

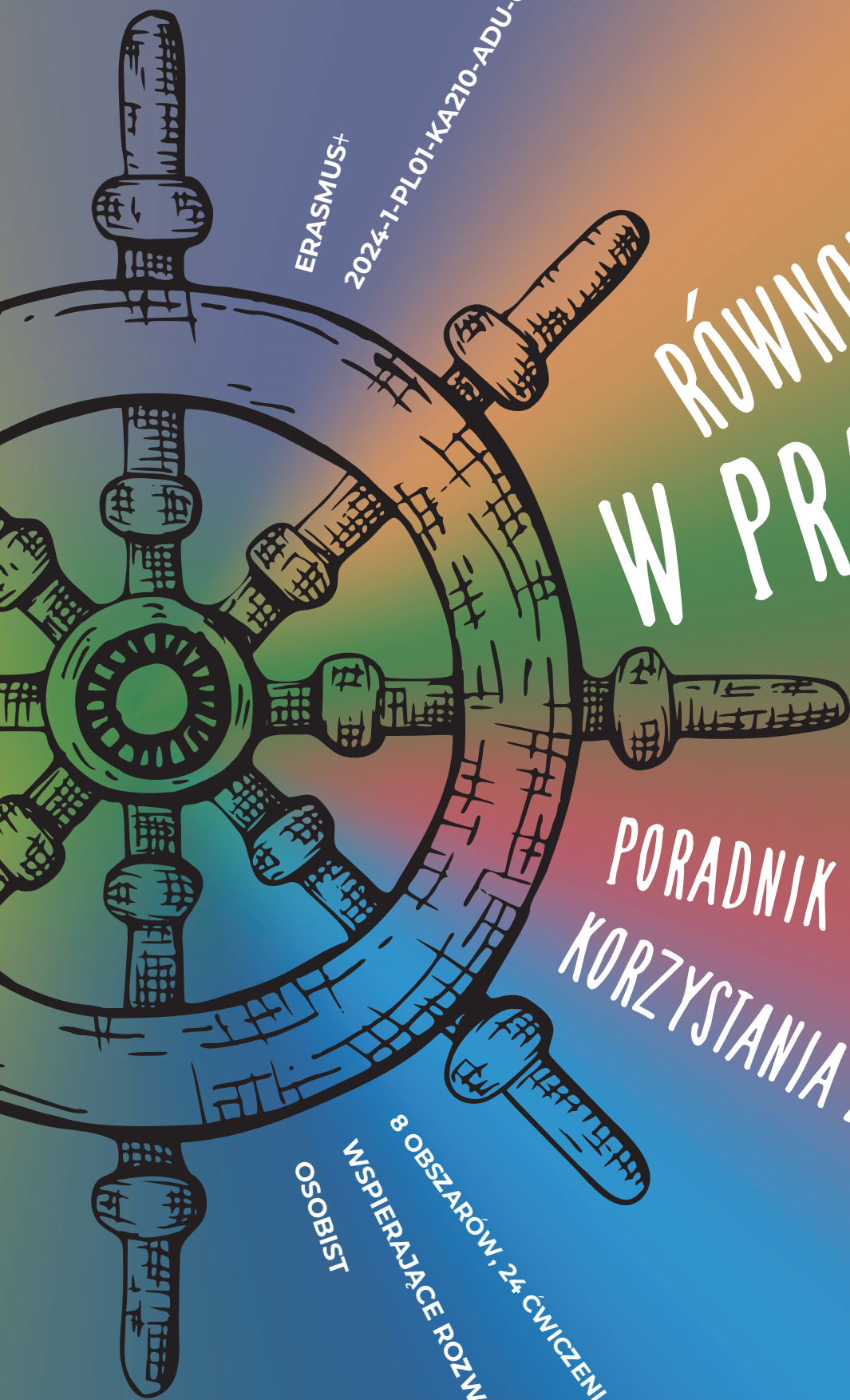
ERASMUS+

2024-1-PL01-KA210-ADU-000253638

RÓWNOWAGA W PRAKTYCE

PORADNIK
KORZYSTANIA Z KOŁA ŻYCIA

8 OBSZARÓW, 24 ĆWICZENIA
OSOBISTE
WSPIERAJĄCE ROZWÓJ





Sfinansowane ze środków Unii Europejskiej. 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.



**Co-funded by
the European Union**



SPIIS TREŚCI

WPROWADZENIE DO RÓWNOWAGI W PRAKTYCE	4
PREZENTACJA PROJEKTU	5
ORGANIZACJE PARTNERSKIE	6
JAK KORZYSTAĆ Z PORADNIKA?	8
GRUPA DOCELOWA	9
UŻYTKOWNICY	9
FORMY PRACY	10
DOSTOSOWANIE ĆWICZEŃ DO OSÓB O MNIEJSZYCH SZANSACH, RÓŻNYCH STYLÓW UCZENIA SIĘ I PRACY ONLINE	11
CO JEST POTRZEBNE DO REALIZACJI ĆWICZEŃ?	12
OBSZARY	12
OTOCZENIE	13
Przygotowanie wygodnej i funkcjonalnej przestrzeni	13
Ekologiczne nawyki: małe, trwałe zmiany w stylu życia	15
Małe projekty społeczne i ekologiczne w lokalnej społeczności	17
FINANSE	19
100 pomysłów na oszczędzanie: budowanie wolności finansowej	19
Pieniądze i ja: przekonania o pieniądzach	23
Potrzeby a zachcianki: budżet i kontrola wydatków	24
RELACJE	26
Krąg relacji: mapa sieci wsparcia	26
Rozwiązywanie konfliktów: podejście wygrana–wygrana	28
Scenki o granicach: wyznaczanie zdrowych granic	31
ZDROWIE	33
Kontakt z ciałem i umysłem: codzienna samoświadomość	33
Rzeka emocji: wyrażanie uczuć przez sztukę	35
Radzenie sobie ze strachem i lękiem: świadomość i regulacja	36
RODZINA	39
Równowaga czasu i energii	39
Cztery języki miłości	40
Model słuchania „czworo uszu”	41
PRACA	45
Rozpoznawanie i przenoszenie umiejętności	45
Pasja a przepływ (flow)	47
Zarządzanie czasem	49
ODPOCZYNEK	51
Stres a stresor	51
Lista radości: osobiste źródła radości	53
Rysunek fraktalny	55
ROZWÓJ OSOBISTY	57
Rzeka sukcesów	57
Mapa marzeń	58
Cel – Rzeczywistość – Możliwości – Wola	60
ZAKOŃCZENIE PORADNIKA	62

WPROWADZENIE DO RÓWNOWAGI W PRAKTYCE

Koło życia to powszechnie stosowane narzędzie refleksji i coachingu, które pomaga ocenić różne obszary życia oraz dostrzec możliwości rozwoju osobistego i osiągnięcia równowagi. Jego współczesną wersję spopularyzował w latach 60. XX wieku amerykański przedsiębiorca i pionier rozwoju osobistego Paul J. Meyer w ramach pracy nad wyznaczaniem celów i motywacją. Od tego czasu stało się ono jednym z najczęściej wykorzystywanych narzędzi w coachingu, rozwoju osobistym i edukacji.

Narzędzie ma zwykle postać koła podzielonego na części, z których każda reprezentuje ważny obszar życia. Osoba ocenia poziom zadowolenia w każdym obszarze, najczęściej w skali od 1 do 10. Połączenie ocen tworzy „koło”, które pozwala łatwo zobaczyć, na ile życie jest obecnie zrównoważone. Celem ćwiczenia nie jest osiągnięcie doskonałości, lecz zwiększenie świadomości, określenie priorytetów i wsparcie istotnych zmian.

Dzięki prostocie, elastyczności i czytelnej formie wizualnej narzędzie znalazło zastosowanie w wielu dziedzinach: coachingu, mentoringu, programach dobrostanu, a szczególnie w edukacji dorosłych. Stanowi dobry punkt wyjścia do refleksji, rozmowy i wyznaczania celów. Pozwala uczestnikom przyjrzeć się swojej sytuacji i określić obszary, które chcieliby poprawić.

Tak właśnie rozpoczęła się nasza historia i nasz projekt...



PREZENTACJA PROJEKTU

Projekt Erasmus+ „The Wheel of Life”, realizowany w sektorze edukacji dorosłych, jest rezultatem ponownej współpracy dwóch organizacji partnerskich: Fundacji Wyobraź sobie z Polski i Aspiry ze Słowenii. Obie mają bogate doświadczenie w pracy z dorosłymi oraz tworzeniu działań edukacyjnych wspierających rozwój osobisty, dobrostan i uczenie się przez całe życie.

Osoby zawodowo pracujące z ludźmi zwykle znają tę koncepcję, w której uczestnicy oceniają swoją sytuację w kilku kluczowych obszarach życia. Choć konkretne obszary mogą zależeć od kontekstu, podstawowa zasada pozostaje taka sama: refleksja nad równowagą między różnymi aspektami życia.

Na potrzeby projektu partnerzy wybrali osiem obszarów szczególnie istotnych dla dorosłych uczestników edukacji: zdrowie, relacje, finanse, otoczenie, rodzinę, pracę, odpoczynek i rozwój osobisty. Stanowią one podstawę podejścia edukacyjnego przedstawionego w tym poradniku.

Aby lepiej poznać potrzeby i zainteresowania potencjalnych użytkowników, partnerzy przeprowadzili ankietę wśród dorosłych uczestników edukacji i edukatorów. Na podstawie odpowiedzi wyłonili po trzy kluczowe tematy dla każdego obszaru życia. Tematy te wyznaczyły kierunek doboru i opracowania ćwiczeń zawartych w poradniku.

Głównym celem projektu było znalezienie i opracowanie praktycznych narzędzi oraz ćwiczeń, dzięki którym edukatorzy dorosłych mogą zgłębiać każdy obszar życia i pogłębiać refleksję uczestników. Ćwiczenia zaprojektowano elastycznie, aby można je było wykorzystać podczas warsztatów stacjonarnych, nauki online lub

indywidualnego samokształcenia.

Wiele narzędzi z poradnika przetestowano podczas projektu w różnych warunkach edukacyjnych: na warsztatach lokalnych, spotkaniach online i szkoleniach międzynarodowych. Pozwoliło to ocenić ich skuteczność, dopracować instrukcje oraz zadbać, by ćwiczenia były angażujące, dostępne i odpowiadały potrzebom dorosłych.

A

B

C

D

E

F

G

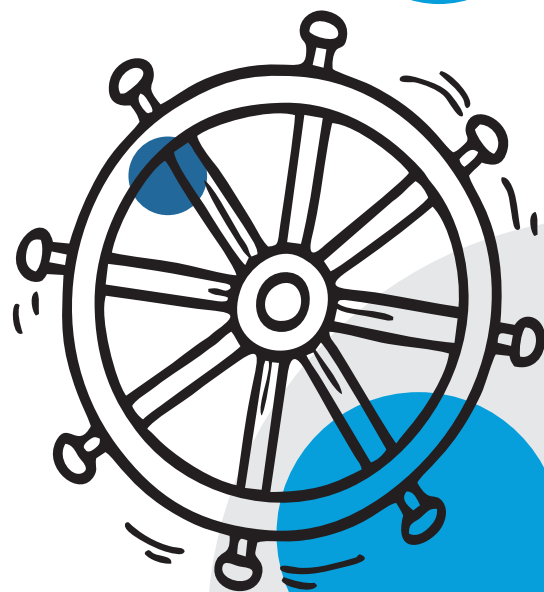
H

I

J

K

PREZENTACJA ORGANIZACJI PARTNERSKICH W PROJEKCIE



Fundacja Wyobraź sobie

Fundacja Wyobraź sobie to organizacja non-profit z siedzibą w Skawinie, w Małopolsce. Od powstania w 2017 roku wspiera dorosłych we wzmacnianiu kompetencji osobistych, relacyjnych i społecznych, które pozwalają żyć świadomie, budować zdrowe relacje i rodziny oraz aktywnie uczestniczyć w życiu społeczności. Promuje holistyczne podejście do edukacji dorosłych, łącząc rozwój osobisty z dobrostanem emocjonalnym, życiem rodzinnym i zaangażowaniem obywatelskim.

Fundacja specjalizuje się w działaniach edukacyjnych wspierających samoświadomość, dialog i zrównoważony rozwój życia. Jej programy obejmują powiązane obszary: zdrowie, relacje, rodzicielstwo, pracę, finanse, odpoczynek i rozwój osobisty. Szczególne miejsce zajmuje długofalowa edukacja rodziców i opiekunów w ramach programów takich jak Szkoła dla Rodziców i Wychowawców – Szkoła Dialogu. Promują one komunikację opartą na szacunku, regulację emocji i konstruktywne rozwiązywanie konfliktów w rodzinie. Co roku organizacja pracuje z około 130 dorosłymi podczas warsztatów, kursów, kręgów uczenia się i mentoringu, prowadzonych przez doświadczonych trenerów i koordynatorów.

Fundacja Wyobraź sobie angażuje się również we współpracę międzynarodową w projektach Erasmus+ w sektorze edukacji dorosłych. Koordynowała projekty dotyczące wzmacniania pozycji kobiet, dialogu i holistycznego rozwoju osobistego oraz posiada akredytację Erasmus+ w edukacji dorosłych. Tworzy materiały edukacyjne, poradniki i programy szkoleniowe, promując międzynarodową wymianę wiedzy i dobrych praktyk. Jej działania mają wzmacniać dorosłych, aby aktywnie przyczyniali się do pozytywnych zmian w swoich rodzinach, społecznościach i całym społeczeństwie.

Aspira

Zavod Aspira to prywatna organizacja non-profit z siedzibą w Trbovlje w Słowenii, wspierająca rozwój osób, organizacji i społeczności przez edukację pozaformalną. Powstała w 2020 roku i tworzy innowacyjne doświadczenia edukacyjne sprzyjające współpracy, kreatywności i rozwojowi osobistemu. Zespół czterech pracowników i aktywnych wolontariuszy działa lokalnie i międzynarodowo, wzmacniając kompetencje edukatorów, specjalistów i dorosłych uczestników edukacji. Organizacja kieruje się przekonaniem, że zrównoważony rozwój społeczny zaczyna się od edukacji, włączenia i aktywnego uczestnictwa.

Aspira opracowuje i realizuje projekty edukacyjne, programy szkoleniowe i inicjatywy społeczne wspierające uczenie się dorosłych, rozwój zawodowy i włączenie społeczne. W ramach Erasmus+, Kreatywnej Europy, CERV, DEAR, Europejskiego Funduszu Społecznego i programów krajowych tworzy międzynarodowe środowiska uczenia się. Edukatorzy i praktycy wymieniają w nich doświadczenia, testują innowacyjne metody i opracowują nowe narzędzia edukacyjne. Ważnym obszarem pracy Aspiry jest rozwijanie metod edukacji pozaformalnej, zasobów cyfrowych i uczenia się przez doświadczenie, które wspierają refleksję, rozwój osobisty i holistyczne procesy uczenia się.

Organizacja realizuje także programy aktywizacji społecznej i włączania grup w trudniejszej sytuacji, w tym osób długotrwale bezrobotnych i dorosłych z niepełnosprawnością intelektualną. Poprzez coaching, twórcze warsztaty i inicjatywy angażujące społeczność Aspira promuje aktywne obywatelstwo, uczenie się przez całe życie i współpracę lokalnych podmiotów: organizacji pozarządowych, szkół, samorządów i centrów młodzieżowych. Doświadczenie we współpracy międzynarodowej i innowacjach edukacyjnych pozwala jej wzmacniać praktyki edukacji dorosłych oraz budować bardziej włączające i odporne społeczności.



JAK KORZYSTAĆ Z PORADNIKA?

Edukatorzy dorosłych mogą korzystać z poradnika „Równowaga w praktyce” jako przewodnika po projektowaniu i prowadzeniu zajęć wspierających refleksję, rozwój osobisty i planowanie życia w równowadze. Każdy rozdział dotyczy jednego obszaru życia i ma taką samą, przejrzystą strukturę, ułatwiającą korzystanie w różnych warunkach edukacyjnych. Każdy z ośmiu obszarów rozpoczyna krótki opis jego znaczenia w życiu dorosłych, powiązań z pozostałymi obszarami i najczęstszych wyzwań uczestników. Pomaga to prowadzącym od początku przedstawić kontekst i znaczenie tematu.

Następnie przedstawiono trzy praktyczne ćwiczenia, stanowiące trzon każdego rozdziału. Każde opisano według spójnego schematu:

- Cel.
- Efekty uczenia się.
- Czas i forma pracy.
- Przebieg krok po kroku.
- Pytania do refleksji.

Taka struktura pozwala edukatorom szybko zrozumieć, wybrać i zastosować ćwiczenia zależnie od celów, potrzeb grupy i dostępnego czasu.

Ćwiczenia są elastyczne i można je dostosowywać. Nadają się do warsztatów, szkoleń, coachingu i samodzielnego uczenia się. Zachęcamy prowadzących do dopasowania głębokości refleksji, tempa i formy pracy do doświadczenia uczestników, liczebności grupy i środowiska uczenia się. Poradnik wspiera praktyczne podejście skupione na uczestniku, małych, realistycznych krokach i aktywnym zaangażowaniu.

Każdy rozdział wskazuje również powiązania między obszarami życia i zawiera praktyczne wskazówki dla prowadzących. Sprzyja to holistycznemu podejściu: pomaga uczestnikom zrozumieć, jak różne aspekty życia łączą się ze sobą i jak niewielkie zmiany w jednym obszarze mogą pozytywnie wpływać na inne.

Czy jesteś gotowy, aby zacząć?



GRUPA DOCELOWA

Ćwiczenia są przeznaczone dla dorosłych, którzy chcą poprawić jakość codziennego życia. Obejmują osoby zainteresowane rozwojem osobistym, lepszymi relacjami, dobrostanem i bardziej zrównoważonymi wyborami, a także osoby mierzące się ze stresem, niepewnością finansową, brakiem kierunku czy niską pewnością siebie.

UŻYTKOWNICY

Ćwiczenia są szczególnie przydatne edukatorom dorosłych, trenerom, animatorom społeczności lokalnych i prowadzącym, którzy pracują z różnorodnymi grupami, w tym z osobami o mniejszych szansach. Są praktyczne, dostępne i łatwe w użyciu. Wspierają uczestników w podejmowaniu małych, realistycznych kroków ku pozytywnym zmianom w różnych obszarach życia.

Z ćwiczeń mogą korzystać zarówno początkujący, jak i doświadczeni edukatorzy, pamiętając o kilku zasadach. Najważniejsze jest skupienie na uczestniku, praktyce i szacunku oraz na małych, znaczących krokach zamiast skomplikowanych rozwiązań.

Mniej doświadczeni prowadzący powinni:

- tworzyć bezpieczne i wspierające warunki do dzielenia się doświadczeniami;
- realizować strukturę krok po kroku, bez nadmiernej improwizacji;
- przekazywać proste, jasne instrukcje;
- skupiać się na praktycznych efektach, a nie idealnym prowadzeniu.

Bardziej doświadczonych prowadzących zachęcamy do:

- dopasowania ćwiczeń do potrzeb i dynamiki grupy;
- pogłębiania refleksji i dyskusji, gdy jest to potrzebne;
- łączenia narzędzi i różnych obszarów życia;
- większej elastyczności i oddawania uczestnikom inicjatywy w uczeniu się.



FORMY PRACY

Większość ćwiczeń w poradniku jest elastyczna i możliwa do dostosowania, dlatego można je realizować stacjonarnie, online lub hybrydowo. Ćwiczenia, które nie nadają się do pracy online, są wyraźnie oznaczone.

Celowo pozostawiamy prowadzącym przestrzeń do adaptacji ćwiczeń zgodnie z potrzebami, dynamiką grupy i swobodą korzystania z technologii. Struktura ułatwia modyfikacje bez utraty głównego celu.

W odpowiednich sytuacjach można wykorzystać proste narzędzia cyfrowe, takie jak Kahoot lub Mentimeter, aby zwiększyć zaangażowanie i interakcję. Przydatne są też Miro do współpracy wizualnej, Formularze Google do refleksji i informacji zwrotnej oraz Padlet do dzielenia się pomysłami.

Najważniejsze pozostają prostota, dostępność i wartościowa interakcja, a nie zaawansowane technologie.

Ćwiczenia trudniejsze do realizacji w środowisku online

Poniższe ćwiczenia mogą wymagać adaptacji lub być mniej skuteczne w pełni online ze względu na kontakt fizyczny, materiały lub pracę w przestrzeni:

- Rzeka sukcesów (wersja ze sznurkiem i przedmiotami).
- Krąg relacji (gdy powstaje na dużym arkuszu w przestrzeni).
- Rysunek fraktalny (online traci część aspektu dotykowego i relaksacyjnego).
- Mapa marzeń (kolaż z czasopism, nożyczek i kleju).
- Scenki wymagające wyraźnej interakcji fizycznej, np. o granicach lub konfliktach, które online są mniej dynamiczne.
- Ćwiczenia ruchowe w parach lub grupach, np. spacer wzdłuż rzeki”.
- Twórcze działania z materiałami fizycznymi: rysowanie, prace ręczne, rozmieszczanie przedmiotów.

Uwaga: większość ćwiczeń można dostosować do pracy online za pomocą narzędzi cyfrowych, takich jak wspólne tablice czy pokoje grupowe. Może to jednak wymagać uproszczeń i nie odtwarzać w pełni głębi doświadczenia pracy stacjonarnej.

DOSTOSOWANIE ĆWICZEŃ DO OSÓB O MNIEJSZYCH SZANSACH, RÓŻNYCH STYLÓW UCZENIA SIĘ ORAZ ŚRODOWISKA CYFROWEGO I PRACY ONLINE

Zachęcamy prowadzących do dostosowania ćwiczeń do potrzeb różnych uczestników: osób o mniejszych szansach, o różnych stylach uczenia się oraz uczących się cyfrowo lub hybrydowo. Celem nie jest całkowite przeprojektowanie ćwiczenia, ale zmiana sposobu prowadzenia tak, by każdy mógł w nim uczestniczyć w wartościowy sposób.

W pracy z osobami o mniejszych szansach, np. niższym wykształceniu, trudnościach w uczeniu się, starszymi lub z niepełnosprawnościami, prowadzący powinni:

- używać prostego, jasnego języka;
- podawać konkretne przykłady z codzienności;
- dzielić zadania na małe, wykonalne kroki;
- zapewnić więcej czasu na refleksję i udział;
- umożliwiać różne odpowiedzi: mówienie, rysowanie, wybieranie, nie tylko pisanie;
- tworzyć bezpieczne warunki oparte na szacunku i wolne od oceniania.

Aby uwzględnić różne style uczenia się, warto łączyć podejścia:

- wizualne: filmy, rysunki, schematy, kolory, szablony;
- słuchowe: wypowiedź motywacyjna, dyskusja, wyjaśnianie, opowiadanie historii;
- kinestetyczne: scenki, ruch, ćwiczenia praktyczne;
- refleksyjne: indywidualne przemyślenia i prowadzenie dziennika.

Łączenie metod zwiększa zaangażowanie i zrozumienie wszystkich uczestników.

W środowisku cyfrowym i online prowadzący powinni:

- wybierać proste, intuicyjne narzędzia;
- przekazywać jasne instrukcje przed ich użyciem;
- zapewniać czas na wsparcie techniczne i pytania;
- stosować elementy interaktywne: czat, ankiety, pokoje grupowe;
- oferować alternatywy, np. wyłączoną kamerę lub odpowiedzi pisemne;
- zapewniać dostępność materiałów na różnych urządzeniach.

W każdym kontekście najważniejsze są włączenie, elastyczność i uczestnictwo.

CO JEST POTRZEBNE DO REALIZACJI ĆWICZEŃ?

Materiały i zasoby potrzebne do ćwiczeń:

- Flipchart lub tablica.
- Markery w różnych kolorach.
- Arkusze papieru A4/A3.
- Zeszyty lub karty pracy.
- Długopisy i ołówki.
- Kredki, pisaki lub kredki świecowe.
- Karteczki samoprzylepne.
- Wydrukowane szablony, np. Koło życia, model GROW, macierz Eisenhowera, tabele budżetu.
- Wydrukowane instrukcje ćwiczeń (opcjonalnie).
- Czasopisma i gazety do mapy marzeń i kolażu.
- Nożyczki i klej.
- Sznurek lub lina do ćwiczeń z rzeką”.
- Małe przedmioty: kamienie, klocki, figurki lub papierowe karty.
- Minutnik lub zegar do kontrolowania czasu.
- Projektor lub ekran (opcjonalnie, do przykładów i instrukcji).
- Wygodna przestrzeń do pracy grupowej i ruchu.
- Narzędzia online: wspólne dokumenty i tablice (np. Miro, Jamboard), czat, pokoje grupowe.

OBSZARY

Zanim przejdziemy do poszczególnych obszarów koła życia, spójrzmy całościowo na to, w jakim miejscu naszego życia obecnie jesteśmy. Skorzystaj z szablonu „Równowaga w praktyce”.

OTOCZENIE

Otoczenie, w którym żyjemy i pracujemy, bezpośrednio wpływa na dobrostan, koncentrację, energię i codzienne funkcjonowanie. Obejmuje przestrzeń fizyczną, nawyki oraz szerszy kontekst społeczny i ekologiczny. Dobrze zorganizowana, wygodna przestrzeń sprzyja produktywności, a małe ekologiczne nawyki zwiększają świadomość i odpowiedzialność za nasz wpływ. Obszar ten łączy się z pozostałymi: wspiera efektywność pracy, wpływa na zdrowie i finanse oraz wzmacnia relacje i rozwój osobisty przez zaangażowanie społeczne.

W poradniku przyglądamy się otoczeniu z trzech praktycznych perspektyw: tworzenia wygodnej i funkcjonalnej przestrzeni, wdrażania małych ekologicznych nawyków oraz planowania prostych projektów społecznych lub środowiskowych. Ćwiczenia pomagają przejść od świadomości do działania. Typowe wyzwania to brak wiedzy, trudności w utrzymaniu porządku, ograniczony czas lub zasoby oraz przytłoczenie tematyką zrównoważonego rozwoju. Dlatego skupiamy się na prostych, realistycznych i wykonalnych krokach.

1. Przygotowanie wygodnej i funkcjonalnej przestrzeni

Cel Pomoc uczestnikom w ocenie i poprawie otoczenia fizycznego, aby zwiększyć komfort, koncentrację i produktywność.

**Efekty
uczenia się**

- Świadomość: wpływ otoczenia na koncentrację i dobrostan.
- Umiejętności: ocena przestrzeni i określenie prostych ulepszeń.
- Postawa/Wiedza: docenianie i stosowanie podstawowych zasad organizacji miejsca pracy.

Czas 60 - 75 minut

**Przebieg
krok po kroku**

1. Wprowadzenie (10 min):

Prowadzący wyjaśnia wpływ przestrzeni na koncentrację, nastrój, energię i produktywność.
Koncentracja: bałagan lub zła organizacja rozpraszają.
Zostaw tylko to, czego potrzebujesz do bieżącego zadania.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

**Przebieg
krok po kroku**

Nastrój: światło, kolory i elementy natury, np. rośliny i słońce, wpływają na samopoczucie i odprężenie podczas pracy.
Energia: złe oświetlenie, niewygodne siedzenie i duszne powietrze męczą. Przerwy na ruch, świeże powietrze i ergonomia dodają energii.

Produktywność: łatwy dostęp do potrzebnych rzeczy i porządek oszczędzają czas i pomagają zachować płynność pracy.

Dobrostan: wygodne krzesło, biurko, odpowiednia wysokość monitora i poziom hałasu obniżają stres oraz wspierają kreatywność i efektywność.

2. Ocena przestrzeni (10–15 min):

Uczestnicy oceniają obecne miejsce pracy lub dom pod względem światła, hałasu, organizacji i komfortu (opcjonalnie w skali 1–5).

3. Rozpoznanie problemów (10 min):

Uczestnicy zapisują trzy główne czynniki zakłócające koncentrację, komfort lub efektywność. Następnie omawiają je w parach.

4. Burza pomysłów (15 min):

Dalej pracują w parach. Dla każdego problemu określają jedną prostą, realną poprawę, np. porządek na biurku, zmianę oświetlenia, ograniczenie rozpraszaczy lub przestawienie mebli.

5. Szybki nowy projekt (10–15 min):

Uczestnicy szkicują lub krótko opisują ulepszoną przestrzeń na papierze lub cyfrowo.

6. Dzielenie się (5 min):

Każdy przedstawia jedną konkretną zmianę, którą wdroży od razu.

**Pytania
do refleksji**

- Co w twojej przestrzeni wspiera koncentrację i produktywność?
- Co najbardziej rozprasza lub odbiera energię?
- Jaka mała zmiana może teraz przynieść największy efekt?
- Jak otoczenie wpływa na nastrój i codzienne działanie?

2. Ekologiczne nawyki – wprowadzanie małych i trwałych zmian w stylu życia

Cel Pomoc uczestnikom w refleksji nad codziennymi nawykami i wyborze małych, realistycznych działań sprzyjających bardziej zrównoważonemu i odpowiedzialnemu ekologicznie stylowi życia. Ćwiczenie rozwija świadomość wpływu indywidualnych zachowań na środowisko i wspiera stopniową zmianę poprzez wykonalne kroki.

Efekty uczenia się

- Świadomość: codzienne nawyki wpływają na dobrostan i środowisko.
- Umiejętności: wybór i praktykowanie małych ekologicznych działań z listy.
- Postawa/Wiedza: docenianie stopniowych, osiągalnych zmian o długofalowym wpływie.

Czas 60 minut. Opcjonalnie: osobiste wyzwanie trwające 7–14 dni.

Przebieg krok po kroku

1. Wprowadzenie (10 min):

Na początku prowadzący łączy nawyki z wpływem na środowisko:

Codzienne nawyki oddziałują na środowisko. Drobne działania, np. zużycie energii, wytwarzanie odpadów i wybór transportu, sumują się z czasem i tworzą nasz ślad środowiskowy. Świadomość wpływu codziennych czynności na zasoby to pierwszy krok do odpowiedzialności. Trwała zmiana nie wymaga od razu wielkiego wysiłku. Małe, konsekwentne działania są skuteczniejsze i łatwiejsze do utrzymania. Skupienie na jednej lub dwóch realnych zmianach pozwala stopniowo przekształcać nawyki w część codzienności. Indywidualne wybory łączą się z szerszymi wyzwaniami środowiskowymi i wpływają na dobrostan: świadome życie często zwiększa poczucie kontroli i równowagi.

2. Mapa nawyków (15 min):

Wypisz codzienne nawyki związane z odpadami, energią, jedzeniem i transportem. Wybierz 1–2 do poprawy.

**Przebieg
krok po kroku**

3. Wybór nawyku (10–15 min):

Wybierz 1–3 nawyki z poniższej listy.

50 małych ekologicznych nawyków:

1. Zabieraj na zakupy torbę wielorazową.
2. Noś butelkę wielorazową na wodę.
3. Gaś światło, wychodząc z pokoju.
4. Odłączaj nieużywane ładowarki i elektronikę.
5. Bierz krótsze prysznice.
6. Zakręcaj wodę podczas mycia zębów.
7. Używaj kubka wielorazowego do kawy.
8. Kupuj lokalną, sezonową żywność.
9. Planuj posiłki, aby nie marnować jedzenia.
10. Zamrażaj resztki zamiast je wyrzucać.
11. Na krótkich trasach chodź pieszo lub jedź rowerem.
12. Korzystaj z transportu publicznego przynajmniej raz w tygodniu.
13. Organizuj wspólne przejazdy samochodem.
14. Zabieraj własny obiad do pracy.
15. Unikaj jednorazowych produktów plastikowych.
16. Używaj ponownie słoików, pojemników i opakowań.
17. Segreguj odpady do recyklingu.
18. Drukuj na obu stronach papieru.
19. Ogranicz zbędne drukowanie.
20. Wybieraj energooszczędne żarówki.
21. Pierz ubrania w niższej temperaturze.
22. Uruchamiaj pełną pralkę i pierz w nocy.
23. Susz pranie na powietrzu zamiast w suszarce.
24. Naprawiaj przedmioty zamiast je wymieniać.
25. Pożyczaj narzędzia i rzeczy zamiast kupować nowe.
26. Oddawaj ubrania, których już nie używasz.
27. Kupuj rzeczy z drugiej ręki.
28. Ogranicz zakupy online i odpady z opakowań.
29. Wybieraj produkty z mniejszą ilością opakowań.
30. Zabieraj własny pojemnik na jedzenie na wynos.
31. Uprawiaj zioła lub małe rośliny na parapecie albo balkonie.
32. Zaczynij kompostować odpady organiczne.
33. Wprowadź dzień bez mięsa.
34. Częściej próbuj posiłków roślinnych.
35. Pij wodę z kranu zamiast butelkowanej.
36. Używaj naturalnych środków czystości.
37. Wietrz pomieszczenia zamiast używać klimatyzacji.
38. Obniż temperaturę ogrzewania o jeden stopień.
39. Spędzaj więcej czasu na zewnątrz zamiast przed ekranem.
40. Zorganizuj wymianę ubrań ze znajomymi.
41. Wspieraj małe lokalne firmy.
42. Używaj wielorazowych woreczków na owoce i warzywa.

Przebieg krok po kroku

- 43. Unikaj jednorazowych sztućców i słomek.
- 44. Używaj ponownie opakowań prezentowych lub ekologicznych zamienników.
- 45. Wylączaj urządzenia elektroniczne na noc.
- 46. Wybieraj ekologiczny transport na wyjazdy.
- 47. Posadź drzewo lub weź udział w lokalnej akcji ekologicznej.
- 48. Zbieraj śmieci podczas spaceru.
- 49. Dziel się ekologicznymi wskazówkami z bliskimi.
- 50. Raz w tygodniu zastanów się nad swoim wpływem na środowisko.

4. Plan (10 min):

Określ: co, kiedy i jak zrobisz.

5. Dzielenie się (10 min):

Porozmawiajcie w parach lub grupach o wyzwaniach i wsparciu.

6. Kontynuacja (opcjonalnie):

Refleksja po 7–14 dniach w grupie lub online.

Pytania do refleksji

- Które codzienne nawyki mają największy wpływ na środowisko?
- Który nawyk najłatwiej było zmienić i dlaczego?
- Jakie trudności pojawiły się podczas wyzwania?
- Co motywowało cię do utrzymania nowego nawyku?
- Jak ta mała zmiana wpłynęła na twoją świadomość zrównoważonego rozwoju?

3. Małe projekty społeczne i ekologiczne dla lokalnej społeczności

Cel

Rozpoznanie lokalnych potrzeb i zaplanowanie prostych, wykonalnych projektów społecznych lub ekologicznych, np. wspólnego sprzątania, ograniczenia marnowania żywności czy podstawowych warsztatów odpowiadających na różne potrzeby.

Efekty uczenia się

- Świadomość: rozpoznawanie lokalnych potrzeb społecznych i ekologicznych.
- Umiejętności: planowanie i realizacja prostych projektów z użyciem uporządkowanych narzędzi.
- Postawa/Wiedza: docenianie wspólnego rozwiązywania problemów i stopniowych pozytywnych zmian.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

Czas

90 - 120 minut

**Przebieg
krok po kroku****1. Wprowadzenie (10 min):**

Wspólnie z uczestnikami określ lokalne problemy społeczne i środowiskowe. Przykłady:

Problemy społeczne:

- Ograniczony dostęp dorosłych do edukacji i szkoleń.
- Izolacja seniorów i grup marginalizowanych.
- Bezrobocie młodzieży i brak lokalnych możliwości zawodowych.
- Niewystarczające wsparcie rodzin i samotnych rodziców.
- Małe zaangażowanie społeczne i brak wolontariuszy.

Problemy środowiskowe:

- Zaśmiecanie i złe gospodarowanie odpadami w przestrzeni publicznej.
- Nadmierne zużycie energii w domach i budynkach publicznych.
- Zanieczyszczenie powietrza lub wody przez przemysł i ruch drogowy.
- Utrata terenów zielonych, parków i ogrodów społecznych.
- Niska świadomość recyklingu, kompostowania i zrównoważonej konsumpcji.

2. Drzewo problemów (20 min):

W grupach określcie jeden problem: korzenie to przyczyny, gałęzie to skutki.

3. Wybór (10 min):

Wybierzcie jedną kluczową przyczynę, którą się zajmiecie.

4. Pomysł (15 min):

Zaplanujcie prosty projekt: co zmienić, dla kogo, kto, jak i kiedy.

5. Cel SMART (10 min):

Wyznaczcie jasny, realistyczny cel.

6. Małe kroki (15–20 min):

Wypiszcie 3–5 konkretnych działań.

7. Prezentacja (10–15 min):

Przedstawcie pomysł grupie i zbierzcie informację zwrotną.

**Pytania
do refleksji**

- Jaki problem jest najważniejszy w twoim otoczeniu?
- Jaka jest jego źródłowa przyczyna?
- Jakie małe działanie może przynieść zmianę?
- Czy twój pomysł jest realistyczny?

FINANSE

Finanse silnie wpływają na dobrostan, poziom stresu, pewność siebie i codzienne decyzje. Obejmują dochody, wydatki, nawyki oszczędzania i osobiste przekonania o pieniądzu. Gdy rozumiemy swoje finanse i nimi zarządzamy, czujemy się bezpieczniej, podejmujemy lepsze decyzje i możemy planować przyszłość. Proste nawyki, takie jak regularne oszczędzanie i tworzenie budżetu, wspierają niezależność i poczucie kontroli.

Obszar ten ściśle łączy się z pozostałymi częściami projektu. Stabilność finansowa wpływa na zdrowie, relacje i rozwój osobisty, a nawet niewielkie zmiany mogą poprawić jakość życia. W poradniku zgłębiamy finanse przez nawyki oszczędzania, refleksję nad przekonaniami o pieniądzu i praktyczne umiejętności budżetowania. Typowe wyzwania to brak wiedzy, ograniczające przekonania, niska pewność siebie i przytłoczenie. Dlatego skupiamy się na prostych, realistycznych i wykonalnych krokach.

1. 100 pomysłów na oszczędzanie – budowanie wolności finansowej

Cel Rozpoznanie praktycznych sposobów oszczędzania i budowanie prostych nawyków odkładania pieniędzy.

Efekty uczenia się

- Świadomość: rozpoznawanie własnych wzorców wydawania i tego, na co przeznaczamy pieniądze.
- Umiejętności: wybór i stosowanie praktycznych sposobów oszczędzania na co dzień.
- Postawa/Wiedza: docenianie regularnego oszczędzania małych kwot i wzmacnianie pewności w zarządzaniu finansami.

Czas 60 - 90 minut

Przebieg krok po kroku

1. Wprowadzenie (10 min):

Prowadzący wyjaśnia podstawy oszczędzania: małe kroki, systematyczność i poduszkę finansową.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

Oszczędzanie nie musi oznaczać dużych kwot. Nawet drobne, regularne działania sumują się z czasem. Warto wiedzieć, na co wydajesz pieniądze: zapisywanie wydatków pomaga zrozumieć nawyki. Poduszka finansowa chroni przed nieoczekiwanymi kosztami i daje spokój. Nawyk oszczędzania zwiększa kontrolę nad pieniędzmi i bezpieczeństwo finansowe. Zaczynaj od prostych, realnych kroków i stopniowo rozwijaj nawyki wraz ze wzrostem pewności siebie.

2. Świadomość (10 min):

Uczestnicy zastanawiają się nad nawykami wydawania: na co idą pieniądze? Karta pracy: OSOBISTY BILANS FINANSOWY.

3. Wybór ze 100 pomysłów (20 min):

Udostępni poniższą listę. Uczestnicy wybierają 5–10 pomysłów odpowiednich dla siebie.

100 pomysłów na oszczędzanie

Codzienne nawyki

1. Zapisuj codzienne wydatki.
2. Zabieraj własną kawę.
3. Gotuj w domu.
4. Planuj posiłki.
5. Unikaj zakupów pod wpływem impulsu.
6. Korzystaj z listy zakupów.
7. Pij wodę z kranu.
8. Kupuj mniej przekąsek.
9. Wykorzystuj resztki jedzenia.
10. Ustal dzienny limit wydatków.

Zakupy

11. Porównuj ceny.
12. Kupuj w większych ilościach.
13. Korzystaj z rabatów.
14. Unikaj produktów markowych.
15. Kupuj z drugiej ręki.
16. Odczekaj 24 godziny przed zakupem.
17. Kupuj tylko potrzebne rzeczy.
18. Unikaj impulsywnych zakupów online.
19. Kupuj wspólnie z innymi.
20. Używaj aplikacji cashback.

Dom

21. Gaś światła.
22. Używaj energooszczędnych żarówek.
23. Ogranicz ogrzewanie.
24. Zmniejsz zużycie wody.
25. Naprawiaj przecieki.
26. Pierz w niższej temperaturze i w nocy.
27. Susz ubrania na powietrzu.
28. Odłączaj urządzenia od prądu.
29. Gotuj oszczędnie.
30. Dbaj o sprawność sprzętów.

Jedzenie

- 31. Przygotowuj posiłki na cały tydzień.
- 32. Zamrażaj jedzenie.
- 33. Jedz sezonowe produkty.
- 34. Ogranicz mięso.
- 35. Uprawiaj zioła.
- 36. Nie marnuj żywności.
- 37. Zabieraj obiad do pracy.
- 38. Ogranicz jedzenie poza domem.
- 39. Korzystaj z prostych przepisów.
- 40. Kupuj lokalnie.

Transport

- 41. Więcej chodź pieszo.
- 42. Używaj roweru lub roweru miejskiego.
- 43. Korzystaj z transportu publicznego.
- 44. Organizuj wspólne przejazdy.
- 45. Łącz kilka spraw w jednym wyjeździe.
- 46. Dbaj o pojazd.
- 47. Jeździj ekonomicznie.
- 48. Ogranicz podróże.
- 49. Korzystaj z biletów miesięcznych.
- 50. Pracuj z domu, gdy to możliwe.

Styl życia

- 51. Rezygnuj z nieużywanych subskrypcji.
- 52. Wybieraj bezpłatne aktywności.
- 53. Pożyczaj zamiast kupować.
- 54. Naprawiaj przedmioty.
- 55. Rób rzeczy samodzielnie.
- 56. Ogranicz wydatki na rozrywkę.
- 57. Dziel koszty usług z innymi.
- 58. Korzystaj z biblioteki i biblioteki rzeczy.
- 59. Sprzedawaj nieużywane rzeczy.
- 60. Wymieniaj się ubraniami.

Nawyki finansowe

- 61. Co tydzień odkładaj małe kwoty.
- 62. Ustal cel oszczędzania.
- 63. Używaj osobnego konta oszczędnościowego.
- 64. Zautomatyzuj oszczędzanie.
- 65. Kontroluj miesięczny budżet.
- 66. Zmniejszaj zadłużenie.
- 67. Unikaj pożyczek.
- 68. Twórz fundusz na nagłe wydatki.
- 69. Co miesiąc przeglądaj wydatki.
- 70. Planuj duże zakupy.

Technologia i usługi

- 71. Używaj bezpłatnych aplikacji.
- 72. Rezygnuj z usług premium.
- 73. Używaj Wi-Fi zamiast danych komórkowych.
- 74. Porównuj dostawców usług.
- 75. Negocjuj umowy, gdy to możliwe.
- 76. Unikaj opłat za spóźnione płatności.

77. Korzystaj z pakietów rodzinnych.
78. Kontroluj subskrypcje.
79. Korzystaj z darmowego oprogramowania.
80. Ogranicz zakupy w aplikacjach.
- Nastawienie
81. Odróżniaj potrzeby od zachcianek.
82. Ustalaj priorytety.
83. Unikaj porównywania się.
84. Rozwijaj samodyscyplinę.
85. Nagradzaj oszczędzanie.
86. Co tydzień dokonuj refleksji.
87. Bądź konsekwentny.
88. Poznaj podstawy finansów.
89. Wyznaczaj długofalowe cele.
90. Podtrzymuj motywację.
- Dodatkowe pomysły
91. Dziel koszty mieszkania.
92. Korzystaj z zasobów publicznych.
93. Dołącz do grup społecznościowych.
94. Wymieniaj się usługami.
95. Używaj przedmiotów wielorazowych.
96. Planuj wakacje z wyprzedzeniem.
97. Podróżuj tanio.
98. Unikaj kar.
99. Prowadź notatki finansowe.
100. Regularnie sprawdzaj i dostosowuj nawyki.

4. Priorytety (10–15 min):

Wybierz trzy najważniejsze, realne działania.

5. Plan (10–15 min):

Określ, kiedy i jak je zastosujesz. Uczestnicy mogą pracować w parach lub małych grupach.

6. Dzielenie się (10 min):

Grupy wymieniają się pomysłami.

Pytania do refleksji

- Jak czujesz się po warsztacie?
- Na co wydajesz najwięcej pieniędzy?
- Który pomysł najłatwiej wdrożyć już dziś?
- Jaki nawyk możesz zmienić jako pierwszy?
- Jak oszczędzanie zwiększy twoje bezpieczeństwo?

2. Pieniądze i ja – refleksja nad przekonaniem

Cel Rozpoznanie własnych przekonań o pieniądzu i ich wpływu na zachowanie.

Efekty uczenia się

- Świadomość: rozpoznawanie przekonań o pieniądzu i ich wpływu na zachowania finansowe.
- Umiejętności: rozróżnianie przekonań ograniczających i wspierających oraz zmiana co najmniej jednego na pozytywne, możliwe do zastosowania.
- Postawa/Wiedza: bardziej konstruktywne podejście do pieniędzy i rozumienie, że przekonania można zmieniać, wspierając dobrostan finansowy.

Czas 60 - 75 minut

Przebieg krok po kroku

1. Wprowadzenie (10 min):

Prowadzący wyjaśnia, czym są przekonania: wewnętrznymi poglądami i opiniami o pieniądzu, które kształtują decyzje i zachowanie.

Jak powstają: pod wpływem rodziny, kultury, doświadczeń i środowiska dorastania.

Jak je zmieniać: uświadamiając je sobie, rozpoznając te ograniczające i wspierające oraz świadomie zastępując przynajmniej jedno ograniczające przekonanie bardziej pomocną, praktyczną myślą, możliwą do zastosowania na co dzień.

2. Sprawdzenie przekonań (15 min):

Uczestnicy czytają listę i zaznaczają: prawda / nieprawda.

Lista przekonań (zaznacz: PRAWDA / NIEPRAWDA)

Przekonania ograniczające (negatywne)

Trudno jest zarabiać pieniądze.

Nigdy nie będę mieć wystarczająco dużo pieniędzy.

Bogaci ludzie są chciwi.

Nie radzę sobie z pieniędzmi.

Oszczędzanie jest dla mnie niemożliwe.

Nie zasługuję na sukces finansowy.

Rozmawianie o pieniądzu jest złe.

Pieniądze powodują problemy.

Muszę wydawać, żeby czuć się dobrze.

Nie potrafię kontrolować wydatków.

Zawsze będę mieć trudności finansowe.

Tworzenie budżetu jest zbyt trudne.

Nie mogę zmienić swojej sytuacji finansowej.

Więcej pieniędzy oznacza więcej stresu.

Nie rozumiem finansów.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

**Przebieg
krok po kroku**

Przekonania wspierające (pozytywne)
Mogę nauczyć się zarządzać pieniędzmi.
Małe kroki prowadzą do stabilności finansowej.
Mogę kontrolować wydatki.
Oszczędzanie jest możliwe, nawet w małych kwotach.
Pieniądze są narzędziem, a nie celem.
Zasługuję na bezpieczeństwo finansowe.
Mogę poprawić nawyki finansowe.
Planowanie pomaga mi czuć się bezpiecznie.
Mogę podejmować lepsze decyzje finansowe.
Uczę się na błędach.
Z czasem mogę zbudować poduszkę finansową.
Moje wybory wpływają na finansową przyszłość.
Mogę prosić o pomoc i się uczyć.
Systematyczność jest ważniejsza niż kwota.
Jestem zdolny do zmiany.

3. Refleksja (15 min):

Wybierz 2–3 przekonania, które najbardziej wpływają na twoje zachowanie.

4. Zmiana perspektywy (15 min):

Zastąp jedno ograniczające przekonanie bardziej pomocnym.
Pracujcie w parach lub małych grupach.

5. Dzielenie się (10–15 min):

Dyskusja w parach lub grupach (opcjonalnie).

**Pytania
do refleksji**

- Jakich przekonań o pieniądzach nauczyłeś się w dzieciństwie?
- Które przekonanie cię ogranicza?
- Które cię wspiera?
- Jakie nowe przekonanie chcesz rozwijać?

3. Potrzeby a zachcianki – budżet i kontrola wydatków

Cel

Odróżnianie potrzeb od zachcianek, tworzenie prostego budżetu i ograniczanie zbędnych kosztów.

**Efekty
uczenia się**

- Świadomość: rozpoznawanie różnicy między niezbędnymi potrzebami a opcjonalnymi zachciankami w wydatkach.

Efekty uczenia się

- Umiejętności: porządkowanie wydatków, tworzenie prostego budżetu domowego i zasad kontroli wydawania.
- Postawa/Wiedza: docenianie świadomych decyzji finansowych, priorytet dla potrzeb i nawyki wspierające trwałą stabilność finansową.

Czas

70 - 90 minut

Przebieg krok po kroku

1. Wprowadzenie (10 min):

Prowadzący wyjaśnia różnicę: potrzeby są niezbędne (czynsz, jedzenie, rachunki); zachcianki są opcjonalne (restauracje, subskrypcje, zakupy).

2. Lista wydatków (15 min):

Uczestnicy wypisują wszystkie miesięczne wydatki.

3. Podział (10–15 min):

Oznacz każdy wydatek: POTRZEBA / ZACHCIANKA.

Potrzeby (niezbędne):

1. **Mieszkanie:** czynsz i opłaty.
2. **Jedzenie:** podstawowe produkty.
3. Transport do pracy i szkoły.
4. Zdrowie.
5. Podstawowe rachunki.

Zachcianki (opcjonalne):

1. Jedzenie poza domem.
2. **Zakupy:** ubrania, gadżety.
3. Rozrywka.
4. Subskrypcje.
5. Podróże.

4. Plan budżetu (15–20 min):

Przygotuj prosty plan: dochody → najpierw potrzeby → potem limit na zachcianki, np. 70/20/10 lub podobny podział.

5. Ograniczenie kosztów (10–15 min):

Wybierz 2–3 zachcianki do ograniczenia lub usunięcia.

6. Strategia kontroli (10–15 min):

Ustal zasady, np. limit wydatków, regułę 24 godzin, płacenie gotówką lub zapisywanie wydatków.

7. Dzielenie się (opcjonalnie, 10 min):

Wymieńcie wskazówki w parach lub grupach.

Pytania do refleksji

- Które wydatki rzeczywiście są potrzebami?
- Na co wydajesz za dużo?
- Co możesz ograniczyć od razu?
- Jaka zasada pomoże ci trzymać się budżetu?

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

RELACJE

Relacje są kluczowe dla dobrostanu, poczucia przynależności i zadowolenia z życia. Jakość kontaktów osobistych i zawodowych wpływa na zdrowie emocjonalne, pewność siebie, komunikację i radzenie sobie z wyzwaniami. Inwestowanie w relacje oznacza rozwijanie aktywnego słuchania, jasnej komunikacji, stawiania granic i rozwiązywania konfliktów. Silne, wspierające relacje zapewniają stabilność, zaufanie i poczucie więzi, niezbędne do zrównoważonego i satysfakcjonującego życia.

Obszar ten ściśle łączy się z pozostałymi. Zdrowe relacje wspierają zdrowie psychiczne i fizyczne, wpływają na środowisko pracy i sprzyjają rozwojowi osobistemu. W projekcie przyglądamy się im przez praktyczne narzędzia: ćwiczenia komunikacji, rozwiązywanie konfliktów, stawianie granic i mapowanie sieci wsparcia. Pomagamy uczestnikom zrozumieć ich wzorce relacyjne i podejmować małe, konkretne kroki w stronę bardziej wspierających, zrównoważonych i pełnych szacunku relacji na co dzień.

1. Krąg relacji – mapa sieci wsparcia

Cel Mapowanie relacji osobistych i zawodowych oraz rozpoznanie mocnych stron i braków w sieci wsparcia.

**Efekty
uczenia się**

- Świadomość: rozpoznawanie osób i rodzajów wsparcia w sieci osobistej i zawodowej.
- Umiejętności: tworzenie mapy relacji, rozpoznawanie zasobów i braków oraz planowanie działań wzmacniających więzi.
- Postawa/Wiedza: docenianie wspierających relacji, znaczenia więzi społecznych dla dobrostanu i aktywnego budowania sieci kontaktów.

Czas 60 - 75 minut

1. Wprowadzenie (5–10 min):

Prowadzący wyjaśnia znaczenie sieci wsparcia. To osoby i więzi, na których możemy polegać, szukając pomocy, rady i otuchy. Silne relacje poprawiają dobrostan, zmniejszają stres i pomagają realizować cele osobiste i zawodowe. Wsparcie bywa różne: emocjonalne, praktyczne lub w postaci wskazówek i porad. Mapa sieci pomaga zobaczyć, na kim możemy polegać, gdzie brakuje wsparcia i jakie więzi można wzmocnić. Nawet drobne działania, takie jak odnowienie kontaktu lub prośba o pomoc, wzmacniają sieć i mogą istotnie zmienić życie.

2. Rysowanie kręgów (10 min):

Rozdaj puste kartki. Każdy rysuje trzy współśrodkowe kręgi: wewnętrzny (najbliżsi, rodzina), środkowy (umiarkowana bliskość, bliscy przyjaciele, współpracownicy), zewnętrzny (dalsi znajomi, sąsiedzi). Zachęć do pytań wyjaśniających przed rozpoczęciem.

3. Mapa relacji (15–20 min):

Wpisz imiona osób z twojego życia w kręgi zależnie od bliskości. Uwzględnij rodzinę, przyjaciół, współpracowników, mentorów i inne osoby, z którymi regularnie się kontaktujesz. Zachęć do szerokiego spojrzenia, nie tylko na codzienne kontakty.

4. Rozpoznanie wsparcia (10 min):

Przy każdym imieniu zaznacz rodzaj wsparcia: emocjonalne (słuchanie, otucha), praktyczne (pomoc w zadaniach, zasoby) lub doradcze (wskazówki, mentoring). Użyj kolorów lub symboli. W parach lub małych grupach omówcie przykłady otrzymywanego wsparcia i jego znaczenie. Prowadzący podkreśla, że wsparcie zależy od sytuacji i może się zmieniać.

5. Analiza (10 min):

Spójrz na kręgi: gdzie wsparcie jest silne, a gdzie go brakuje? Które kręgi wymagają uwagi? Zapisz zaskoczenia i luki. Omówcie wzorce, np. zależność od kilku osób lub brak wsparcia zawodowego czy mentorskiego.

6. Działanie (5–10 min):

Wybierz małe, realne działanie: wzmocnij więź, odnów kontakt lub poszerz sieć, np. dołącz do grupy zawodowej albo zadzwoń do przyjaciela. Zapisz plan: co, kiedy i jak. Przedstaw go w parze lub małej grupie. Zachęć do wspierających pomysłów na utrzymanie kontaktów. Opcjonalnie: po 1–2 tygodniach uczestnicy zastanawiają się nad postępami.

**Pytania
do refleksji**

- Na kim polegasz najbardziej?
- Gdzie brakuje ci wsparcia?
- Która relacja wymaga uwagi?
- Z kim możesz odnowić kontakt?

2. Rozwiązywanie konfliktów – wygrana–wygrana

Cel

Rozwijanie umiejętności rozwiązywania konfliktów przez wzajemne zrozumienie i rozwiązania korzystne dla obu stron.

**Efekty
uczenia się**

- Świadomość: konflikt jest naturalny, a rozwiązanie wygrana–wygrana możliwe, gdy rozumiemy potrzeby obu stron.
- Umiejętności: aktywne słuchanie, rozróżnianie potrzeb i stanowisk oraz wspólne poszukiwanie rozwiązań.
- Postawa/Wiedza: docenianie empatii, wzajemnego szacunku i konstruktywnej komunikacji w rozwiązywaniu sporów.

Czas

90 minut

**Przebieg
krok po kroku**

1. Wprowadzenie (10 min):

Konflikt jest naturalną częścią kontaktów między ludźmi i pojawia się, gdy różnią się potrzeby, priorytety lub perspektywy. Nie musi budzić lęku ani skłaniać do unikania: może być okazją do lepszego zrozumienia i znalezienia rozwiązań dla wszystkich. Celem spotkania jest podejście wygrana–wygrana, w którym obie strony czują się wysłuchane, szanowane i rozumiane. Skupienie na potrzebach ukrytych pod stanowiskami pozwala zamienić spór w konstruktywny rezultat i wzmocnić relacje.

2. Model konfliktu (10 min):

Przedstaw kroki: słuchaj → zrozum potrzeby → wyraż własne potrzeby → znajdź rozwiązanie.

- Słuchaj: skup uwagę, nie przerywaj, zauważ sygnały słowne i niewerbalne.
- Zrozum potrzeby: czego druga osoba naprawdę potrzebuje? Odróżnij stanowisko (Chcę tego”) od potrzeby (Potrzebuję szacunku, jasności, czasu”).

**Przebieg
krok po kroku**

- Wyraż własne potrzeby jasno, bez obwiniania i krytyki. Używaj komunikatów „ja”: „Czuję... ponieważ potrzebuję...”.
- Szukajcie rozwiązania razem. Rozważajcie opcje dla obu stron. Zapytaj: „Jak możemy zaspokoić potrzeby nas obojga?”.

3. Ćwiczenie 1 – aktywne słuchanie (15 min):

W parach: A mówi przez 2 minuty, B słucha bez przerywania, potem podsumowuje.

- Dobierz pary A i B. Wyjaśnij, że celem jest pełne słuchanie bez przerywania i ocen. Temat ustalcie wspólnie.
- A przez 2 minuty opowiada o drobnej, rzeczywistej sytuacji lub uczuciu. B słucha w ciszy, zapamiętuje lub robi krótkie notatki.
- B podsumowuje: „Słyszę, że mówisz...” lub „Rozumiem, że czujesz... ponieważ...”.
- W razie niepewności zachęć do doprecyzowania: „Czy dobrze rozumiem, że...?”.
- Zamieńcie role, by każdy ćwiczył mówienie i słuchanie.
- Opcjonalna refleksja: jak to jest być w pełni wysłuchanym? Co było trudne w słuchaniu bez przerywania?

4. Ćwiczenie 2 – potrzeby a stanowiska (15 min):

Uczestnicy zmieniają wypowiedzi ze stanowiska (czego chcę”) na potrzebę (dlaczego tego chcę”).

- Podaj 2–3 przykłady, np. „Nigdy nie pomagasz w domu”.
- Poproś o przeformułowanie stanowiska w potrzebę. Przykład: „Nigdy nie pomagasz w domu” → „Potrzebuję wsparcia w dbaniu o porządek, żeby odczuwać mniej stresu”.
- Można pracować samodzielnie lub w parach.
- Zachęć do rozpoznania emocji i wartości, np. szacunku, bezpieczeństwa, jasności, sprawiedliwości.
- Omówcie przykłady i powtarzające się wzorce. Podkreśl, że skupienie na potrzebach otwiera drogę do wspólnych rozwiązań.

5. Studium przypadku (20 min):

Grupy rozwiązują konflikt z codzienności (przykłady poniżej). Określają potrzeby obu stron i rozwiązanie wygrana–wygrana.

Przypadek 1 – konflikt w pracy

Dwoje współpracowników się kłóci:

A: „Nigdy nie kończysz zadań na czas”.

B: „Dajesz mi za dużo pracy”.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

**Przebieg
krok po kroku**

Cel:

- Potrzeby: A – rzetelność, B – realne obciążenie pracą.
- Rozwiązanie: uzgodnione terminy i czytelniejsze planowanie zadań.

Przypadek 2 – konflikt rodzinny

Rodzic: Za dużo czasu spędzasz na telefonie”.

Nastolatek: Nie ufasz mi”.

Cel:

- Potrzeby: rodzic – bezpieczeństwo, nastolatek – autonomia.
- Rozwiązanie: uzgodnione limity czasu i swoboda w ramach zasad.

Przypadek 3 – wspólne mieszkanie

A: Nigdy nie sprzątasz”.

B: Jesteś zbyt surowy”.

Cel:

- Potrzeby: A – porządek, B – elastyczność.
- Rozwiązanie: prosty grafik sprzątania i wspólne zasady.

Przypadek 4 – konflikt przyjaciół

Dwoje przyjaciół planuje weekend:

A: Chcę wyjść i zrobić coś aktywnego”.

B: Chcę po prostu odpocząć”.

Cel:

- Potrzeby: A – zabawa i aktywność, B – odpoczynek.
- Rozwiązanie: połączenie obu, np. krótka aktywność i spokojny wieczór.

Przypadek 5 – komunikacja w pracy

Przełożony: Wykazujesz za mało inicjatywy”.

Pracownik: Nie wiem, czego ode mnie oczekujesz”.

Cel:

- Potrzeby: przełożony – inicjatywa, pracownik – jasność.
- Rozwiązanie: określenie oczekiwań i regularne rozmowy kontrolne.

6. Scenki (10–15 min):

Odegrajcie rozwiązanie w parach.

7. Omówienie (10 min):

Co zadziało? Co było trudne?

**Pytania
do refleksji**

- Jak zwykle reagujesz w konflikcie?
- Najpierw słuchasz czy się bronisz?
- Jaka potrzeba kryje się za twoim stanowiskiem?
- Co sprawia, że rozwiązanie jest uczciwe dla obu stron?

3. Scenki o granicach – wyznaczanie zdrowych granic

Cel Zrozumienie znaczenia granic oraz ćwiczenie ich jasnego wyznaczania z szacunkiem.

**Efekty
uczenia się**

- Świadomość: znaczenie osobistych granic dla dobrostanu, energii i relacji.
- Umiejętności: jasna, pełna szacunku komunikacja służąca stawianiu i utrzymywaniu granic w codziennych sytuacjach.
- Postawa/Wiedza: docenianie szacunku do siebie, asertywności i równowagi między własnymi potrzebami a oczekiwaniami innych.

Czas 75–90 minut

**Przebieg
krok po kroku**

1. Wprowadzenie (10 min):

Prowadzący wyjaśnia: granice określają, co jest dla mnie w porządku, a co nie. Ich cel to ochrona czasu, energii, dobrostanu i szacunku.

Granice wyznaczają to, co akceptujemy w kontaktach z innymi. Chronią nasz czas, energię i dobrostan oraz wspierają wzajemny szacunek. Zdrowe granice nie oznaczają nieuprzejmości ani egoizmu. Wymagają jasnego określenia wobec siebie i innych, ile możemy realnie dać oraz jakie potrzeby są priorytetowe. Dziś sprawdzimy, dlaczego granice są ważne, rozpoznamy sytuacje, w których trudno je stawiać, i przećwiczymy spokojne wyrażanie ich z szacunkiem.

2. Przykłady (10 min):

Pokaż komunikaty jasne i niejasne (poniżej).

3. Rozpoznanie sytuacji (10–15 min):

Uczestnicy wypisują dwie sytuacje, w których trudno im odmówić.

Dlaczego granice są ważne?

- Chronią czas i energię.
- Zmniejszają stres i przeciążenie.
- Poprawiają relacje dzięki jasnym oczekiwaniom.
- Budują szacunek do siebie.
- Prosty sposób wyrażania granicy:
- Jasno, krótko i spokojnie.

**Przebieg
krok po kroku**

- Powiedz, co możesz zrobić, a czego nie.
- Opcjonalnie podaj krótki powód.
- Nie tłumacz się nadmiernie.

Przykłady komunikowania granic

Niejasno:

- Może później...”
- Spróbuję...”

Jasno:

- Nie mogę dziś pomóc”.
- Nie jestem dostępny w ten weekend”.
- Potrzebuję czasu na odpoczynek”.
- Mogę zrobić to jutro, ale nie dzisiaj”.

Sytuacje do odegrania

- Współpracownik prosi o dodatkową pracę.
- Przyjaciół prosi o czas, gdy jesteś zmęczony.
- Członek rodziny oczekuje pomocy.
- Ktoś przerywa czas przeznaczony dla siebie.

4. Budowanie komunikatu (10–15 min):

Ćwicz prostą formę: Nie mogę... / Nie jestem dostępny... / Potrzebuję...” i ewentualnie krótki powód.

5. Scenki (20–25 min):

W parach: A prosi i naciska, B stawia granicę. Zamieńcie role.

6. Omówienie (10 min):

Co było trudne? Co zadziałało?

**Pytania
do refleksji**

- Kiedy mówisz „tak”, choć chcesz powiedzieć „nie”?
- Czego się boisz, stawiając granice?
- Jak się czujesz po odmowie?
- Jakiej granicy najbardziej teraz potrzebujesz?

ZDROWIE

Zdrowie jest podstawą dobrostanu: wpływa na energię, nastrój, koncentrację i zdolność pełnego uczestnictwa w codziennym życiu. Obejmuje ruch, odżywianie, sen, radzenie sobie ze stresem i troskę o emocje. Dbanie o zdrowie pomaga wzmacniać odporność, utrzymywać równowagę i skutecznie reagować na wyzwania. Małe, regularne nawyki, takie jak uważne jedzenie, ruch i refleksja nad emocjami, mogą trwale wpływać na dobrostan, tworząc podstawę pewności siebie, produktywności i satysfakcji z życia.

W projekcie zdrowie łączy się ze wszystkimi obszarami życia. Dobrostan fizyczny i psychiczny wspiera pracę, zarządzanie finansami i relacje, a równowaga emocjonalna sprzyja decyzjom i rozwojowi osobistemu. Nawet drobne poprawki w nawykach zdrowotnych mogą zwiększyć energię, koncentrację i jakość życia w wielu obszarach. Poradnik proponuje praktyczne podejścia: codzienną refleksję nad ciałem i umysłem, budowanie trwałych zdrowych nawyków i twórcze metody poznawania emocji, np. sztukę. Pomagają one przejść od świadomości do konkretnych kroków ku zdrowszemu stylowi życia.

1. Kontakt z ciałem i umysłem – codzienna samoświadomość

Cel Rozwijanie świadomości stanu fizycznego i emocjonalnego: snu, jedzenia, ruchu i nastroju.

Efekty uczenia się

- Świadomość: związki codziennych nawyków z energią i nastrojem.
- Umiejętności: obserwacja i refleksja nad snem, jedzeniem, ruchem i emocjami; rozpoznawanie wzorców i małych ulepszeń.
- Postawa/Wiedza: docenianie samoświadomości i stopniowych, praktycznych kroków poprawiających dobrostan.

Czas 45 minut

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

**Przebieg
krok po kroku**

1. Wprowadzenie (10 min):

Prowadzący wyjaśnia związek: nawyki → energia → nastrój. To, co jemy, jak się ruszamy, ile śpimy i jak reagujemy na stres, bezpośrednio wpływa na energię, koncentrację i nastrój. Dziś przyjrzymy się czterem obszarom, by lepiej zauważyć wpływ nawyków na dobrostan fizyczny i emocjonalny. Chodzi o dostrzeganie wzorców bez oceniania siebie oraz wybranie małej zmiany na jutro, która pozwoli poczuć się trochę lepiej.

2. Model (10 min):

Cztery obszary: sen, jedzenie, ruch i emocje.

Wyjaśnij związek nawyków, energii i nastroju. Przykłady:

- Zły sen → ospałość i trudność z koncentracją.
- Pomijanie posiłków → brak energii i drażliwość.
- Brak ruchu → napięcie lub niska motywacja.
- Stres → wpływ na stan fizyczny i emocjonalny.

Zachęć do zauważania tych powiązań we własnym życiu.

3. Sprawdzenie stanu (10–15 min):

Uczestnicy analizują ostatnie 24 godziny i oceniają każdy obszar od 1 do 5 (1 – źle, 5 – świetnie). Zachęć do szczerości: nie ma poprawnych ani błędnych odpowiedzi. Można użyć dziennika, karty pracy lub narzędzia cyfrowego.

4. Wzorzec (5–10 min):

Rozpoznaj jedno powiązanie. Poproś o przyjrzenie się ocenom i znalezienie wzorca, np.:

- Mało snu → mało energii.
- Pominięte śniadanie → drażliwość.

Jeśli uczestnicy chcą, mogą omówić go w parze lub małej grupie.

5. Działanie (5 min):

Wybierz jedną małą poprawę na jutro:

- Szklanka wody po przebudzeniu.
- Spacer 5–10 minut dziennie.
- Trzy minuty rozciągania.
- Pójście spać 15 minut wcześniej.
- Jeden zdrowy posiłek dziennie.
- Trzy głębokie oddechy przed stresującą sytuacją.
- Mniej ekranów przed snem.
- Wstawanie co godzinę.

**Pytania
do refleksji**

- Ile masz dziś energii?
- Co najbardziej wpływa na twój nastrój?
- Jaki wzorzec zauważasz?
- Jaką małą zmianę możesz wypróbować jutro?

2. Rzeka emocji – wyrażanie uczuć przez sztukę

Cel Zwiększanie świadomości codziennych emocji oraz rozumienie ich znaczenia i przekazu.

Efekty uczenia się

- Świadomość: rozpoznawanie codziennych emocji jako sygnałów, a nie czegoś dobrego lub złego.
- Umiejętności: wskazywanie ważnych momentów emocjonalnych, ich przyczyn i znaczenia.
- Postawa/Wiedza: docenianie emocji jako źródła informacji wspierających samoświadomość i dobrostan.

Czas 60 - 75 minut

Przebieg krok po kroku

1. Wprowadzenie (10 min):

Prowadzący wyjaśnia: emocje to sygnały i komunikaty, nie dobre” lub złe” stany. Wprowadza metaforę dnia jako rzeki: spokojnej, szybkiej, zablokowanej. Emocje przekazują informacje z ciała i umysłu o tym, co jest ważne i czego potrzebujemy. Dziś spojrzymy na nie jak na rzekę płynącą przez dzień: czasem spokojną, czasem wartką, czasem zatrzymaną. Metafora pomaga rozpoznać wzorce i zrozumieć przekaz emocji. Celem jest zwiększenie świadomości uczuć, rozpoznanie wyzwalaczy oraz refleksja nad informacjami o potrzebach, granicach i dobrostanie.

Jak rozumieć emocje w ćwiczeniu?

Emocje to informacje, nie problemy. Przykłady:

- Stres → Czegoś jest za dużo”.
- Złość → Przekroczono granicę”.
- Smutek → Coś ma dla mnie znaczenie”.
- Radość → To jest dla mnie dobre”.

Wprowadź metaforę rzeki dnia”: spokojny nurt to spokojne chwile; szybki nurt to duża energia lub stres; blokady to trudne emocje lub przeszkody.

2. Rysowanie rzeki emocji (20–25 min):

Każdy rysuje rzekę przedstawiającą swój ostatni dzień. Kolory, kształty, symbole i linie pokazują rodzaj, intensywność i przepływ emocji.

**Przebieg
krok po kroku**

Zachęć do kreatywności: płynne linie oznaczają spokój, ostre lub faliste – napięcie, a koła lub bloki – przeszkody.

3. Rozpoznanie emocji (10–15 min):

Uczestnicy zaznaczają ważne emocjonalne chwile wzdłuż rzeki, np. stres, spokój, radość, złość. Mogą użyć legendy lub kolorów: czerwony – stres, żółty – radość. Przy każdym momencie można dodać krótki opis, np. „kłótnia z kolegą”, spacer w przyrodzie”.

4. Refleksja nad znaczeniem (10–15 min):

Dla każdej ważnej emocji uczestnicy odpowiadają:

- Co ją wywołało?
 - Co mówi o moich potrzebach, granicach lub dobrostanie?
- Zachęć do dostrzegania wzorców i informacji zamiast oceniania emocji jako pozytywnych lub negatywnych. Opcjonalnie: zapisz 1–2 małe działania na jutro, które wesprą przyjemne emocje lub ograniczą wyzwacze stresu i złości.

5. Dzielenie się (10–15 min):

Dobrowolne omówienie w parach lub małych grupach.

**Pytania
do refleksji**

- Jakie emocje pojawiły się w ciągu dnia?
- Gdzie twoja rzeka była spokojna, a gdzie intensywna?
- Co wywołało silne emocje?
- Jakie informacje niosą te emocje?

3. Radzenie sobie ze strachem i lękiem – świadomość i regulacja

Cel

Pomoc w rozpoznawaniu strachu i lęku oraz stosowaniu prostych sposobów radzenia sobie z nimi.

**Efekty
uczenia się**

- Świadomość: rozpoznawanie własnych wyzwaczy strachu i lęku oraz reakcji ciała i emocji.
- Umiejętności: oddychanie, ugruntowanie, dzielenie zadań i szukanie wsparcia.
- Postawa/Wiedza: docenianie samoświadomości i aktywnego radzenia sobie z lękiem jako części dobrostanu.

**Przebieg
krok po kroku****1. Wprowadzenie (5 min):**

Prowadzący wyjaśnia, że strach i lęk to naturalne reakcje na niepewność lub sytuacje odbierane jako zagrażające. Każdy doświadcza ich inaczej. Celem nie jest usunięcie uczuć, ale ich zauważenie, zrozumienie przekazu i poznanie prostych sposobów radzenia sobie. Rozpoznając wyzwalacze i reakcje, uczestnicy mogą podejmować małe, praktyczne kroki zwiększające poczucie kontroli.

2. Sytuacja wywołująca strach lub lęk (10 min):

Uczestnicy wybierają jedną obecną sytuację budzącą strach lub lęk i krótko ją zapisują. Prowadzący zachęca do szczerości: nie ma dobrych i złych odpowiedzi, są osobiste doświadczenia.

3. Świadomość ciała (5–7 min):

Uczestnicy obserwują, jak strach ujawnia się w ciele, np. w napięciu, oddechu, tętnie lub brzuchu. Zapisują odczucia. Prowadzący może poprowadzić 1–2 spokojne oddechy, by pomóc zauważyć drobne zmiany.

4. Eksternalizacja lęku – nazwa i dystans (10 min):

Prowadzący przedstawia ideę, że lęk jest silniejszy, gdy całkowicie się z nim utożsamiamy („Jestem załęczniony”), a łatwiej nim zarządzać, gdy tworzymy dystans („Zauważam lęk”).

Uczestnicy:

Zapisują: „Martwię się o...”.

Zmieniają na: „Zauważam, że pojawia się u mnie myśl, że...”
lub „Część mnie czuje...”.

Następnie nadają lękowi prostą nazwę lub postać, np. „krytyk”, „alarm”.

Krótką refleksja:

Jak zmiana słów wpływa na samopoczucie?

Czy nazwanie uczucia tworzy większy dystans?

Prowadzący podkreśla, że chodzi o zrozumienie lęku, nie ignorowanie go.

5. Zgłębianie znaczenia (5–7 min):

Uczestnicy zastanawiają się, co strach może przekazywać. Prowadzący wyjaśnia, że emocje często niosą użyteczne informacje. Uczestnicy krótko zapisują:

- Przed czym ostrzega mnie ten strach?
- Czego potrzebuję: wsparcia, przygotowania, jasności, odpoczynku?

**Przebieg
krok po kroku**

6. Ćwiczenie sposobów radzenia sobie (5–7 min):

Uczestnicy próbują 1–2 prostych technik:

- Oddech: wdech 4 sekundy, wydech 6 sekund.
 - Ugruntowanie: 5 rzeczy, które widzisz, 4, które czujesz dotykiem, 3, które słyszysz...
 - Małe kroki: podziel sytuację na wykonalne działania.
 - Rozmowa: wyobraź sobie lub zaplanuj rozmowę z kimś.
- Prowadzący zachęca do dostrzegania drobnych zmian w ciele i myślach.

7. Krok do działania (3–5 min):

Każdy określa jeden mały, realny krok dotyczący swojej sytuacji, np. rozpoczęcie jednego zadania, prośbę o wsparcie, wcześniejsze przygotowanie. Najważniejsze jest proste, wykonalne działanie.

**Pytania
do refleksji**

- Co wywołuje twój strach lub lęk?
- Jak reaguje ciało?
- Jaką informację niesie to uczucie?
- Co pomaga ci się uspokoić?

RODZINA

Relacje rodzinne mają głęboki wpływ na stabilność emocjonalną, poczucie przynależności i dobrostan. Poświęcanie im czasu i uwagi daje poczucie wsparcia, zmniejsza stres i wzmacnia odporność w obliczu wyzwań. Silna sieć rodzinna zapewnia wsparcie emocjonalne, praktyczną pomoc oraz podstawę wspólnych wartości i tradycji.

Podejście to podkreśla rodzinę jako centralny obszar życia, zachęcając do tworzenia mapy więzi, refleksji nad jakością relacji i podejmowania małych kroków, by je wzmacniać. Nawet drobne ulepszenia komunikacji lub wspólnego czasu mogą zwiększać zadowolenie z życia również w obszarze zdrowia, pracy i rozwoju osobistego.

1. Równowaga czasu i energii

Cel Pomoc uczestnikom w ocenie podziału czasu i energii między rodzinę a inne obszary życia oraz w znalezieniu możliwości równowagi i realistycznego ustalania priorytetów.

Efekty uczenia się

- Świadomość: rozpoznawanie obecnego sposobu dzielenia czasu i energii.
- Umiejętności: analiza planu dnia i rozpoznawanie nierównowagi.
- Postawa/Wiedza: docenianie świadomego planowania dla dobrostanu i zaangażowania w życie rodziny.

Czas

60–90 minut

Przebieg krok po kroku

1. Dyskusja wprowadzająca (10 min):

Prowadzący przedstawia czas i energię jako zasoby oraz łączy poziom energii z dobrostanem, produktywnością i relacjami.

Czas i energia to nasze najcenniejsze zasoby. Ich podział wpływa na samopoczucie, relacje i produktywność. Dziś sprawdzimy, jak wykorzystujesz je w różnych obszarach życia, szczególnie w rodzinie, i poszukamy bardziej zrównoważonego, trwałego rytmu. Celem jest świadomość i małe, realistyczne kroki ku poprawie, bez oceniania.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

**Przebieg
krok po kroku**

Poproś, by uczestnicy opisali w parach swój typowy dzień.

2. Mapa aktywności (15–20 min, indywidualnie):

Każdy wypisuje tygodniowe aktywności, szacuje poświęcony czas i energię oraz przypisuje je do obszarów: rodzina, praca, odpoczynek, dom, inne. Karta pracy.

3. Refleksja (10–15 min, pary lub małe grupy):

Porównajcie wzorce i omówcie zaskakujące wnioski oraz to, co odbiera energię.

4. Ocena (10 min, indywidualnie):

Rozpoznaj obszary z nadmiarem lub niedoborem zasobów. Zakreśl te wymagające zmiany.

5. Plan działania (15 min, małe grupy):

Wybierz 1–2 obszary do poprawy. Określ konkretne, realne kroki, np. 30 minut dziennie z rodziną lub 10 minut przerwy dla siebie.

6. Dzielenie się i zakończenie (10–15 min):

Omówcie w parach lub trójkach wnioski i zobowiązania.

**Pytania
do refleksji**

- Na co poświęcam najwięcej czasu i energii?
- Które obszary są zaniedbane lub wyczerpujące?
- Jak wpływa to na dobrostan i relacje rodzinne?
- Jaka mała zmiana mogłaby poprawić równowagę?

2. Cztery języki miłości

Cel

Wprowadzenie do koncepcji języków miłości i pomoc w zrozumieniu, jak różne osoby okazują i przyjmują miłość.

**Efekty
uczenia się**

- Świadomość: rozpoznanie własnego głównego języka miłości oraz języków innych osób.
- Umiejętności: stosowanie języków miłości do okazywania uznania i wsparcia.
- Postawa/Wiedza: docenianie różnych sposobów wyrażania miłości i potrzeb emocjonalnych.

Czas

60–75 minut

**Przebieg
krok po kroku**

1. Wprowadzenie (10 min):

Przedstaw języki miłości: słowa uznania, wspólny czas, pomoc, prezenty i dotyk. Poproś o przykłady każdego z nich z życia uczestników.

Każdy inaczej okazuje i przyjmuje miłość. Zrozumienie własnego języka miłości i języków bliskich pomaga skuteczniej wyrażać troskę i wzmacniać relacje. Dziś poznamy te języki i przećwiczymy proste sposoby okazywania miłości, które mają znaczenie dla innych.

2. Samoocena (10–15 min, indywidualnie):

Wypełnij krótki kwestionariusz języków miłości, aby rozpoznać główny język. Zapisz, kiedy najbardziej czujesz się kochany.

3. Ćwiczenie w parach (10 min):

Podzielcie się wynikami i poszukajcie wzorców.

4. Rozpoznawanie języków bliskich (15 min):

Wybierz 1–2 bliskie osoby i spróbuj określić ich główny język miłości. W parach omówcie, jak dopasowanie zachowania może poprawić relację.

5. Scenki i zastosowanie (15–20 min, pary):

Ćwicz okazywanie troski w języku miłości partnera, używając codziennych sytuacji, np. planując drobny gest lub wypowiadając słowa uznania.

6. Dzielenie się i omówienie (10 min, małe grupy):

Porozmawiajcie o wnioskach, wyzwaniach i zobowiązaniu do wypróbowania innego sposobu okazywania miłości.

**Pytania
do refleksji**

- Jaki jest mój główny język miłości?
- Jak zwykle okazuję troskę innym?
- Jak mogę dostosować działania do ich potrzeb?
- Której relacji najbardziej pomoże to zrozumienie?

3. Model słuchania czworo uszu

Cel

Zwiększanie świadomości różnych sposobów odbierania komunikatów oraz rozwijanie aktywnego słuchania i komunikacji.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

Efekty uczenia się

- Świadomość: cztery sposoby słuchania – rzeczowy, ujawniania siebie, relacyjny i apelowy.
- Umiejętności: aktywne słuchanie, wyjaśnianie znaczenia i konstruktywne odpowiedzi z użyciem modelu.
- Postawa/Wiedza: docenianie empatii i refleksyjnego słuchania w ograniczaniu nieporozumień.

Czas

60–90 minut

Przebieg krok po kroku

1. Wyjaśnienie modelu (10 min):

Prowadzący opisuje cztery sposoby słuchania, podaje wypowiedzi i pokazuje różne interpretacje. Komunikacja to więcej niż słowa: to także sposób słuchania i rozumienia przekazu. Model zakłada, że każdy komunikat można odczytać na cztery sposoby, zależnie od tego, na czym się skupiamy:

Ucho rzeczowe – skupia się na obiektywnej informacji.

Co zostało powiedziane?

Słuchający zwraca uwagę na fakty, dane i jasność.

Przykład: Spotkanie zaczyna się o 9".

→ Odbiorca rozumie: Godzina spotkania to 9.00".

Ucho ujawniania siebie – skupia się na tym, co mówiący ujawnia o sobie.

Co to mówi o nadawcy?

Odbiorca próbuje rozpoznać uczucia, zamiary lub stan mówiącego.

Przykład: Spotkanie zaczyna się o 9".

→ Ta osoba jest zorganizowana i ceni punktualność" lub
Może stresować się punktualnością".

Ucho relacyjne – skupia się na tym, jak nadawca widzi odbiorcę.

Co ta osoba o mnie myśli?

Odbiorca interpretuje ton, szacunek i nastawienie.

Przykład: Spotkanie zaczyna się o 9".

→ Myśli, że mogę się spóźnić" lub Nie ufa, że przyjdę na czas".

Ucho apelowe – skupia się na tym, czego nadawca chce.

Co mam zrobić?

Odbiorca szuka prośb i oczekiwań.

Przykład: Spotkanie zaczyna się o 9".

→ Powinienem przyjść punktualnie lub wcześniej".

Ponieważ zwykle słuchamy określonymi „uszami” częściej niż innymi, ten sam komunikat może być rozumiany bardzo różnie. Stąd nieporozumienia. Świadomość czterech perspektyw może znacząco poprawić komunikację. Dziś przećwiczymy świadome słuchanie, by ograniczyć nieporozumienia i poprawiać relacje w pracy i w domu.

2. Analiza przykładów (10–15 min, małe grupy):

W trójkach omówcie krótkie wypowiedzi i rozpoznajcie używane „ucho”. Porównajcie interpretacje.

Przykłady do dyskusji:

Znowu się spóźniasz”.

- Rzeczowe: przychodzisz za późno.
- Ujawniania siebie: nadawca jest sfrustrowany lub ceni punktualność.
- Relacyjne: uważa mnie za nierzetelnego.
- Apelowe: następnym razem przyjdź na czas.

Ten raport nie jest skończony”.

- Rzeczowe: raport jest niekompletny.
- Ujawniania siebie: nadawca martwi się terminem lub jakością.
- Relacyjne: wątpi w moje kompetencje.
- Apelowe: dokończ raport wkrótce.

Jest tu dość głośno”.

- Rzeczowe: w otoczeniu jest hałas.
- Ujawniania siebie: nadawca jest rozproszony lub czuje dyskomfort.
- Relacyjne: uważa, że robię za dużo hałasu.
- Apelowe: ścis� lub zmień otoczenie.

Nie zadzwoniłeś do mnie”.

- Rzeczowe: nie było telefonu.
- Ujawniania siebie: nadawca może czuć zranienie lub rozczarowanie.
- Relacyjne: czuje, że nie jest dla mnie ważny.
- Apelowe: zadzwoń następnym razem lub utrzymuj kontakt.

Możesz to sprawdzić?”.

- Rzeczowe: zadanie wymaga sprawdzenia.
- Ujawniania siebie: nadawca jest niepewny lub potrzebuje wsparcia.
- Relacyjne: ufa mojej opinii lub wątpi w swoją.
- Apelowe: sprawdź i daj informację zwrotną.

3. Praktyka w parach (15–20 min):

A opowiada krótką historię lub mówi o obawie. B rozpoznaje, którego „ucha” użył, i podsumowuje przekaz. Zamieńcie role.

**Przebieg
krok po kroku**

4. Refleksja grupowa (10–15 min):

Omówcie sytuacje, w których słuchanie „niewłaściwym uchem” spowodowało nieporozumienia.

5. Plan działania (10–15 min, indywidualnie):

Wybierz jedną sytuację, w której w najbliższym tygodniu świadomie zastosujesz model „czworga uszu”.

6. Dzielenie się i omówienie (10–15 min, małe grupy):

Wymieńcie doświadczenia, wyzwania i sposoby skuteczniejszego słuchania.

**Pytania
do refleksji**

- Którego „ucha” używam najczęściej?
- Jak moja interpretacja różni się od intencji nadawcy?
- Kiedy różne „uszy” prowadziły do nieporozumień?
- Co mogę zrobić, by skuteczniej słuchać w relacjach?

PRACA

Praca wpływa na bezpieczeństwo finansowe, poczucie spełnienia i zaangażowanie społeczne. Zrównoważone, celowe podejście pozwala doświadczać osiągnięć, uznania i rozwoju, zapobiegając wypaleniu i stresowi.

Ta metodyka wspiera ocenę satysfakcji z pracy, wyznaczanie realnych celów i rozpoznawanie możliwości poprawy lub rozwoju zawodowego. Refleksja nad równowagą między pracą a życiem prywatnym i zgodnością pracy z osobistymi wartościami zwiększa motywację, efektywność i zadowolenie z życia. Korzystnie wpływa też na zdrowie, relacje i rozwój osobisty.

1. Ćwiczenie przenoszenia umiejętności – rozpoznawanie i nowe zastosowania

Cel Pomoc w rozpoznaniu posiadanych umiejętności i stosowaniu ich w różnych sytuacjach życiowych i zawodowych.

Efekty uczenia się

- Świadomość: rozpoznawanie umiejętności z różnych obszarów życia.
- Umiejętności: przenoszenie ich do nowych kontekstów – pracy, nauki i życia osobistego.
- Postawa/Wiedza: docenianie własnych kompetencji i budowanie pewności w korzystaniu z nich.

Czas

60–90 minut

Przebieg krok po kroku

1. Wprowadzenie i przykłady (10 min):

Prowadzący wyjaśnia przenoszenie umiejętności, np. rodzicielstwo → zarządzanie czasem, sport → dyscyplina. Wiele umiejętności z domu, hobby lub wcześniejszych doświadczeń jest cennych w pracy i innych sytuacjach. Często jednak ich nie rozpoznajemy ani świadomie nie wykorzystujemy. Dziś poznamy sposoby odkrywania swoich umiejętności i przenoszenia ich między obszarami życia. Wzmacnia to pewność siebie, elastyczność i nowe możliwości.

2. Mapa umiejętności (15–20 min, indywidualnie):

Uczestnicy wypisują umiejętności z pracy, życia osobistego i hobby. Proponowane obszary:

- Komunikacja: jasne mówienie, słuchanie, informacja zwrotna.
- Organizacja: planowanie zadań, czasu i priorytetów.
- Rozwiązywanie problemów: szukanie rozwiązań, twórcze myślenie.
- Praca zespołowa: współpraca, wsparcie, dzielenie obowiązków.
- Przywództwo: inicjatywa, prowadzenie innych, decyzje.
- Adaptacja: radzenie sobie ze zmianą, szybka nauka.
- Odpowiedzialność: rzetelność, terminowość, rozliczalność.
- Rozwiązywanie konfliktów: spory i kompromisy.
- Inteligencja emocjonalna: rozumienie własnych i cudzych emocji.
- Myślenie krytyczne: analiza i świadome decyzje.
- Kreatywność: pomysły i nieszablonowe myślenie.
- Umiejętności techniczne i cyfrowe: narzędzia, platformy, programy.
- Planowanie i budżetowanie: pieniądze, zasoby, harmonogramy.
- Samodyscyplina: koncentracja i doprowadzanie zadań do końca.
- Nastawienie na pomoc i obsługę: rozumienie potrzeb innych.
- Negocjacje: uzgodnienia i równoważenie interesów.
- Uczenie się: samokształcenie, ciekawość, rozwój wiedzy.
- Radzenie sobie ze stresem: spokój pod presją.
- Dbłość o szczegóły: dokładność i precyzja.
- Umiejętności praktyczne: gotowanie, naprawy, organizacja domu.

3. Wymiana w parach (10–15 min):

Partnerzy przeglądają swoje listy i uzupełniają brakujące umiejętności z zewnętrznej perspektywy.

4. Przenoszenie umiejętności (15–20 min, małe grupy):

Wybierz 3–5 umiejętności i określ zastosowanie w innym kontekście, np. współpraca w domu → współpraca w pracy.

5. Plan działania (10–15 min):

Każdy określa jedną sytuację, w której zastosuje przeniesioną umiejętność.

6. Dzielenie się (10 min):

Uczestnicy omawiają wnioski i przykłady w małych grupach lub na forum.

- Jakie umiejętności mam, lecz za rzadko ich używam?
- Gdzie mogę zastosować je w nowym kontekście?
- Co zaskoczyło mnie w moich zdolnościach?
- Której umiejętności będę odtąd używać inaczej?

2. Pasja a przepływ (flow)

Cel Pomoc w zrozumieniu różnicy między pasją a przepływem i rozpoznaniu aktywności dających zaangażowanie i poczucie sensu.

**Efekty
uczenia się**

- Świadomość: rozpoznawanie własnych pasji i doświadczeń przepływu.
- Umiejętności: określanie warunków sprzyjających skupieniu i zaangażowaniu.
- Postawa/Wiedza: docenianie przyjemności i zaangażowania przy podejmowaniu decyzji.

Czas 60–75 minut

**Przebieg
krok po kroku**

1. Wprowadzenie i pojęcia (10 min):

Prowadzący wyjaśnia:

Pasja = to, co lubisz.

Przepływ = głębokie skupienie, utrata poczucia czasu.

Poproś uczestników o krótkie przykłady.

Często słyszymy, by „podążać za pasją”, czyli robić to, co lubimy i co nas ekscytuje. Sama pasja nie zawsze daje satysfakcję i trwałe zaangażowanie: bywa zmienna lub pozostaje pomysłem bez działania. Przepływ to stan psychologiczny pełnego skupienia, zanurzenia i energii podczas działania, często z utratą poczucia czasu. Zwykle pojawia się przy równowadze wyzwania i umiejętności, jasnych celach i niewielu rozpraszaczach. Pasja dotyczy tego, co lubimy; przepływ – sposobu doświadczania aktywności. Możemy pasjonować się czymś bez przepływu, gdy zadanie jest zbyt łatwe, trudne lub nieuporządkowane. Przepływ może też pojawić się w zajęciach, których wcześniej nie uznawaliśmy za pasję. Poznanie obu pojęć pozwala świadomiej wybierać to, co nie tylko przyciąga, lecz także angażuje i długofalowo podtrzymuje energię.

2. Ćwiczenie refleksyjne (10–15 min, indywidualnie):

Uczestnicy zapisują:

- Trzy aktywności, które lubią, które ich ekscytują lub naturalnie przyciągają (pasja).
- Trzy aktywności, przy których tracą poczucie czasu i są w pełni skupieni, zaangażowani i pochłonięci działaniem (przepływ).

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

**Przebieg
krok po kroku**

Zachęć do konkretnych, niedawnych sytuacji, nie tylko idealnych lub wymarzonych zajęć, np. pracy nad projektem, nowego przepisu czy rozwiązania problemu w pracy. Warto też zauważyć samopoczucie podczas i po aktywności: energię, zmęczenie, motywację. To pomaga odróżnić pasję od przepływu.

3. Dyskusja w parach (10–15 min):

Porównajcie listy: gdzie pasja i przepływ się pokrywają, a gdzie różnią? Pytania pogłębiające:

- Co pojawia się na obu listach? Dlaczego jest przyjemne i angażujące?
- Co jest wyłącznie pasją i dlaczego nie angażuje w pełni?
- Co daje przepływ, choć nie jest największą pasją?
- Jakie warunki otoczenia, trudności, skupienia i czasu pomagają przejść od pasji do przepływu?
- Jak te wnioski mogą zmienić organizację pracy lub codzienności?

4. Analiza przepływu (15 min, małe grupy):

Omówcie warunki: wyzwanie, skupienie, jasne cele, brak rozpraszaczy. Pytania:

- Które warunki najczęściej są obecne w twoim życiu, a których brakuje?
- Kiedy jesteś najbardziej skupiony i wolny od rozpraszaczy? Co pomaga stworzyć ten stan?
- Jak dostosować otoczenie lub zadania, aby poziom wyzwania odpowiadał umiejętnościom?

5. Zastosowanie (10–15 min, indywidualnie):

Wybierz jedną aktywność i określ, jak zwiększyć przepływ: ograniczyć rozpraszacze, ustalić wyzwanie, zarezerwować czas.

6. Dzielenie się (10 min):

Wymieńcie pomysły i wnioski w małych grupach lub na forum.

**Pytania
do refleksji**

- Co dodaje mi energii, a co ją odbiera?
- Jakie wnioski wynoszę z dzisiejszego warsztatu?
- Jak stworzyć więcej przepływu w codzienności?
- Jak połączyć pasję i przepływ w swoich wyborach?

3. Zarządzanie czasem

Cel Pomoc w skutecznym ustalaniu priorytetów zadań i ograniczaniu przeciążenia.

Efekty uczenia się

- Świadomość: odróżnianie zadań pilnych od ważnych.
- Umiejętności: porządkowanie zadań i priorytetów.
- Postawa/Wiedza: docenianie priorytetów i skupienia zamiast ciągłego bycia zajęтым.

Czas 60–90 minut

Przebieg krok po kroku

1. Wprowadzenie i model (10 min):

Prowadzący wyjaśnia: wiele osób czuje przeciążenie z powodu trudności w ustalaniu priorytetów. Macierz pomaga odróżnić to, co pilne, od tego, co ważne. Dziś użyjemy jej do uporządkowania zadań, zmniejszenia stresu i skupienia na tym, co istotne.

Wyjaśnij cztery ćwiartki:

- Pilne i ważne – zrób teraz.
- Ważne, niepilne – zaplanuj.
- Pilne, nieważne – deleguj.
- Niepilne i nieważne – wyeliminuj.

	PILNE	NIEPILNE
WAŻNE	ZRÓB NAJPIERW • Sytuacje kryzysowe • Terminy • Pilne problemy • Sprawy wymagające natychmiastowej reakcji	ZAPLANUJ • Planowanie i przygotowanie • Rozwój osobisty • Cele długofalowe • Budowanie relacji
NIEWAŻNE	DELEGUJ • Przerwania • Niektóre spotkania • Zadania o niskim priorytecie • Rutynowe zadania do przekazania innym	WYELIMINUJ • Pożeracze czasu • Nadmiar mediów społecznościowych • Zbędne aktywności • Rozpraszacze

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

**Przebieg
krok po kroku**

2. Lista zadań (10–15 min, indywidualnie):

Uczestnicy zapisują wszystkie obecne zadania z pracy i życia osobistego. Prowadzący podkreśla, że to pełne wyrzucenie z głowy, na tym etapie bez filtrowania, oceniania i ustalania priorytetów.

3. Podział w macierzy (15–20 min, indywidualnie):

Uczestnicy przypisują zadania do czterech ćwiartek na szablonie „Macierz”. Prowadzący przypomina o znaczeniu i pilności, zamiast upodobań i nawyków. W toku refleksji można przenosić zadania między ćwiartkami.

4. Przegląd w parach (10–15 min):

Uczestnicy omawiają macierze i wyjaśniają wybory. Prowadzący zachęca do sprawdzania niespójności, kwestionowania założeń („ Czy to naprawdę pilne?”) i dostrzegania zaskakujących miejsc lub wzorców.

5. Priorytety (10–15 min, indywidualnie):

Każdy wybiera: dwa zadania do zrobienia od razu, dwa do zaplanowania i jedno do delegowania lub usunięcia. Prowadzący podkreśla realizm i skupienie na tym, co tworzy wartość.

6. Plan działania (10–15 min, małe grupy):

Uczestnicy przedstawiają priorytety i określają kolejne kroki, terminy i pierwsze działania. Prowadzący wspiera rozmowę o praktycznych sposobach zachowania skupienia oraz unikania przeciążenia i rozpraszania.

**Pytania
do refleksji**

- Co zajmuje najwięcej mojego czasu, choć nie jest ważne?
- Co najczęściej odkładam?
- Jak skupić się na zadaniach ważnych, lecz niepilnych?
- Co mogę usunąć lub delegować?

ODPOCZYNEK

Relaks jest niezbędny dla regeneracji psychicznej, emocjonalnej i fizycznej. Priorytetowe traktowanie odpoczynku, czasu wolnego i uważnych aktywności zmniejsza stres, odnawia energię oraz poprawia koncentrację i kreatywność.

Podejście to podkreśla planowanie relaksu w codziennym życiu i odkrywanie wartościowych form spędzania wolnego czasu. Pomaga dostrzec rolę odpoczynku dla dobrostanu. Nawet krótkie, regularne chwile relaksu wzmacniają odporność, regulację emocji, produktywność i zdrowe relacje we wszystkich obszarach życia.

1. Stres a stresor

Cel Pomoc w odróżnianiu stresu od stresorów i rozwijaniu prostych strategii radzenia sobie z reakcjami stresowymi.

Efekty uczenia się

- Świadomość: różnica między stresem (reakcją wewnętrzną) a stresorem (zewnętrznym wyzwalaczem).
- Umiejętności: rozpoznawanie własnych wyzwalaczy i reakcji.
- Postawa/Wiedza: docenianie samoregulacji i aktywnego radzenia sobie ze stresem.

Czas 60–75 minut

Przebieg krok po kroku

1. Wprowadzenie i pojęcia (10 min):

Prowadzący wyjaśnia: stres jest naturalną częścią życia, ale ma różne źródła. Często mylimy zewnętrzną sytuację (stresor) z wewnętrzną reakcją (stresem). Dziś poznamy różnicę, aby lepiej rozumieć wyzwalacze i skuteczniej reagować. Celem nie jest usunięcie stresu, lecz radzenie sobie z nim z większą świadomością i kontrolą.

Przykłady stresorów i reakcji (do dyskusji):

Termin w pracy

- Stresor: zadanie trzeba skończyć do jutra.
- Stres: presja, napięcie, trudność z koncentracją.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

**Przebieg
krok po kroku**

Konflikt ze współpracownikiem lub członkiem rodziny

- Stresor: różnica zdań lub kłótnia.
- Stres: lęk, przeciążenie emocjonalne, irytacja.

Głośnie lub rozpraszające otoczenie

- Stresor: hałas w biurze lub domu.
- Stres: zmęczenie, słabsza koncentracja, przeciążenie psychiczne.

Niepewność finansowa

- Stresor: nieoczekiwany wydatek lub niski dochód.
- Stres: zmartwienie, brak bezpieczeństwa, trudności ze snem.

Zbyt wiele zadań naraz

- Stresor: liczne konkurujące obowiązki.
- Stres: przytłoczenie, napięcie, odkładanie działań.

Rozmowa w parach:

Uczestnicy przywołują własne przykłady z życia i odróżniają stresor od swojej reakcji stresowej.

2. Rozpoznanie stresorów (10–15 min, indywidualnie):

Uczestnicy zapisują trzy obecne stresory z różnych obszarów: pracy, rodziny, obowiązków lub otoczenia. Prowadzący wyjaśnia, że stresory to zewnętrzne sytuacje i wymagania, a nie uczucia. Zachęca do realnych, niedawnych przykładów.

3. Mapa reakcji na stres (10–15 min, indywidualnie):

Dla każdego stresora uczestnicy opisują reakcję fizyczną (np. napięcie, ból głowy), emocjonalną (np. lęk, frustrację) i behawioralną (np. unikanie, pośpiech, milczenie). Prowadzący podkreśla, że nawet ten sam stresor może wywoływać bardzo różne reakcje u różnych osób.

4. Dyskusja w parach (10–15 min):

Uczestnicy omawiają jeden przykład i porównują, jak doświadczają stresu i na niego reagują. Prowadzący zachęca do aktywnego słuchania i refleksji nad podobieństwami i różnicami, na tym etapie bez ocen i rozwiązywania problemów.

5. Zmiana perspektywy i kontrola (15–20 min, małe grupy):

Omówcie stresory: na co macie wpływ (reakcje, komunikacja, planowanie), a na co nie (wydarzenia zewnętrzne, zachowania innych)? Dla każdego określcie prostą strategię, np. pauzę przed reakcją, technikę oddechową lub dzielenie zadania na kroki.

**Przebieg
krok po kroku**

6. Krok do działania (5–10 min):

Każdy wybiera nadchodzącą stresującą sytuację i konkretne, realne działanie, które wypróbuje następnym razem. Prowadzący podkreśla małe, praktyczne kroki łatwe do zastosowania w życiu.

**Pytania
do refleksji**

- Jakie stresory pojawiają się u mnie najczęściej?
- Jak moje ciało reaguje na stres?
- Co mogę kontrolować w stresującej sytuacji?
- Jaką małą strategię zastosuję następnym razem?

2. Lista radości – rozpoznawanie osobistych źródeł radości

Cel

Pomoc w rozpoznaniu źródeł radości i włączeniu małych, wartościowych aktywności do codzienności.

**Efekty
uczenia się**

- Świadomość: rozpoznawanie osobistych źródeł radości i relaksu.
- Umiejętności: tworzenie praktycznej listy radości i planowanie małych pozytywnych aktywności.
- Postawa/Wiedza: docenianie drobnych chwil jako ważnych dla dobrostanu i równowagi.

Czas

60–75 minut

**Przebieg
krok po kroku**

1. Wprowadzenie i dyskusja (10 min):

Prowadzący wyjaśnia: na co dzień skupiamy się na zadaniach, obowiązkach i problemach. Małe źródła radości łatwo przeoczyć lub uznać za oczywiste. Dostrzeganie i przeżywanie pozytywnych chwil jest jednak niezbędne dla dobrostanu psychicznego, równowagi emocjonalnej i odporności, szczególnie w stresujących okresach. Te „mikrozasoby” odnawiają energię, poprawiają nastrój i wspierają bardziej pozytywne spojrzenie na codzienność. Ich świadomość wzmacnia zdrowsze radzenie sobie z wyzwaniami. Dziś odkryjemy, co daje ci radość i jak świadomie wprowadzić jej więcej do życia.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

Zapytaj: co daje ci radość? Dlaczego zapominamy o drobnych radościach lub je przeoczamy? Krótka rozmowa w parach.

2. Burza pomysłów (15–20 min, indywidualnie):

Uczestnicy tworzą osobistą „Listę radości” z 10–20 punktami. Prowadzący podkreśla, że nie muszą to być wielkie ani wyjątkowe zajęcia. Drobne codzienne chwile są równie ważne i łatwiejsze do włączenia w życie. Chodzi o zauważenie tego, co już przynosi lekkość, przyjemność lub spokój.

3. Lista inspiracji (10 min):

Podaj przykłady, by poszerzyć pomysły i wesprzeć osoby, którym trudno tworzyć własną listę. Prowadzący zaznacza, że inspiracje nie są listą do skopiowania, lecz zachętą do odkrywania możliwych źródeł radości.

Pomysły na małe radości (przykłady)

Natura i ruch

- Krótki spacer na zewnątrz.
- Siedzenie w słońcu.
- Obserwowanie nieba lub zachodu słońca.
- Łagodne rozciąganie.
- Słuchanie odgłosów natury.
- Przytulanie drzew.

Proste codzienne przyjemności

- Powolne picie kawy lub herbaty.
- Przeczytanie kilku stron książki.
- Słuchanie muzyki.
- Przygotowanie ulubionego posiłku.
- Ciepły prysznic.

Kontakty i więzi

- Telefon do przyjaciela.
- Wspólny posiłek.
- Powiedzenie komplementu.
- Czas z rodziną.
- Zabawa z dziećmi lub zwierzętami.

Twórczość i relaks

- Rysowanie lub bazgranie.
- Zapisywanie myśli lub dziennik.
- Oglądanie filmu.
- Rękodzieło lub majsterkowanie.
- Robienie zdjęć.

Umysł i spokój

- Głębokie oddychanie.
- Krótka medytacja.
- Siedzenie w ciszy.
- Refleksja nad wdzięcznością.
- Ograniczenie czasu przed ekranem.

**Przebieg
krok po kroku**

4. Wymiana w parach (10–15 min):

Uczestnicy przedstawiają listy i słuchają nowych pomysłów. Prowadzący zachęca do zapisania przynajmniej jednego pomysłu partnera, który chcieliby wypróbować.

5. Priorytety (10–15 min):

Uczestnicy wybierają trzy proste, realne aktywności do włączenia w najbliższy tydzień. Prowadzący podkreśla wykonalność: mało czasu, zasobów i przygotowań.

6. Plan działania (10 min):

Każdy określa, kiedy i jak włączy aktywności w rutynę, np. rano, w przerwie, wieczorem. Ważniejsza od intensywności jest regularność: małe, powtarzalne chwile radości.

**Pytania
do refleksji**

- Jakie drobiazgi dają mi radość?
- Jak często znajduję na nie czas?
- Co przeszkadza mi robić je częściej?
- Jakie trzy aktywności zacznę w tym tygodniu?

3. Rysunek fraktalny

Cel

Wykorzystanie rysowania intuicyjnego do relaksu, skupienia i wyrażania emocji.

**Efekty
uczenia się**

- Świadomość: doświadczenie uspokajającego wpływu twórczej ekspresji.
- Umiejętności: proste techniki rysowania dla relaksu i koncentracji.
- Postawa/Wiedza: docenianie twórczości jako narzędzia wspierania dobrostanu.

Czas

60–75 minut

**Przebieg
krok po kroku**

1. Wprowadzenie i przykład (10 min):

Rysowanie intuicyjne to prosta, uspokajająca metoda twórcza, która pomaga odprężyć się, skupić i wyrazić emocje bez umiejętności artystycznych.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

**Przebieg
krok po kroku**

Opiera się na intuicyjnym rysowaniu i powtarzaniu, co może wspierać koncentrację, zmniejszać stres i zwiększać samoświadomość. Dziś użyjemy go do relaksu i refleksji. Pokaż proste rysunki intuicyjne. Podkreśl: umiejętności artystyczne nie są potrzebne.

2. Podstawa rysunku (10–15 min, indywidualnie):

Uczestnicy rysują ciągłą linię, z oczami zamkniętymi lub otwartymi, pozwalając dłoni swobodnie tworzyć spontaniczne, nieplanowane kształty. Prowadzący podkreśla, że nie ma dobrego ani złego sposobu: chodzi o odpuszczenie kontroli i naturalną ekspresję.

3. Kolorowanie (20–25 min, indywidualnie):

Uczestnicy wypełniają kształty kolorami, wzorami lub powtórzeniami. Prowadzący zachęca do intuicyjnego wyboru kolorów na podstawie odczuć, nie logiki, i pełnego skupienia na procesie zamiast efekcie końcowym czy estetyce.

4. Refleksja (10–15 min):

Uczestnicy obserwują rysunek, kolory, kształty i ogólne wrażenie. Prowadzący pyta: jakie emocje lub stany widzisz? Co wydaje się spokojne, intensywne lub zrównoważone?

5. Dzielenie się w parach (10–15 min):

Uczestnicy opisują samopoczucie podczas tworzenia, zamiast interpretować lub oceniać dzieło. Prowadzący przypomina: celem jest ekspresja i świadomość, nie ocena artystyczna.

6. Zakończenie (5–10 min):

Omówcie krótko wykorzystanie tej metody na co dzień do relaksu, uwalniania stresu i wyrażania emocji. Prowadzący podkreśla, że nawet kilka minut twórczej aktywności może wspierać dobrostan psychiczny.

**Pytania
do refleksji**

- Jak czułem się podczas rysowania?
- Czy zmieniły się koncentracja lub nastrój?
- Co dostrzegam w rysunku?
- Jak mogę używać ćwiczenia do codziennego relaksu?

ROZWÓJ OSOBISTY

Inwestowanie w rozwój osobisty wzmacnia umiejętności, wiedzę i wzrastanie, budując pewność siebie i trwałe zadowolenie z życia. Obejmuje naukę nowych umiejętności, refleksję nad doświadczeniami i dążenie do wartościowych celów.

Podejście to zachęca do odkrywania możliwości rozwoju, wyznaczania realnych celów i śledzenia postępów, łącząc rozwój osobisty z pracą, zdrowiem i relacjami. Ciągłe rozwijanie się pomaga dostosowywać się do zmian, podejmować świadome decyzje i wzmacniać autonomię oraz poczucie sensu.

1. Rzeka sukcesów

Cel Pomoc w refleksji nad drogą życiową, dostrzeganiu osiągnięć oraz rozpoznawaniu mocnych stron i doświadczeń, z których można się uczyć.

Efekty uczenia się

- Świadomość: rozpoznawanie osiągnięć, wyzwań i punktów zwrotnych.
- Umiejętności: refleksja nad doświadczeniami i wydobywanie ważnych lekcji oraz mocnych stron.
- Postawa/Wiedza: docenianie rozwoju osobistego i budowanie pewności na podstawie wcześniejszych sukcesów.

Czas 60–75 minut

Przebieg krok po kroku

1. Wprowadzenie i metafora (10 min):

Sukces nie jest linią prostą: to podróż ze wzlotami, upadkami, przeszkodami i osiągnięciami. Często skupiamy się na wyniku, zapominając o drodze. Dziś odkryjemy osobistą „rzekę sukcesów”, by przyjrzeć się ważnym chwilom, mocnym stronom i lekcjom. Pomaga to wzmacniać pewność siebie i dostrzegać postępy. Prowadzący podkreśla, że każde doświadczenie, także trudności i błędy, może być częścią rozwoju i nauki, nie tylko końcowe osiągnięcia.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

**Przebieg
krok po kroku**

2. Tworzenie rzeki (30–45 min, w trójkach):

Każda osoba tworzy własną rzekę. Wybiera przygotowane przedmioty: klocki, kamienie lub figurki. Jeśli ich nie ma, może oznaczać kamienie milowe różnymi kartkami. Układa na podłodze sznurek w kształt rzeki i zaznacza ważne osiągnięcia według własnego uznania. Nie muszą to być dyplom czy pierwsza praca, lecz wydarzenia, które wpłynęły na bieg życia. Opowiada, dlaczego są ważne. Pozostałe dwie osoby idą wraz z nią wzdłuż rzeki i słuchają historii. Na końcu wspólnie patrzą na przebytą drogę, a słuchający mogą zadawać pytania. Każda osoba w trójce tworzy swoją rzekę sukcesów. Ćwiczenie można też narysować na papierze, ale jeśli to możliwe, zalecamy wersję w przestrzeni.

3. Refleksja (10–15 min):

Najpierw osoba tworząca rzekę zastanawia się nad doświadczeniem:

- Jak czułeś się, wybierając i układając kamienie milowe?
 - Co zauważyłeś w swojej drodze podczas opowiadania?
 - Które chwile były najważniejsze lub najbardziej poruszające?
- Następnie obserwatorzy dzielą się perspektywą. Nie oceniają, lecz odzwierciedlają to, co usłyszeli i zobaczyli:
- Które momenty historii zwróciły waszą uwagę?
 - Jakie mocne strony, wartości lub zasoby dostrześliście?
 - Jakie wzorce i punkty zwrotne zauważyliście wzdłuż rzeki?

**Pytania
do refleksji**

- Jakie są moje najważniejsze osiągnięcia?
- Jakie wyzwania najbardziej mnie ukształtowały?
- Jakie mocne strony pomogły mi iść dalej?
- Czego dowiedziałem się o sobie?

2. Mapa marzeń

Cel

Pomoc w wizualizacji osobistych celów i tworzeniu motywującej wizji przyszłości.

Efekty uczenia się

- Świadomość: rozpoznawanie marzeń i długofalowych celów.
- Umiejętności: przekładanie pomysłów na wizualny, uporządkowany plan.
- Postawa/Wiedza: docenianie wizji jako narzędzia motywacji i wyznaczania kierunku.

Czas

60–90 minut

Przebieg krok po kroku

1. Wprowadzenie i przykłady (10 min):

Jasna wizja tego, czego chcemy w życiu, pomaga utrzymywać motywację, podejmować świadome decyzje i skupiać się na tym, co ważne. Wiele osób rzadko jednak znajduje czas na refleksję nad celami i długofalowymi aspiracjami. Dziś stworzymy „mapę marzeń”: wizualny obraz intuicji związanej z celami i kierunkiem życia. Prowadzący wyjaśnia, że chodzi o jasność, wyobraźnię i osobiste znaczenie, nie realizm czy ograniczenia.

Mapa marzeń to kolaż marzeń, celów i intencji z obrazów, słów, symboli lub rysunków. Może zawierać konkretne cele, np. pracę lub podróż, i osobiste stany: równowagę, szczęście, pewność siebie.

2. Tworzenie mapy (30–45 min, indywidualnie):

Uczestnicy tworzą mapy na papierze z rysunków, słów kluczowych, symboli lub wycinków. Prowadzący podkreśla kreatywność i osobistą ekspresję zamiast jakości artystycznej. Każdy może uporządkować mapę według obszarów, tematów lub swobodnej struktury, uwzględniając cele krótko- i długoterminowe.

3. Dzielenie się w grupie (20–30 min):

Uczestnicy przedstawiają mapy w małych grupach lub na forum. Wyjaśniają zawartość i znaczenie celów. Prowadzący zachęca do słuchania i ciekawości zamiast ocen oraz pytań: „Co ten cel dla ciebie oznacza?” i „Dlaczego jest ważny w twoim życiu?”.

4. Zakończenie (5–10 min):

Uczestnicy krótko zastanawiają się, co najbardziej motywuje ich w mapie i jakie elementy mają znaczenie lub dodają energii. Prowadzący podkreśla, że motywacja często wynika z jasności i osobistego sensu, a nie wielkości czy złożoności celów.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

**Pytania
do refleksji**

- Czego naprawdę chcę w życiu?
- Które cele są dla mnie najważniejsze?
- Co motywuje mnie do ich osiągnięcia?
- Jaki mały krok mogę zrobić dalej?

3. Cel – Rzeczywistość – Możliwości – Wola

Cel

Pomoc w uporządkowanym wyznaczaniu celów i podejmowaniu decyzji.

**Efekty
uczenia się**

- Świadomość: doprecyzowanie celów i obecnej rzeczywistości.
- Umiejętności: rozwiązywanie problemów i planowanie.
- Postawa/Wiedza: docenianie uporządkowanego myślenia i planowania nastawionego na działanie.

Czas

60–90 minut

**Przebieg
krok po kroku**

1. Wprowadzenie i wyjaśnienie modelu (10 min):

To proste, praktyczne narzędzie coachingowe pomaga zamieniać cele w konkretne, wykonalne kroki. Porządkuje myślenie, prowadząc od zamiaru do realizacji. Prowadzący wyjaśnia: model pomaga ustalić, czego osoba chce, zrozumieć obecną sytuację, rozważyć możliwości i określić zobowiązanie do działania. Jest szeroko używany w coachingu, rozwoju osobistym i wyznaczaniu celów, bo zamienia refleksję w praktyczne planowanie.

Wyjaśnij cztery kroki:

- G (Goal – Cel): co chcę osiągnąć?
 - R (Reality – Rzeczywistość): jaka jest obecna sytuacja? Jakie mam wyzwania i zasoby?
 - O (Options – Możliwości): jak mogę ruszyć naprzód?
 - W (Will – Wola): co rzeczywiście zrobię? Jakie jest moje zobowiązanie i pierwszy krok?
- Prowadzący podkreśla, że nie ma „błędnych” odpowiedzi: chodzi o odkrywanie i jasność.

2. Praca indywidualna (15–20 min):

Uczestnicy wybierają cel osobisty lub zawodowy i odpowiadają pisemnie na pytania,

Przebieg krok po kroku

krok po kroku. Prowadzący zachęca do szczerej refleksji, zwłaszcza nad obecną sytuacją, co pomaga tworzyć realne, wykonalne plany.

3. Coaching w parach (20–25 min):

Uczestnicy na zmianę przyjmują dwie role. A przedstawia cel, a B jako coach zadaje uporządkowane pytania i zachęca do pogłębionej refleksji. Następnie zamieniają się rolami. Prowadzący podkreśla aktywne słuchanie, pytania otwarte i unikanie bezpośrednich rad. Chodzi o pomoc drugiej osobie w myśleniu, nie rozwiązywanie problemu za nią.

4. Odkrywanie możliwości (10–15 min, małe grupy):

Uczestnicy przedstawiają cele i wspólnie szukają dodatkowych pomysłów i rozwiązań. Prowadzący zachęca do kreatywności i przypomina, że rozważanie wielu opcji zwiększa elastyczność i motywację.

5. Plan działania (10–15 min):

Uczestnicy przygotowują jasny plan: kolejne kroki, realistyczny harmonogram i osobiste zobowiązanie. Prowadzący podkreśla, że nawet małe działania są wartościowe, jeśli są konkretne i wykonalne.

6. Dzielenie się i zakończenie (10 min):

Każdy krótko przedstawia jedno kluczowe działanie po spotkaniu. Prowadzący wzmacnia odpowiedzialność i podkreśla zamianę wniosków w działanie.

Pytania do refleksji

- Jaki jest mój cel i dlaczego jest ważny?
- Jaka jest moja obecna sytuacja?
- Jakie mam możliwości?
- Jakie działanie podejmę jako następne?

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

ZAKOŃCZENIE PORADNIKA

Poradnik „Równowaga w praktyce” daje praktyczne, elastyczne ramy wspierania dorosłych w refleksji nad życiem, wzmacnianiu kluczowych kompetencji i wprowadzaniu realnych, znaczących zmian w otoczeniu, finansach, relacjach, zdrowiu, pracy, rodzinie, odpoczynku i rozwoju osobistym. Promuje holistyczne podejście do dobrostanu, prowadząc od świadomości do działania przez proste, uporządkowane ćwiczenia skupione na małych, wykonalnych krokach zamiast

skomplikowanej
teorii.

Pomaga budować pewność siebie, motywację i poczucie kontroli. Jest narzędziem możliwym do dostosowania dla edukatorów, trenerów i coachów w różnych środowiskach uczenia się, z naciskiem na praktyczne zastosowanie i trwały rozwój

osobisty.



www.aspira.si

www.wyobrazsobie.org.pl

