

## Scenariusz warsztatu: “Dobrostan psychiczny w organizacji”

### DZIEŃ I

Warsztat: Dobrostan psychiczny w organizacji	
<b>Nazwa aktywności</b>	<b>Powitanie i wprowadzenie</b>
<b>Opis</b>	Powitanie uczestników i opowiedzenie krótko o celach i strukturze warsztatu, przedstawienie się prowadzących
<b>Komentarz</b>	Wprowadzenie, znak rozpoczęcia warsztatów, budowanie bezpieczeństwa Czas trwania: 10 minut
<b>Notatki</b>	
<b>Nazwa aktywności</b>	<b>Rundka początkowa</b>
<b>Opis</b>	Każdy z uczestników mówi „z czym przychodzi” na warsztaty (z jaką myślą, uczuciem, potrzebą).
<b>Komentarz</b>	Bardzo ważne jest, żeby każdy z uczestników się wypowiedział (budowanie zaangażowania i poczucia przynależności do grupy). Trenerzy również zabierają głos. Czas trwania: 20 minut
<b>Notatki</b>	

Nazwa ćwiczenia	Zawarcie kontraktu
<b>Opis ćwiczenia</b>	<p>Ustalenie zasad współpracy w grupie.</p> <p>Zasady proponowane przez trenerów:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mówienie do siebie na Ty</li> <li>• Dobrowolność</li> <li>• Vegas</li> <li>• Dzielenie się doświadczeniem (komunikat „ja”)</li> <li>• Mówienie do osoby, nie o osobie</li> <li>• Przerwy, harmonogram</li> <li>• Bycie „tu i teraz” (bez komputerów, telefonów)</li> <li>• Czego jeszcze potrzebujecie?</li> </ul> <p>Do proponowanych zasada warto dodać zasady, które są ważne dla trenerów prowadzących oraz dla uczestników (np. można pić podczas zajęć)</p> <p>Każdy z uczestników powinien udzielić wyraźnej zgody na kontrakt.</p> <p><i>Potrzebne materiały: flipchart, flamastry, guma mocująca (np. Patafix)</i></p>
<b>Komentarz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mówienie do siebie na Ty: budowanie partnerskich relacji z uczestnikami (trener w roli osoby tworzącej „sytuację edukacyjną”, niekoniecznie w roli „eksperta”)</li> <li>• Dobrowolność: szacunek dla sprawczości i autonomii uczestników</li> <li>• Vegas: ustalenie granic poufności</li> <li>• Dzielenie się doświadczeniem (komunikat „ja”): mówienie o własnym doświadczeniu, bez generalizacji</li> <li>• Mówienie „do osoby”, nie „o osobie”: budowanie spójności grupy</li> <li>• Przerwy, harmonogram: ustalenie granic czasowych</li> <li>• Bycie „tu i teraz” (bez komputerów, telefonów): zaproszenie do pracy „doświadczeniowej”</li> <li>• Czego jeszcze potrzebujecie: grupa jest współodpowiedzialna za stworzenie kontraktu</li> </ul> <p>Istotne, aby każdy uczestników wyraził zgodę na zasady kontraktu. W przeciwnym wypadku: powrót do ustalenia zasad kontraktu.</p> <p>Kontrakt powinien być spisany na flipcharcie a następnie powieszony na ścianie w widocznym miejscu i pozostawać tam przez cały czas trwania warsztatu. W razie potrzeby (np. sytuacje trudne) trenerzy mogą odwoływać się do zasad.</p> <p>Czas trwania: 15 minut</p>
<b>Notatki</b>	

Nazwa ćwiczenia	Zapamiętywanie imion – „bezludna wyspa”
<b>Opis ćwiczenia</b>	<p>Uczestnicy zastanawiają się, co wzięliby na bezludną wyspę. Ważne, że musi być to coś, co zaczyna się pierwszą literę ich imienia. Każdy uczestnik po kolei mówi swoje imię oraz rzecz, którą bierze ze sobą. Kolejne osoby powtarzają imiona wszystkich uczestników, np.</p> <p><i>„Mam na imię Bartek i na bezludną wyspę biorę bumerang”</i>  <i>Kolejna osoba:</i>  <i>„Bartek bierze bumerang, a ja mam na imię Ala i na bezludną wyspę biorę album.”</i>  <i>Kolejna osoba:</i>  <i>„Bartek bierze bumerang, Ala album, a ja mam na imię Dominika i na bezludną wyspę biorę dres. itd.”</i></p> <p>Powtarzamy, aż każdy wypowie swoje imię. Pierwsza osoba, która zaczynała (jeden z trenerów) kończy powtarzając imiona wszystkich uczestników.</p>
<b>Komentarz</b>	<p>Ćwiczenie integracyjne, budujące pozytywną atmosferę i służące poznaniu się.          Czas trwania: 20 minut</p>
<b>Notatki</b>	
Nazwa ćwiczenia	Co nas łączy?
<b>Opis ćwiczenia</b>	<p>Uczestnicy otrzymują karteczki i flamastry. Wstają z miejsc i ich zadaniem jest znalezienie jednej łączącej ich (nieoczywistej) rzeczy. Zachęcamy uczestników do głębszych rozmów. Uczestnicy zapisują imię osoby, z którą rozmawiają i wspólną rzecz, którą odkryli na swój temat. Trenerzy po każdym 3 minutach dzwonią dzwonkiem i następuje zmiana uczestników. Każdy samodzielnie szuka osoby do rozmowy. Trenerzy starają się przeprowadzić tyle „rund”, aby każda osoba miała szansę porozmawiać z każdym z pozostałych uczestników.</p> <p>Po ćwiczeniu trenerzy proszą o powrót na puffy i położenie zapisanych kartek przed sobą.</p> <p><b>Omówienie:</b>          Jak się czujecie po tym ćwiczeniu?          Czy podchodzenie do nieznanym osób było łatwe, czy trudne?          Jak patrzycie na te karteczki to jakie myśli Wam przychodzą?          Co myślicie o tych rzeczach, które zapisaliście?</p>

<b>Komentarz</b>	<p>Celem ćwiczenia jest budowanie poczucia wspólnoty, integracja uczestników a także pokazanie „podobieństw”. Na tym etapie procesu grupowego, podkreślanie „tego co wspólne” służy budowaniu poczucia bezpieczeństwa, spójności grupy.</p> <p>Czas trwania: 45 minut <i>Potrzebne materiały: kartki dla każdego, flamastry.</i></p>
<b>Notatki</b>	
<b>Nazwa ćwiczenia</b>	<b>Komunikat JA</b>
<b>Opis ćwiczenia</b>	<p>Trenerzy wyjaśniają na czym polega „komunikat ja” i pokazują przykład.</p> <p><i>Drażni mnie, kiedy wchodzisz mi w słowo.</i> <i>Miło mi się zrobiło, kiedy rano zrobiłeś dla mnie kawę.</i> <i>Nie lubię uczestniczyć w wykładach (zamiast np. „wykłady kompletnie nie mają sensu”).</i></p> <p>Następnie uczestnicy w parach z osobami siedzącymi obok rozmawiają na łączący ich temat (np. „moje pierwsze chwile na uczelni”, „moje obawy i nadzieje w związku z obroną pracy licencjackiej”)</p> <p><b>Omówienie:</b> Jak się Wam używało „komunikatu ja”? Widzicie różnicę w stosunku do innych komunikatów? Jak oceniacie to narzędzie?</p>
<b>Komentarz</b>	<p>Celem ćwiczenia jest zapoznanie uczestników ze stylem komunikacji z poziomu „osobistego”.</p> <p>Używając „komunikatu ja” mówimy ze swojej pozycji. Skupiamy się na faktach. Opisujemy zachowania i swoje odczucia. Jest to komunikacja oparta na partnerstwie. Z punktu widzenia całego warsztatu, „komunikat ja” przydaje nam się, żeby np. zapobiegać generalizacji, ale także, by w kolejnych ćwiczeniach osoby mogły dzielić się własnym doświadczeniem i angażować się na poziomie „osobistym”.</p> <p>Czas trwania: 30 minut <i>Potrzebne materiały: żetony do losowania</i></p>

Notatki	
<b>Nazwa ćwiczenia</b>	<b>Kolaż</b>
<b>Opis ćwiczenia</b>	<p>Uczestnicy podzieleni są na zespoły 4-5 osobowe (losowanie). Uczestnicy proszeni są o stworzenie kolażu na temat „dobrostan psychiczny w organizacji”. Każda podgrupa tworzy swój własny obraz. Czas pracy nad kolażem: ok. 25 minut. Prezentacja kolaży i omówienie przez grupę: ok. 15 minut</p> <p><b>Omówienie:</b> Opiszcie swój kolaż. Co to dla Was oznacza? Jakie macie myśli, uczucia po obejrzeniu wszystkich kolaży?</p>
<b>Komentarz</b>	<p>Kolaż jest techniką projekcyjną, która ma pomóc uruchomić grupową refleksję na temat związany z problematyką warsztatu. Technika ma być punktem wyjścia do dyskusji nad rolą organizacji w dbaniu o zdrowie psychiczne pracowników, nad granicami dbania oraz odpowiedzialności za siebie i swoje samopoczucie.</p> <p>Czas trwania: 55 minut <i>Potrzebne materiały: 1 arkusz (flipchart) na grupę, flamastry, nożyczki (przynajmniej jedno na grupę), klej, gazety do wycinania obrazków, żetony do losowania.</i></p>
Notatki	

Nazwa ćwiczenia	Cechy lidera
<b>Opis ćwiczenia</b>	<p>Uczestnicy podzieleni są na grupy 4-5 osobowe. Każda grupa otrzymuje kartkę z flipcharta. Zadaniem grupy jest wypisać swoje oczekiwania co do lidera.</p> <p><b>Omówienie:</b>          Przedstawcie swojego lidera. Jakie ma cechy, kompetencje, zachowania?          Czego od niego potrzebujecie?          Jak wam się słuchało oczekiwań innych osób?</p>
<b>Komentarz</b>	<p>Podziału na grupy dokonujemy na podstawie losowania (dalsza integracja grupy). Celem ćwiczenia jest refleksja nad tym, jakie są granice odpowiedzialności lidera w zakresie „dbania o dobrostan” pracowników. W omówieniu możemy pokazać, że:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- oczekiwania wobec lidera są liczne, często sprzeczne i niemożliwe do spełnienia (lider ma być empatyczny, zdecydowany, zorientowany na ludzi, ale „dowożący” zadania, przyjazny, energiczny, charyzmatyczny, ciepły, opiekuńczy, ma nas „widzieć i słyszeć”, pomocny... - lista jest nieograniczona),</li> <li>- być może „idealny lider” nie istnieje, wszyscy mamy ograniczenia, liderzy są po prostu ludźmi</li> <li>- presja oczekiwań wobec lidera może być dla niego trudna do uniesienia</li> <li>- niektóre potrzeby jakie kierujemy w stronę lidera mogą płynąć z „dziecięcej części” (pragnienie bycia w pełni przyjętym, zobaczonym, zaopiekowanym, bez konieczności doświadczania żadnych frustracji). W dorosłym życiu – jesteśmy dorośli i możemy wchodzić w relacje z pozycji „dorosłego”. Mamy możliwość brania odpowiedzialności za siebie.</li> <li>- mówiąc językiem analizy transakcyjnej: w organizacjach możliwe jest przeżywanie relacji z pozycji dorosły – dorosły, ale też dorosły – dziecko.</li> </ul> <p>Czas trwania: 45 minut</p> <p><i>Potrzebne materiały: kartki flipchart 1 na grupę, flamastry, żetony do losowania</i></p>
<b>Notatki</b>	

Nazwa ćwiczenia	<p style="text-align: center;"><b>Gra terenowa</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Czy moja organizacja dba o mój dobrostan psychiczny?</b></p>
<p><b>Opis ćwiczenia</b></p>	<p>Uczestnicy podzieleni są na podgrupy 4-5 osobowe (losowanie). Prosimy uczestników podgrup o to, by nie rozdzielali się. Uczestnicy idą na spacer po budynku i starają się znaleźć miejsca w przestrzeni, które według nich sprzyjają ich „dobrostanowi”, oraz takie, które mu nie sprzyjają. Próbuje również przypomnieć sobie różne sytuacje (który miały miejsce w tym budynku), które będą służyć jako przykłady dbałości lub braku dbałości organizacji o ich dobrostan. Wszystkie refleksje notują na kartce.</p> <p><b>Omówienie:</b>          Jak Wam się chodziło?          Jak Wam się pracowało?          Jakie macie przykłady zadbania o Was?          Jakie antyprzykłady?          Jak organizacja może dbać o dobrostan uczestników?</p> <p>Czas trwania: 60 minut</p> <p><i>Potrzebne materiały: kartki A4 jedna na grupę, flamastry, żetony do losowania</i></p>
<p><b>Komentarz</b></p>	<p>Wyjaśnienie, co robi „gra terenowa” w procesie grupowym (budowanie grupy, wspólne wykonywanie „zadania”, ale też odkrywanie miejsca, gubienie się i odnajdywanie). Dodatkowo: wsparcie w przypominaniu sobie zdarzeń i sytuacji, które łączą się z dbałością / brakiem dbałości o dobrostan psychiczny. Ćwiczenie ma również skłonić do zastanowienia się w jaki sposób można wpływać na samopoczucie za pomocą przestrzeni, ogólnej atmosfery. Uczestnicy mogą dyskutować o możliwych rozwiązaniach. W omówieniu może powracać wątek odpowiedzialności lidera / organizacji za dbałość o dobrostan psychiczny uczestników organizacji.</p>
<p><b>Notatki</b></p>	

Nazwa ćwiczenia	Asertywność – asertywna odmowa: omówienie i modelowanie
<b>Opis aktywności</b>	<p>Ćwiczenie składające się z 3 etapów:</p> <p>Etap I ćwiczenia          Trenerzy prezentują 3 warianty tej samej scenki.          W scenie jedna osoba ma za zadanie prosić o przysługę drugą osobę. Proszona osoba ma odmawiać.</p> <p>Wariant 1. Agresja</p> <p>A: Proszę Moniko, czy mogłabym pożyczyć od Ciebie dziś auto?          M: Nie, Aniu, bo ja dziś też potrzebuję auta.          A: No weź, nie bądź samolubna. Zawsze Ci pożyczam, kiedy potrzebujesz.          M: Naprawdę potrzebuję dziś mojego auta. Może weź taksówkę?          A: Sama weź taksówkę. Jesteś okropna. Zawsze jak Cię o coś proszę to mi odmawiasz.</p> <p>Wariant 2. Uległość.</p> <p>A: Proszę Moniko, czy mogłabym pożyczyć od Ciebie dziś auto?          M: Nie, Aniu, bo ja dziś też potrzebuję auta.          A: No weź, proszę Cię, dziś mam bardzo ważne spotkanie pod miastem. .          M: Naprawdę potrzebuję dziś mojego auta. Może weź taksówkę?          A: Ale to jest pod miastem. Wyjdzie mi majątek za to. Może ty skorzystasz z taksówki a ja wezmę Twoje auto. Zatankuję Ci ☺          M: No dobrze....</p> <p>Wariant 2. Asertywność.</p> <p>A: Proszę Moniko, czy mogłabym pożyczyć od Ciebie dziś auto?          M: Nie, Aniu, bo ja dziś też potrzebuję auta.          A: No weź, proszę Cię, dziś mam bardzo ważne spotkanie pod miastem. .          M: Nie, Aniu, bo ja dziś też potrzebuję auta.          A: Ale to jest pod miastem. Wyjdzie mi majątek za to. Może ty skorzystasz z taksówki a ja wezmę Twoje auto. Zatankuję Ci ☺          M: Nie, Aniu, bo ja dziś też potrzebuję auta.</p> <p><b>Omówienie:</b>          Czym różniły się scenki?          Jak się czuliście słuchając odmowy?          Która wydaje Wam się najefektywniejsza?</p> <p>Celem dyskusji pokazanie, czym różni się asertywność od agresji i uległości.          Pokazanie, że asertywna odmowa polega na powiedzeniu w wyraźny sposób NIE i uzasadnieniu.          Model asertywnej odmowy: NIE + uzasadnienie + opcjonalnie zabezpieczenie relacji:          Czy mogę inaczej ci pomóc? Widzę cię, słyszę cię, ale nie zrobię tego, o co mnie prosisz.</p>



	<p>Czas trwania tej części: 15 minut Etap II ćwiczenia W kolejnym etapie ćwiczenia prosimy uczestników, aby na forum odmówili nam drobnej przysługi (np. „pożycz 5 złotych”). Można urozmaicać scenki i dawać uczestnikom różne prośby: pożycz telefon, mogę pożyczyć od Ciebie marynarkę? Zadaniem uczestników jest odmówić na forum trenerom używając formułki asertywnej odmowy: NIE + uzasadnienie.</p> <p><b><u>Omówienie:</u></b> Jak Wam było odmawiać? Jak się czuliście? Celem omówienia jest znormalizowanie odmawiania asertywnego i przećwiczenie asertywnej odmowy w prostych sytuacjach. Czas trwania tej części: 15 minut</p> <p>Etap III ćwiczenia: Uczestnicy podzieleni są na pary przez losowanie. Otrzymują różne sytuacyjne scenki (opisane na kartkach). Jedna osoba odmawia drugiej, później następuje zmiana. Odmawiamy w sposób asertywny.</p> <p><b><u>Omówienie:</u></b> Jak się czuliście odmawiając? Jak się czuliście słysząc odmowę?</p> <p>Czas trwania tej części: 30 minut Czas trwania całości: 60 minut</p>
<b>Komentarz</b>	<p>Asertywność jest wyborem, odmowa jest wyborem. Ważne, aby uczestnicy mieli okazję do a) refleksji, że dawanie prawa do powiedzenia „nie” to też dawanie prawa do proszenia o pomoc, b) autorefleksji: kiedy łatwiej, a kiedy trudniej mi odmawiać? Od czego to zależy? Jakie są skutki agresji / uległości? Do czego prowadzi w relacjach? Jak wpływa na mój własny dobrostan?</p> <p>Czas trwania: 60 minut <i>Potrzebne materiały: wydrukowane scenki, żetony do losowania</i></p>
<b>Notatki</b>	

Nazwa ćwiczenia	Rundka końcowa
<b>Opis ćwiczenia</b>	Runda końcowa („z czym wychodzę”), kiedy uczestnicy opowiadają z jakimi myślami, uczuciami kończą pierwszy dzień warsztatu.
<b>Komentarz</b>	<p>Ważne, aby każdy z uczestników wypowiedział się przed końcem spotkania. Celem rundy końcowej jest poznanie stanu uczestników przed kolejnym dniem. Dodatkowo można poprosić uczestników, żeby do wypowiedzi zapraszali kolejną osobę używając jej imienia (przypomnienie imion)</p> <p>Czas trwania: 25 minut</p>
<b>Notatki</b>	

**DZIEŃ II**

<b>Nazwa ćwiczenia</b>	<b>Rundka początkowa</b>
<b>Opis ćwiczenia</b>	Rundka z wykorzystaniem kart DIXIT. Każdy z uczestników wybiera kartę, która najbardziej odpowiada jego dzisiejszemu nastrojowi. W rundce każdy mówi z czym przychodzi i dlaczego wybrał tę kartkę.
<b>Komentarz</b>	Bardzo ważne jest, żeby każdy z uczestników się wypowiedział. Trenerzy również zabierają głos. Celem jest budowanie zaangażowania każdego z uczestników, a także rozpoznanie nastroju uczestników / grupy.  Czas trwania: 20 minut <i>Potrzebne materiały: karty DIXIT</i>
<b>Notatki</b>	
<b>Nazwa ćwiczenia</b>	<b>Asertywne wyrażanie prośby - komunikat FUO</b>
<b>Opis ćwiczenia</b>	Trenerzy prezentują 3 warianty tej samej scenki (wyrażanie prośby / krytyki w sposób agresywny / uległy / asertywny)  Sytuacja między kierowniczką a pracownikiem: Scenka 1: Ale zawałaś sprawę! Liczyłam, że wszystko zrobisz, jak trzeba, a tu taki dramat. Miałaś wykorzystać mój skrypt, a ja się dowiaduję, że nic z tego nie wykorzystasteś! Scenka 2: Wiem, że przygotowałaś to szkolenie, tylko... Tylko co? A nie, nic. Scenka 3: Dowiedziałam się, że nie użyłaś mojego skryptu na szkoleniach. Źle się czuję z tym, że nie zastosowałaś się do mojej prośby. Następnym razem chciałabym, żebyś wykonywał dokładnie polecenia.  <b>Omówienie:</b> Jak Wam się słuchało tej scenki? Która wydaje Wam się pomocna przy prośbach? Jakie macie odczucia?

	<p>Celem omówienia jest zwrócenie uwagi na brak agresji / uległości w trzeciej scenie i asertywne podejście do sytuacji.          Następnie trenerzy opisują narzędzie FUO:  <b>FAKT + USTOSUNKOWANIE + OCZEKIWANIA</b></p> <p>Czas trwania tej części 15 minut</p> <p>Uczestnicy są podzieleni na pary i każda para dostaje scenki.          Każda z osób ma wypowiedzieć się stosując komunikat FUO do każdej scenki.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Znajoma z pracy kolejny raz prosi cię o zastępstwo na piątkowym dyżurze, wyjaśnia, że chciałaby wybrać się z dziećmi na jarmark świąteczny w przedszkolu syna. Ostatnio nie czujesz się najlepiej, jesteś zmęczona po tygodniu pracy. Piątkowy wieczór chcesz mieć wolny. Odmów.</li> <li>• Szefowa prosi cię o zamówienie lunchu dla całego zespołu, miałabyś zapłacić za wszystkich, a „później się rozliczycie”. Ostatnio było podobnie i do dziś nie wszyscy oddali ci pieniądze. Nie pasuje ci ten pomysł, odmów.</li> <li>• Od pół roku kierujesz czteroosobowym zespołem, do którego niedawno dołączyła nowa osoba. Po tygodniu pracy prosi cię ona o zgodę na to, by dwa dni w każdym tygodniu mogła pracować zdalnie, ponieważ rano ma ważne zajęcia na uczelni. Godziny, w których jest nieobecna, chciałaby odpracowywać wieczorami. Jako zespół macie już wypracowany sposób współpracy i masz poczucie, że praca zdalna się nie sprawdza. Odmów.</li> <li>• Przyjaciółka wysłała aplikację do firmy, w której pracujesz. Bardzo jej zależy na tej pracy, dlatego prosi cię o „szepnięcie dobrego słowa” szefowej. Nie chcesz tego robić – sama przechodziłaś oficjalny proces rekrutacji, ponieważ tak to działa w tej firmie. Odmów.</li> </ul> <p><b>Omówienie:</b>          Jak się czuliście w scenkach?          Jak Wam się używało komunikatu FUO?</p> <p>Czas trwania: 30 minut</p>
<b>Komentarz</b>	<p>Celem tego ćwiczenia jest zaznajomienie uczestników z narzędziem FUO.          Czas trwania ćwiczenia: 45 minut  <i>Potrzebne materiały: scenki, żetony do losowania</i></p>
<b>Notatki</b>	

Nazwa ćwiczenia	Przyjmowanie krytyki i komplementów
<b>Opis ćwiczenia</b>	<p>Każdy z uczestników dostaje 4 karteczki. Uczestnicy piszą na jednej z kartek jedną pozytywną rzecz o sobie (umiejętności, cechy), z którą się zgadzają, na drugiej kartce jedną pozytywną, z którą się nie zgadzają, na trzeciej kartce piszą krytycznie o sobie coś, z czym się zgadzają, na czwartej kartce piszą krytycznie o sobie coś, z czym się nie zgadzają. Kartki podpisują imieniem tak, aby było wiadomo do kogo należą.</p> <p>Ok 10 minut na przygotowanie.</p> <p>Następnie zbieramy kartki i na forum czytamy.</p> <p>Uczestnicy mają za zadanie odpowiedzieć asertywnie na pochwałę / krytykę, np.:</p> <p style="padding-left: 40px;"><i>Wiola, świetnie gotujesz. – Tak, też tak myślę.</i></p> <p style="padding-left: 40px;"><i>Wiola, myślę, że bardzo dobrze idzie Ci występowanie przed publicznością. – Wiesz, ja nie myślę tak o sobie.</i></p> <p style="padding-left: 40px;"><i>Wiola, jesteś straszną bałaganiarą. – Nie myślę tak.</i></p> <p style="padding-left: 40px;"><i>Wiolu, mogłabyś popracować nad parkowaniem autem. - Tak, to prawda, średnio idzie mi parkowanie.</i></p> <p><u>Omówienie:</u></p> <p>Jak się czuliście przyjmując opinie?</p> <p>Jak się czuliście odrzucając to, co słyszycie?</p> <p>Dyskusja grupowa o tym, jak to jest przyjmować krytykę i komplementy.</p> <p>Następny etap ćwiczenia: pozytywna komunikat zwrotny i przyjęcie go. Pracowaliście w parach już trochę się znacie. Proszę abyście połączyli się w pary z osobą siedzącą w pobliżu. Waszym zadaniem będzie powiedzieć prawdziwą pozytywną informację zwrotną drugiej osoby, a druga osoba ma to przyjąć.</p> <p>Czas trwania 10 minut</p> <p><u>Omówienie:</u></p> <p>Jak Wam było słuchać pozytywnych informacji od innych osób?</p> <p>Jak Wam było przyjmować ten komunikat?</p> <p>Czas trwania 10 minut</p>
<b>Komentarz</b>	<p>Czas trwania ćwiczenia: 1 godzina 10 minut</p> <p><i>Potrzebne materiały: małe karteczki, długopisy</i></p>
<b>Notatki</b>	

<b>Nazwa ćwiczenia</b>	<b>„Self-compassion” - ćwiczenie wprowadzające</b>
<b>Opis ćwiczenia</b>	<p>Uczestnicy otrzymują karteczkę i długopis. Trener prosi teraz o to, żeby posłuchali historii.</p> <p><i>Zamknij oczy i wyobraź sobie, że masz przed sobą napisanie pracy dyplomowej. Jest wrzesień. Obrona jest w lipcu. Masz pełno pomysłów, o czym chcesz pisać. Zaczyna się październik, czas na spotkania ze znajomymi, z którymi nie widziałeś się całe wakacje. W listopadzie zaczynasz ciekawy staż. W grudniu masz bardzo dużo pracy, a okres przedświąteczny nie sprzyja nauce.</i></p> <p><i>W styczniu przygotowujesz się do sesji. W lutym są krótkie ferie, więc starasz się odpoczywać. W marcu zaczynasz czytać wymagania do pracy i spotykasz z promotorem. W kwietniu prowadzisz badania, ale niewiele osób chce się umówić na wywiady. W maju jeszcze próbujesz pisać po nocy, ale z przeciążenia dopada Cię choroba i nie możesz wstać z łóżka. W czerwcu wiesz, że do obrony nie dojdzie.</i></p> <p><i>Co myślisz o sobie w tej sytuacji? Zapisz na kartce wszystko, co pojawia się w Twojej głowie. Dokładne zdania, wyrażenia.</i></p> <p>Uczestnicy zapisują swoje myśli i proszeni są o schowanie karteczki do kieszeni na potem. Podkreślamy, że kartki nie będą odczytywane na forum. Są tylko dla nich, więc prosimy o szczerą napisanie odpowiedzi na kartkach.</p>
<b>Komentarz</b>	<p>Ćwiczenie wprowadzające do tematyki <i>self-compassion</i> (samowspółczucia). Ważne jest, aby uczestnicy zachowali karteczki z tego ćwiczenia – będą potrzebne w kolejnej części ćwiczenia, w dalszej części warsztatu.</p> <p><i>Potrzebne materiały: małe karteczki, długopisy</i></p> <p>Czas trwania: 10 minut.</p>
<b>Notatki</b>	

Nazwa ćwiczenia	Wspierający / niewspierający monolog wewnętrzny
<b>Opis ćwiczenia</b>	<p>Trenerzy rozdają wydrukowane materiały pt.: „Monolog wewnętrzny” Uczestnicy samodzielnie czytają kartki i zaznaczają te wyrażenia, które są im bliskie. Mogą również dopisać swoje własne. Czas trwania: 15 minut.</p> <p>Następnie uczestnicy rozmawiają w parach: czy trudno im się to czytało?</p>
<b>Komentarz</b>	<p>Celem ćwiczenia jest wzrost samoświadomości - rozpoznanie swojego krytyka wewnętrznego i identyfikowanie go w sytuacjach trudnych.</p> <p><i>Potrzebne materiały: wydrukowany monolog, długopisy</i> Czas trwania: 30 minut.</p>
<b>Notatki</b>	
Nazwa ćwiczenia	Zasoby
<b>Opis ćwiczenia</b>	<p>Trenerzy rozdają wydrukowane materiały pt. „Zasoby”. Uczestnicy samodzielnie wypełniają kartkę, wskazując posiadane przez nich zasoby, które będą im pomocne w wykonaniu danego zadania (np. napisania pracy magisterskiej). Czas trwania: 20 minut</p> <p>Następnie uczestnicy dyskutują w parach na temat posiadanych zasobów i wymieniają się spostrzeżeniami.</p> <p><b>Omówienie:</b> Jak patrzycie teraz na swoje zasoby? Coś was zaskoczyło? Jakie macie myśli?</p> <p>Czas trwania: 25 minut</p>

<b>Komentarz</b>	<p>Ważne, aby starać się wybrać realną sytuację, będącą żywym doświadczeniem uczestników (np. praca dyplomowa w przypadku studentów 3 roku studiów licencjackich).</p> <p>Celem ćwiczenia jest rozpoznanie i wzmocnienie własnych zasobów, a także refleksja nad tym, jak można z nich korzystać.</p> <p><i>Potrzebne materiały: wydrukowana kartka „zasoby”, długopisy</i></p> <p>Czas trwania: 45 minut.</p>
<b>Notatki</b>	
<b>Nazwa ćwiczenia</b>	<b>„Self – compassion” – druga część ćwiczenia</b>
<b>Opis ćwiczenia</b>	<p>Uczestnicy otrzymują karteczkę i długopis. Trener prosi teraz o to, żeby posłuchali historii. Zamknęli oczy i poczuli atmosferę tego, co będzie opowiadał.</p> <p><i>Wyobraźcie sobie, że przychodzi do Ciebie Twój przyjaciel. Jest załamany. Opowiada Ci, że już wie, że nie obroni się w czerwcu. Rozumiesz, jak mu przykro. Dobrze pamiętasz jak we wrześniu opowiadał z entuzjazmem o swoich świetnych pomysłach dotyczących tematu pracy dyplomowej. W październiku często spotykał się ze znajomymi, z którymi nie widział się w wakacje, w tym z Tobą. Później w listopadzie dostał propozycję pracy i faktycznie nie miał czasu nawet na spotkania towarzyskie. W grudniu – wiadomo, Święta.</i></p> <p><i>W styczniu przygotowanie do sesji. W lutym krótkie ferie i wszyscy byli wykończeni. Marzec minął szybko. Pamiętasz, że w kwietniu był na seminarium i opowiadał, że zaczął już badania do pracy. Na majówkę nie pojechał z Wami, bo pisał pracę. Ale jak widać nie udało się jej dokończyć.</i></p> <p><i>Co mówisz przyjacielowi? Zapisz na kartce wszystko, co pojawia się w Twojej głowie. Dokładne zdania, wyrażenia.</i></p>



	<p>Uczestnicy zapisują swoje myśli i na karteczkach. Podkreślamy, że kartki nie będą odczytywane na forum. Czas trwania: 10 minut</p> <p><b>Omówienie:</b> Wyjmijcie poprzednie karteczki (z ćwiczenia wprowadzającego). Porównajcie, czy są jakieś różnice w tym, co mówiliście do siebie i do przyjaciela. Skąd takie różnie? Co można z tym zrobić?</p> <p>Czas trwania: 20 minut</p>
<b>Komentarz</b>	<p>Celem ćwiczenia jest zwrócenie uwagi, że często kierujemy do siebie mało wspierające, krytyczne komunikaty. Taki rodzaj monologu wewnętrznego nie sprzyja motywacji. Rozmawiamy o tym, czym jest tzw. współczucie sobie (<i>self-compassion</i>) i opiekowanie się sobą (bycie w przyjaznej relacji z samym sobą).</p> <p><i>Potrzebne materiały: małe karteczki, długopisy</i></p> <p>Czas trwania: 30 minut</p>
<b>Notatki</b>	
<b>Nazwa ćwiczenia</b>	<b>Energizer</b>
<b>Opis ćwiczenia</b>	<p>Ćwiczenie planowane jest w momencie, kiedy uczestnicy wracają z obiadu. Trenerzy mogą zrobić ćwiczenie dowolne, w którym czują się najbardziej pewnie.</p> <p>Propozycja ćwiczenia: Komórki do wynajęcia.</p> <p>Usuujemy jedną pufę z kręgu, tak że jedna z osób staje na środku i nie ma siedziska. Osoba stojąca na środku zaczyna zdanie od: „Wszyscy, którzy ..... Wstają” lub „Kto tak jak ja...”.</p> <p>W miejsce kropek każdy, kto stoi na środku wskazuje jakąś własną cechę, czynność, której szuka u również innych np. „wszyscy którzy noszą okulary wstają” lub „kto tak jak ja nosi okulary”. I wtedy każdy kto nosi okulary wstaje i jego zadaniem jest znaleźć inne miejsce do siedzenia. W tym czasie osoba ze</p>

	<p>środku szuka miejsca, żeby usiąść. Ten kto nie ma miejsca do siedzenia staje na środku i ponownie zaczyna, np.: „wszyscy którzy byli w Grecji.” Zabawa trwa ok 20 minut.</p>
<b>Komentarz</b>	<p>Celem zabawy jest wzrost poziomu energii w grupie (np. po przerwie obiadowej). Rekomendowane ćwiczenie pomaga również lepiej poznać się uczestnikom.</p> <p>Czas trwania: 20 minut</p>
<b>Notatki</b>	
<b>Nazwa ćwiczenia</b>	<b>Motywowanie siebie: ćwiczenie "demotywator"</b>
<b>Opis ćwiczenia</b>	<p>Trener prosi uczestników, żeby wyobrazili sobie, że mają do wykonania trudne, stresujące zadanie... prośba o zapisanie tego na kartce.</p> <p>Następnie uczestnicy podzieleni są na pary. W parach rozmawiają z o zadaniu zapisanym na kartce. Zadaniem partnera z pary jest przekonanie drugiej osoby do porzucenia zadania. Zadaniem drugiej osoby jest sformułować kontrargumenty i wytrwać w swoim postanowieniu.</p> <p>Czas trwania: 15 minut.</p> <p><b>Omówienie:</b></p> <p>Jak się czuliście podczas słuchania tego jak Was ktoś namawia do rezygnacji z wykonywania zadania?</p> <p>Co było trudne?</p> <p>Co Wam nie pozwalało porzucić zadania?</p> <p>Jak możecie wykorzystać doświadczenie z tego ćwiczenia?</p>
<b>Komentarz</b>	<p>Celem jest odnalezienie przez uczestników źródeł własnej motywacji do wykonywania trudnych zadań.</p> <p>Czas trwania: 40 minut.</p> <p><i>Potrzebne materiały: żetony do losowania</i></p>
<b>Notatki</b>	

Nazwa ćwiczenia	Relaksacja / czynności witalne
<b>Opis ćwiczenia</b>	<p>Dwie wersje ćwiczeń związanych z relaksacją. W zależności od kompetencji osób prowadzących warsztat.</p> <p>Wersja 1. Dla osób przygotowanych do prowadzenia ćwiczeń wykorzystujących techniki uważnościowe: krótkie ćwiczenie z wykorzystaniem mindfulness.</p> <p>Wersja 2. Dla osób bez przygotowania do prowadzenia relaksacji.</p> <p>Trenerzy rozdają uczestnikom karteczki samoprzylepne z prośbą o zapisanie „czynności witalnych” / sposobów na relaks. Następnie w podzespołach 4-5 osoby wymieniają się strategiami i zastanawiają, jaka najczęściej się pojawia.</p> <p><u>Omówienie:</u></p> <p>Jak Wam się służyło innych strategii?          Jak się czujecie?          A której ze strategii używaliście w zeszłym tygodniu?</p>
<b>Komentarz</b>	<p>Ćwiczenie ma zwrócić uwagę na potrzebę zatrzymania się w życiu (wyjście z trybu „zadaniowego”).</p> <p>Czas trwania 30 minut</p>
<b>Notatki</b>	
Nazwa ćwiczenia	Rundka końcowa
<b>Opis ćwiczenia</b>	<p>Runda końcowa, kiedy uczestnicy opowiadają z jakimi myślami, uczuciami wychodzą z warsztatu.</p>
<b>Komentarz</b>	<p>Ważne, aby każdy z uczestników wypowiedział się i spróbował popatrzeć na warsztat z perspektywy korzyści jakie odniósł.</p> <p>Celem rundy końcowej jest poznanie stanu uczestników po warsztacie.</p> <p>Czas trwania: 40 minut</p>
<b>Notatki</b>	



Uwagi organizacyjne:

Przygotowanie sali: ustawienie puf w kręgu. Miejsce na flipchart.

Podczas warsztatu zakładana jest godzinna przerwa obiadowa oraz dwie przerwy po 15 minut.

Przerwy ustalane w zależności od przebiegu procesu edukacyjnego oraz potrzeb uczestników.

Program warsztatów stworzony we współpracy z partnerami w ramach projektu finansowanego z Funduszu Wyszehradzkiego: "Supporting mental health in organizations: developing future business leaders."

Autorzy programu:

Dr Agnieszka Brzozowska, Uniwersytet Warszawski, Polska

Dr hab. Aleksandra Wąsowska, Uniwersytet Warszawski, Polska

Dr Inż. Kamila Matysová, the Prague University of Economics and Business, Czechy

Dr Inż. Jitka Volfová, the Prague University of Economics and Business, Czechy

Dr Norbert Sipos, the University of Pécs, Węgry

Dr Brigitta Szabó-Bálint, the University of Pécs, Węgry

Dr Magdaléna Musilová, Comenius University Bratislava, Słowacja

Dr doc inż Jana Kajanová, Comenius University Bratislava, Słowacja

*The project is co-financed by the Governments of Czechia, Hungary, Poland and Slovakia through Visegrad Grants from International Visegrad Fund. The mission of the fund is to advance ideas for sustainable regional cooperation in Central Europe.*