcję „Cyklu Świadomości”:

Myśli ® Emocje ® Działania ® Rezultaty

Myśli wpływają na emocje, emocje wpływają na działania, a działania przynoszą rezultaty. Przerwanie cyklu często wymaga zwiększonej świadomości.

### Praca indywidualna (10 minut):

Trener poprosi uczestników, aby pomyśleli o jakiejś niedawnej sytuacji, która wywołała u nich stres lub dyskomfort. Niech określą:

Jaka była początkowa myśl?

Jakie emocje nastąpiły potem?

Jakie działanie podjęli w wyniku tych emocji?

Jaki był ostateczny wynik sytuacji?

Po wykonaniu tego zadania poprosi ich o zastanowienie się, w jaki sposób mogliby przerwać lub zmodyfikować ten cykl w przyszłości, aby osiągnąć inny wynik (np. zmieniając początkową myśl lub reagując inaczej na emocję).



# Zdefiniowanie profilu doradcy edukacyjnego- rozwojowego:

---

## ĆWICZENIE “SKOJARZENIA SŁOWNE DOTYCZĄCE DORADZTWA”

Uczestnicy są podzieleni na pary i siadają naprzeciwko siebie. Trener zaczyna od wypowiedzenia słowa związanego z doradztwem, takiego jak „empatia”. Uczestnicy

w parach na zmianę mówią pierwsze słowo, które przychodzi im na myśl, gdy słyszą poprzednie słowo (np. empatia → zrozumienie → współczucie → słuchanie itd.). Należy kontynuować ciąg słów, aż para wygeneruje długą listę powiązanych terminów. Następnie pary dzielą się swoimi skojarzeniami na forum. Trener omawia powiązania między słowami, ich różne znaczenia i konotacje, jakie mają one dla uczestników.





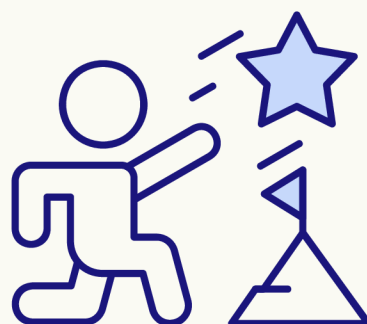
## ĆWICZENIE “DRZEWO KOMPETENCJI”

Uczestnicy mapują umiejętności i kompetencje, które obecnie posiadają, jako gałęzie drzewa, a także mogą mapować umiejętności i kompetencje, których im brakuje. Trener rozdaje uczestnikom flipcharty i prosi ich o narysowanie pnia drzewa z kilkoma gałęziami po lewej i prawej stronie, ale pozostawiając dużo miejsca na nowe gałęzie u góry. Na gałęziach po lewej stronie narysują liście i wpiszą w nie różne umiejętności i kompetencje, które posiadają. Te umiejętności i kompetencje są tymi, które obecnie posiadają i które mogą pomóc im w pracy z osobami dorosłymi we wdrażaniu dobrostanu. Trener może poprosić uczestników o pozostawienie wolnego miejsca na szczycie drzewa na wpisanie przyszłe umiejętności lub kompetencje, które chcieliby rozwinąć, aby podkreślić obszary do przyszłego rozwoju.

Gdy uczestnicy będą gotowi, trener prosi o przyklejenie rysunków na ścianie. Uczestnicy otrzymują kilka minut, aby na nie spojrzeć, następnie trener rozpoczyna dyskusję na temat przedstawionych umiejętności i kompetencji. Trener prosi grupę o skomentowanie umiejętności, które już są w ich posiadaniu, a następnie zidentyfikowanie umiejętności, których im brakuje.

### **Sugerowane pytania do dyskusji:**

- Jakie trendy lub wspólne umiejętności można zaobserwować w grupie?
- Czy są jakieś zaskakujące umiejętności lub kompetencje posiadane przez innych, których nie brałeś pod uwagę?
- Które z brakujących kompetencji są najważniejsze i należy je rozwijać, jeśli chcemy uczyć o dobrostanie?





## ĆWICZENIE SAMOOCENA

Uczestnicy wykonują ćwiczenie samooceny, w którym zapisują posiadane przez siebie cechy osobowości i kompetencje oraz oceniają posiadany poziom każdej cechy w skali od 1 do 5 (1 = bardzo niski; 2 = niski; 3 = umiarkowany; 4 = wysoki; 5 = bardzo wysoki).

### **Sugerowane pytania do samooceny:**

- W jaki stopniu Twoje mocne strony są zgodne z Twoim rozumieniem idealnego profilu doradcy? Czy są jakieś obszary, w których czujesz się szczególnie dobrze przygotowany?
- Czy są jakieś obszary, w których zidentyfikowałeś istotne słabości lub obszary wymagające poprawy? W jaki sposób te obszary mogą wpłynąć na bycie doradcą edukacyjno-rozwojowym?
- Czy istnieją konkretne umiejętności lub kompetencje, nad którymi chciałbyś popracować?
- W jaki sposób twoje cechy osobowości i kompetencje mogą wpłynąć na twoje podejście do doradztwa związanego z dobrostanem? Czy istnieją pewne style lub techniki, które przychodzą ci bardziej naturalnie?
- Jakie są potencjalne korzyści i wyzwania związane z kompetencjami, które posiadasz w stopniu zaawansowanym? Na przykład bycie wysoce empatycznym może być korzystne dla budowania relacji z uczestnikami, ale może również prowadzić do wypalenia emocjonalnego, jeśli nie jest skutecznie zarządzane.

Po zakończeniu samooceny uczestnicy, jeśli czują się komfortowo, dzielą się swoimi odpowiedziami i spostrzeżeniami na sesji plenarnej.





## **ĆWICZENIE ROLA I OBOWIĄZKI DORADCÓW EDUKACYJNO-ROZWOJOWYCH**

Uczestnicy zapoznają się z poniższą listą ról i obowiązków doradców i decydują, które z nich powinny znaleźć się na liście zadań doradcy, a których powinni unikać.

- Bycie wzorem otwartości umysłu, ciekawości i empatii
- Ułatwianie podejmowania działań i stymulowanie dyskusji
- Zapewnienie bezpiecznego, wspierającego i nieoceniającego środowiska
- Umożliwienie wszystkim podopiecznym wyrażania opinii i dzielenia się doświadczeniami
- Utrzymanie spójności grupy
- Pilnowanie czasu i moderowanie działań
- Zawsze znać właściwą odpowiedź.
- Udzielanie rad i wskazywanie kierunków
- Ocenianie i krytykowanie podopiecznych
- Diagnozowanie zaburzeń zdrowia psychicznego
- Narzucanie osobistych przekonań i wartości
- Wymuszanie aktywności w dyskusjach lub nakłanianie do dzielenia się emocjami.

Następnie uczestnicy są dzieleni na małe grupy, aby omówić następujące pytania:

- Które z tych obowiązków uważasz za najważniejsze dla doradcy edukacyjno-rozwojowego? Dlaczego?
- Spójrz na swoją listę najważniejszych zadań i omów, co one dla Ciebie oznaczają. Na przykład zapewnienie bezpiecznego, wspierającego i bezstronnego środowiska oznacza, że doradcy muszą zadbać o to, aby grupa czuła się komfortowo i szanowana.

- Dlaczego doradca musi być wzorem otwartości, ciekawości i empatii? Jak może to wpłynąć na grupę?
- Z jakimi wyzwaniami może się zetknąć doradca, próbując utrzymać spójność grupy? Jak może pokonać te wyzwania?

Dlaczego doradca musi być wzorem otwartości, ciekawości i empatii? Jak może to wpłynąć na grupę?

- Z jakimi wyzwaniami może się zetknąć doradca, próbując utrzymać spójność grupy? Jak może pokonać te wyzwania?
- W jaki sposób doradca może zapewnić, aby wszyscy uczestnicy będą czuli się komfortowo wyrażając swoje opinie i dzieląc się swoimi doświadczeniami?
- W jaki sposób doradca może zachować równowagę między kontrolą czasu, a zapewnieniem jakości bez poczucia pośpiechu?
- Dlaczego ważne jest, aby doradca zapewniał środowisko bez oceniania i jak jego brak może wpłynąć na interakcję grupy?
- Które z tych obowiązków Twoim zdaniem może być najtrudniejsze do wypełnienia dla doradców i dlaczego?
- Jakich ról lub obowiązków, jeśli w ogóle, Twoim zdaniem brakuje na liście?
- Przyjrzyj się liście zadań, których doradcy powinni unikać. Jakie są potencjalne konsekwencje angażowania się w te zachowania?



## PODSUMOWANIE I EWALUACJA

Uczestnicy są proszeni o podzielenie się odpowiedziami na następujące pytania:

- 3 rzeczy, których się nauczyli w czasie szkolenia,
- 2 tematy, które powinny być bardziej rozwinięte
- 1 pytanie, na które wciąż nie mają odpowiedzi.



## Informacja zwrotna od prowadzących i obserwatorów

(cele, mocne strony, co zmienić/poprawić)

### Przykłady pytań z punktu widzenia uczestnika/obserwatora:

- Jak oceniasz wartość tych ćwiczeń?
- Co Ci się najbardziej podobało?
- Co Ci się najmniej podobało?
- Które ćwiczenie była dla Ciebie najlepsze/najbardziej interesujące/najbardziej przydatne
- Czy styl trenera(ów) był angażujący?
- Jakie refleksje masz po tych ćwiczeniach?
- Jakie masz pomysły/sugestie dotyczące ulepszenia tych ćwiczeń?

### Przykłady pytań z punktu widzenia trenera/prowadzącego:

- Jak się czułeś jako trener?
- Co było dla Ciebie łatwe? Co sprawiało trudność?
- Czy zamierzone cele ćwiczeń zostały osiągnięte? Jeśli nie, co o tym myślisz: dlaczego?
- Czy chciałbyś wykonać to ćwiczenia lub ich część inaczej?
- Jakie refleksje masz po tych ćwiczeniach?





## INNE:

Ćwiczenia poszerzające samoświadomość przyszłych doradców:

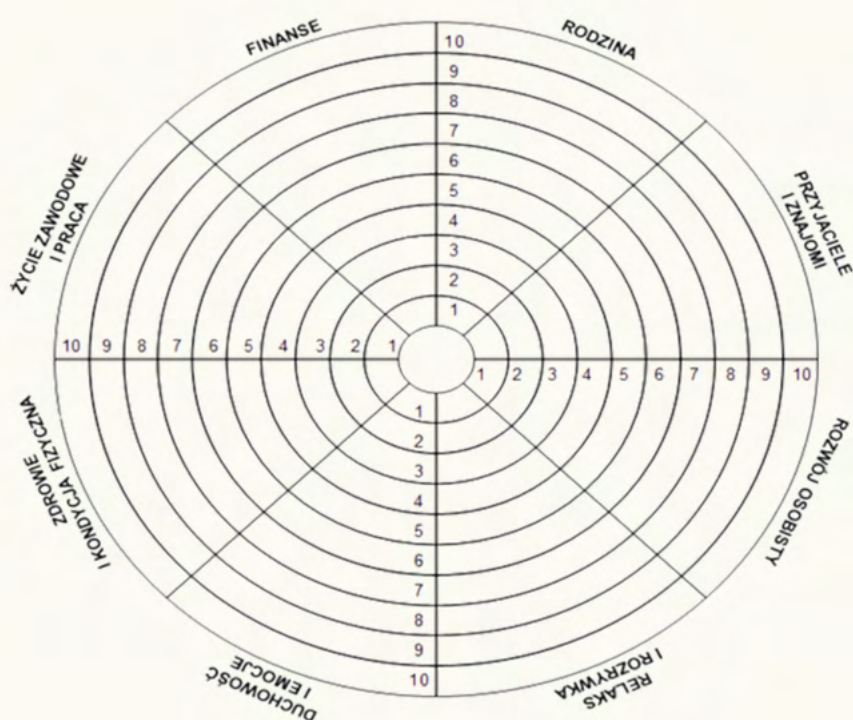
### KOŁO ŻYCIA (PRACA INDYWIDUALNA)

Praca z obszarami życia (rzeczywistości) – analiza potrzeb i przegląd. Dowiedz się, w którym obszarze swojego codziennego życia najbardziej potrzebujesz zmian? Co może być Twoim pierwszym krokiem dzisiaj, aby zwiększyć satysfakcję z życia i rozwijać codzienne samopoczucie? Na co masz wpływ?

#### Zadanie 1

Przygotuj swój „koło życia”. Wybierz co najmniej 5 (ale nie więcej niż 8) obszarów, w których funkcjonujesz na co dzień, np. rodzina, życie zawodowe/kariera; rozwój osobisty, relaks/rozrywka; duchowość; finanse; zdrowie; związki, pasje itp. ... Podziel koło na równe obszary (tyle pól, ile obszarów wybrałeś), zaznacz swoją ocenę danego obszaru w skali od 1 do 10 (poniżej znajduje się przykładowy Krąg Życia)

Źródło: <https://codziennieproduktywnie.pl/kolo-zycia/>



Pomyśl, jak dużą w skali od 1 do 10 czujesz satysfakcję w danym obszarze. Zaznacz to na wykresie. Nie spiesz się. To ćwiczenie jest dla Ciebie, bądź szczerzy wobec siebie. Jak czujesz, jak to postrzegasz?

Chwila refleksji: może być na forum lub w małych grupach (3-4 osoby, w zależności od liczby uczestników i potrzeb grupy).

### **Pytania pomocnicze:**

- Jak jest Twoje koło?
- Czy coś Cię zaskoczyło w przygotowanym przez Ciebie kole życia? Dlaczego? Co o tym myślisz? Czy to w porządku?
- Jak wygląda „przeгляд życia” na takim kole?
- Co dałoby „10” w każdym obszarze/wartości?
- Czy jest coś, co chciałbyś zmienić? Co możesz - na co masz wpływ?
- Który obszar Twoim zdaniem jest najbardziej zaniedbany? Dlaczego? Który wymaga opieki, abyś czuł, że Twoje życie jest pełniejsze?

## **ĆWICZENIE “SPEŁNIANIE MARZENIA” ( Praca indywidualna lub grupowa)**

Refleksja nad możliwością zwiększenia poczucia satysfakcji w wybranej dziedzinie życia, generowanie rozwiązań. Wizualizacja idealnego stanu, czyli „marzenie”:

Przed wykonaniem ćwiczenia przydatne jest wykonanie krótkiego ćwiczenia uważności, aby skupić się przez chwilę na oddechu, na swoich odczuciach. Ćwiczenie to można wykonać przy relaksującej muzyce. Prowadzący zadaje pytania głośno. Uczestnicy chodzą po pokoju we własnym tempie, zatrzymując się lub nie w zależności od potrzeb. Skupiają się na swoich myślach, emocjach, odczuciach ciała itp.

Przykładowe pytania:

- Gdybyś mógł być tym, kim chcesz być, kim byś był?
- Gdybyś mógł stać się kimś innym, kogo byś wybrał spośród osób, które znasz?
- Załóżmy, że masz nieograniczone możliwości, jak byś to zrobił, aby stać się tym, kim chcesz być?
- Wyobraź sobie na chwilę, że odniosłeś sukces - kim jesteś? Co robisz? Co jest dla ciebie ważne?

-Wyobraź sobie, że minął jakiś czas i jesteś tym, kim chcesz być? Jak do tego doszedłeś? Jak to się stało? Itp.

Podsumowanie : Dzielenie się refleksjami, emocjami (obserwowanie emocji w ciele na różnych etapach), np. co jest potrzebne, aby osiągnąć stan zadowolenia/poprawić codzienny dobrostan - np. umiejętności, motywacja, wsparcie osób trzecich, pieniądze, wolne popołudnie itp.... Co mnie blokuje przed zrobieniem tego? Co konkretnie mogę zrobić, aby zacząć? Od czego chcesz zacząć? Kiedy chcesz zacząć? Wspólne przygotowanie listy wskazówek dla tych, którzy szukają równowagi w życiu (motto: „Szaleństwem jest postępować w ten sam sposób w kółko i oczekiwać innych rezultatów” Albert Einstein)

## ĆWICZENIE Z KARTAMI DIXIT

(rozpoznanie wewnętrznych zasobów, zmiana perspektywy postrzegania, przestrzeń do refleksji i wewnętrznych odkryć, identyfikacja mocnych i słabych stron, ale także potrzeb czy oczekiwań)

- praca wewnętrzna, refleksjami dzielą się tylko ci, którzy mają na to ochotę/są na to gotowi.

Rozłóż karty coachingowe tak, aby obrazki były widoczne. Poproś uczestników, aby wybrali jedną kartę, która w jakiś sposób go symbolizuje.

Pytania pomocnicze do refleksji:

1. Jakie kolory widzisz na swojej karcie?
2. Jakie obiekty widzisz? Może jakąś historię?
3. Czy czujesz jakieś emocje? Jakie?
4. Jakie myśli pojawiają się, gdy patrzysz na kartę?
5. Czy wybór karty był intuicyjny, czy szukałeś właściwej karty? Dlaczego? Czy jest ona związana z emocjami czy myślami?
6. W jaki sposób ta karta odzwierciedla Ciebie?
7. Jaki jest Twoja mocna strona?
8. W jaki sposób możesz wykorzystać tę cechę w swojej pracy jako edukator dorosłych?

### **Refleksje uczestników (kto chce):**

Czy coś Cię zadziwiło?

Czy coś sobie przypomniałeś?

Może sam sobie coś uświadomiłeś?

Jaka jest Twoja mocna strona w pracy z ludźmi?

## **ĆWICZENIA RELAKSACYJNE I WSPOMAGAJĄCE NA POZIOMIE PODŚWIADOMOŚCI/ PRZYKŁAD WIZUALIZACJI:**

### **Wprowadź się w stan relaksu.**

Oddychaj naturalnie i głęboko. \*\*\*

Z każdym oddechem napełnij się siłą i determinacją. \*\*\*

Z każdym wydechem opuszczają cię lęk i niepewność. \*\*\*

Napełnij się kolorami i uczuciami, których potrzebujesz, aby stać się zwycięzcą. \*\*\*

Co to za kolory? \*\*\*

Jakie są te energie? \*\*\*

Oddychaj głęboko i napełnij się nimi. \*\*\*

Poczuj, jak ta energia, te uczucia przenikają cię i wypełniają całe twoje ciało i otoczenie. \*\*\*

Przenieś się w swojej wyobraźni w góry. \*\*\*

Poczuj zimne górskie powietrze. \*\*\*

Spójrz na czyste niebo. \*\*\*

Zobacz, jak doliny wyglądają z góry\*\*\*.

Wyobraź sobie, że idziesz wąską ścieżką na szczyt. \*\*\*

Wspinasz się przez długie godziny. \*\*\*

Czasami zatrzymujesz się i podziwiasz widoki. \*\*\*

W końcu docierasz do polany pod szczytem. \*\*\*

Możesz zobaczyć, że jest tam wejście do małej jaskini. \*\*\*

Wchodzisz tam i widzisz płonące ognisko. \*\*\*

Przy ogniu siedzi Hindus.\*\*\*

Jest w nieokreślonym wieku i wygląda jednocześnie staro i młodo. \*\*\*

Jego oczy błyszczą i uśmiecha się przyjaźnie. \*\*\*  
Myślisz, że widziałeś go już wiele razy, ale nie wiesz gdzie. \*\*\*  
Hindus milcząco pokazuje ci ręką, żebyś usiadł przy ogniu. \*\*\*  
Siedzisz tak przez chwilę w ciszy. \*\*\*  
W końcu pyta cię, jak się czujesz? \*\*\*  
Jak idzie ci praca, życie? \*\*\*  
Opowiadasz mu o swoich dylematach i kłopotach, sukcesach i porażkach. \*\*\*  
On słucha cię w milczeniu. \*\*\*  
Czujesz, że twoje zaufanie do niego rośnie. \*\*\*  
Czujesz, że jest mądry i doświadczony. \*\*\*  
Pytasz go, co o tym myśli? \*\*\*  
Hindus uśmiecha się przez chwilę i nadal milczy. \*\*\*  
Po chwili mówi ci, żebyś teraz spojrział w płomienie ogniska. \*\*\*  
Patrzysz w płomienie ogniska, dziwny spokój i ciepło cię otaczają. \*\*\*  
Twoje problemy pozostają daleko w tyle. \*\*\*  
Nagle zaczynasz rozumieć i czuć więcej. \*\*\*  
Zdajesz sobie sprawę, co możesz zrobić, aby być zwycięzcą w swoim życiu. \*\*\*  
Staje się to dla ciebie bardzo jasne. \*\*\*  
Staje się coraz bardziej jasne. \*\*\*  
Całkowicie oczywiste. \*\*\*  
Słyszysz również głos starego Hindusa, który wypowiada twoje imię i jedno słowo. \*\*\*  
Kluczowe słowo, nad którym możesz się zastanowić. \*\*\*  
Zawiera ono klucz do twojego zwycięstwa w życiu. \*\*\*  
Oddychaj naturalnie, spójrz w ogień i kontempluj słowo. \*\*\*  
Być może patrząc w ogień zobaczysz obrazy ludzi i rzeczy, które będą dla ciebie wskazówką. \*\*\* Odpocznij przez chwilę, kontempluj ogień i słowa, które usłyszałeś. \*\*\*  
Następnie zobacz, że nie ma już obok ciebie żadnego Hindusa. \*\*\*  
Zniknął, ale czujesz, że zawsze możesz wrócić i go spotkać. \*\*\*  
Podziękuj mu w myślach za spotkanie i zejdź z góry. \*\*\*  
Wróć tu i teraz. \*\*\*  
Weź kilka oddechów i otwórz oczy. \*\*\*

\*\*\*oznacza zatrzymanie się i oddychanie

**Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.**