

Skrypt warsztatu PsychoMem

metoda rozwojowa w perspektywie socjodynamicznej
dla coachingu i doradztwa zawodowego

www.psychomem.pl

Copyright © 2019

Stowarzyszenie "Absolwenci na walizkach"

www.absolwencinawalizkach.pl

Autor: Dariusz Grochocki



Projekt „Małe Wielkie Zmiany – sieć rozwoju innowacji społecznych” jest realizowany przez Stowarzyszenie Na Rzecz Spółdzielni Socjalnych w partnerstwie z PwC Polska Sp. z o.o. w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój, współfinansowanego przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Społecznego.

Praca moim stylem życia. Inspirujące doświadczenie z metodą PsychoMem

- skrypt warsztatu -

Metodologia

Podstawą metodologiczną warsztatu jest metoda rozwojowa PsychoMem, z którego opracowaniem powinien zapoznać się trener przed rozpoczęciem warsztatu. Podręcznik PsychoMem dostępny jest bezpłatnie na stronie projektu: www.psychomem.pl.

PsychoMem oparty na perspektywie socjodynamicznej jest na tyle elastyczną metodą rozwojową, że można stosować ją nie tylko podczas indywidualnych spotkań szukającego wsparcia z coachem lub doradcą, lecz także podczas różnych warsztatów. Tematem przewodnim takich warsztatów może być dowolne zagadnienie ważne i interesujące dla uczestników. Niekoniecznie musi to być temat związany z pracą i karierą, aczkolwiek PsychoMem powstał specjalnie z myślą o osobach szukających pracy.

Cele warsztatu

Zgodnie z filozofią poradnictwa socjodynamicznego, w metodzie PsychoMem przyjmujemy zasadę, że zarówno podczas indywidualnych spotkań szukającego wsparcia z coachem lub doradcą, jak i warsztatów grupowych, uczą się wszyscy - zarówno uczestnicy spotkania czy warsztatu, jak i osoba udzielająca wsparcia (trener, coach, doradca).

Cele dla uczestników warsztatu

1. Pogłębienie refleksji o swojej pracy i karierze w kontekście ciągłości całego swojego życia. Praca jest częścią życia i wyraża jego styl.

Uczestnik będzie mieć szansę spojrzeć całościowo na swoje życie w poszukiwaniu harmonii (work-life style) i uzyskania własnego przekonania, że jego praca i kariera mogą być spójne z całym jego życiem i wyrażać jego wartości.

2. Głębsze poznanie swoich słabych i mocnych stron. Przeglądając swoje życie jak książkę, uczestnik będzie przypatrywał się poszczególnym jej stronom, czyli etapom swojego życia, szukając wśród przeżytych wznoszeń i upadków tych swoich cech, właściwości, zdolności, wiedzy, umiejętności, talentów i innych rzeczy, które stanowią jego moc uzdalniającą uczestnika do realizacji jego celów zawodowych.

3. Warsztat pomoże poszerzyć perspektywę myślenia, być bardziej refleksyjnym. Pomoże to uczestnikowi przełożyć swoje cele na realne działania w zgodzie ze sobą.

4. Warsztat pomoże uzyskać informacje zwrotne od pozostałych uczestników warsztatu. Konfrontacja opowieści życia uczestnika z innymi uczestnikami warsztatu.

Cele dla trenera

Nauka języka, którym posługują się uczestnicy warsztatu. Uczenie się języka, który opisuje, a więc i tworzy ich świat. Dzięki temu pomaganie podczas warsztatu będzie bardziej skuteczne.

Umiejętności, jakie nabędzie lub rozwinie uczestnik dzięki warsztatowi:

- komunikacja,
- współpraca w zespole,
- dawanie konstruktywnej informacji zwrotnej,
- prezentacja swojego zdania.

Czego uczestnik dowie się o sobie dzięki warsztatowi?

- Podejmuje czy unika decyzji, w jaki sposób podejmuje decyzje, co wpływa na podjęcie jego decyzji, co go motywuje do podjęcia decyzji, jak szybko podejmuje decyzje.
- W jaki sposób wyznacza sobie cele, jak wyznacza sobie drogę do osiągnięcia celu.
- Jaka jest jego obecna sytuacja zawodowa, jak widzi swoją przyszłość zawodową.

Organizacja warsztatu

Sala o odpowiedniej powierzchni umożliwiająca uczestnikom usiąść wokół rozłożonych kart memów i archetypów.

Liczba uczestników: maksymalnie 12 osób.

Czas trwania: około 7 godzin z niezbędnymi przerwami.

Rekrutacja: warsztat skierowany do osób do 35. roku życia, które nie są aktywne zawodowo.

Trener będący gospodarzem warsztatu stara się poprzez swoją postawę wprowadzić klimat luzu, zaufania, swobody, radości.

Do przeprowadzenia warsztatu będą potrzebne:

- karty memów,
- karty archetypów,
- arkusze do ćwiczeń (załączniki),

Scenariusz warsztatu

Zaproponowane tu ćwiczenia można swobodnie modyfikować w zależności od sytuacji i potrzeby.

1. Wstęp

Przywitanie uczestników.

Wprowadzenie do tematu warsztatu: przedstawienie celów warsztatu i metody pracy.

Kontrakt: wypracowany wspólnie przez grupę i trenera, określenie zasad obowiązujących podczas warsztatu, np. ramy czasowe, przerwy, etyka, poufność.

Prezentacja uczestników: krótkie ćwiczenie na poznanie się. Każdy z uczestników przedstawia się z imienia i odpowiada na pytanie „Co dziś fajnego mi się wydarzyło?”.

2. Pauza z muzyką

Proces paazy opisany jest w załączniku 1. Pauza jest pomocna w uzyskaniu skupienia uczestników warsztatu. Pauza pomoże w rozpoczęciu procesu grupowego, wspólnego realizowania celów warsztatu.

#TERAŹNIEJSZOŚĆ

3. Ćwiczenie: Moja przestrzeń życiowa

Jest to ćwiczenie otwierające warsztat, podczas którego uczestnicy rozpoczynają pogłębianie refleksji o sobie i swoim życiu.

Cele ćwiczenia to:

- Pobudzenie uczestników w celu uaktywnienia niepoznanych dotąd przez nich zasobów wewnętrznych (np. myśli, wartości, konstrukty myślowe, projekcje).

To ćwiczenie daje możliwość szerszego wglądu w swoją obecną sytuację poprzez samodzielne uzyskanie dla uczestnika odpowiedzi na pytania typu:

Czego oczekuję?

Jaka jest moja obecna sytuacja zawodowa?

Jakim zakresem pomocy i w jakim obszarze jestem zainteresowany(a)?

- Ćwiczenie umiejętności artykułowania powyższych stanów wewnętrznych i dzielenia się nimi na forum grupy.
- Wzajemne poznanie się uczestników warsztatu.
- Zabawa memami, uczestnicy poznają memy, które będą używane podczas całego warsztatu przy różnych ćwiczeniach.

Przebieg ćwiczenia

- Trener zadaje uczestnikom jedno pytanie, np. „Jaka jest twoja obecna sytuacja zawodowa?”.

- Jest to ćwiczenie na skojarzenia. Z listy ponad 170 słów (załącznik 2) uczestnik wybiera maksymalnie 5 słów, które z jakiegoś powodu najbardziej przykuły jego uwagę, okazały się dla niego najbardziej interesujące.

Wybrane słowa mogą dotyczyć dowolnej przestrzeni życia uczestnika, zarówno jego obecnej sytuacji, jak i przeszłości czy spodziewanej przyszłości.

- Uczestnik przepisuje te słowa na osobną kartkę w dowolnej kolejności i konfiguracji.

- Uczestnik wybiera spośród wszystkich memów te, które pasują do określeń, jakie wybrał. Uczestnik może wybrać dowolną liczbę memów.

Uczestnicy mogą wykonywać zdjęcia wybranym memom, aby móc do nich wrócić po zakończeniu warsztatu.

- Następnie uczestnicy proszeni są o opowiedzenie, z jakich powodów wybrali takie, a nie inne słowa i w jaki sposób wybrane memy kojarzą się im z tymi określeniami (w tym: jakie widzą w tym gry słowne, skojarzenia).

Karta refleksji

Po każdym ćwiczeniu uczestnik wypełnia kartę refleksji, która jest tylko dla niego. Zapisuje na niej odpowiedzi na pytania typu: co było dla mnie ważne w tym ćwiczeniu, co dało mi to ćwiczenie, co odkryłem.

W ten sposób uczestnik utrwali różne myśli, wnioski, refleksje związane z wykonywaniem danego ćwiczenia.

Wzór karty refleksji znajduje się w załączniku 3. Do każdego ćwiczenia można wydrukować kartę refleksji na papierze w innym kolorze, co będzie pomocne wzrokowcom.

#PRZYSZŁOŚĆ

4. Ćwiczenie: Książka o mojej przyszłości

Jest to ćwiczenie mające na celu to, aby uczestnicy podjęli refleksję nad swoją przyszłością.

Podczas ćwiczenia można zadać uczestnikom jedno z przykładowych pytań, które będzie celem tego ćwiczenia:

- O jakiej przyszłości marzysz?
- Jakiej przyszłości się spodziewasz?
- Jaką przyszłość chcesz zaplanować?
- Czego oczekujesz od swojej pracy (obecnej lub przyszłej)?

Przebieg ćwiczenia

- Trener zadaje jedno z przykładowych pytań.
- Uczestnik wybiera dowolną liczbę memów, które układa w takiej kolejności, aby tworzyły dla niego opowieść, książkę, czyli spójną narrację w danym temacie. O liczbie użytych memów decyduje samodzielnie uczestnik.
- Dodatkowo uczestnik może wybrać mem, który będzie stanowił okładkę książki, ilustrujący myśl przewodnią jego opowieści.
- Następnie uczestnik wybiera partnera do rozmowy, którego nie znał wcześniej przed warsztatem. W parach lub trójkach (jeśli jest nieparzysta liczba uczestników) opowiadają i pokazują sobie nawzajem swoje książki.
- Na końcu, na forum całej grupy każdy uczestnik prezentuje tylko mem - okładkę streszczając treść swojej książki.
- Uczestnik wypełnia kartę refleksji.

5. Podsumowanie obu ćwiczeń.

Trener krótko podsumowuje wykonane dotąd ćwiczenia przez uczestników. Zapowiedź treści następnych ćwiczeń po przerwie.

Warto w tym momencie zrobić przerwę, ok. 20 minut.

#CEL

6. Ćwiczenie: Most do celu

Na początku trener przypomina zasady tworzenia dobrego i pozytywnego celu, np. metodą SMART.

Uczestnik w tym ćwiczeniu bierze na warsztat swój dowolny cel zawodowy, np. znalezienie pracy, nauczenie się czegoś, przebranżowienie, zdobycie awansu, zbudowanie własnej marki eksperta, założenie firmy itd.

Przebieg ćwiczenia:

- Ćwiczenie polega na tym, że na kartce papieru uczestnik zapisuje swoje imię oraz wybrany i zdefiniowany przez siebie cel zawodowy.

- Dalej, uczestnik wyobraża sobie, że stoi nad przepaścią i musi zbudować most, aby dotrzeć do swojego celu. Ten most trzeba zbudować z tego, co realnie pomoże uczestnikowi wykonać różne zadania, a także przezwyciężyć ewentualne trudności.

- Uczestnik buduje most układając przed sobą memy, jeden za drugim w orientacji wertykalnej. Może użyć dowolnej liczby memów.

- Uczestnik układa wybrane przez siebie memy na moście w takiej kolejności, gdzie memy najbliższej jego będą oznaczać zasoby i wartości potrzebne mu na początku realizacji celu.

Memy położone dalej będą opisywać rzeczy niezbędne w późniejszym czasie.

Na końcu mostu znajduje się cel podróży - kartka z zapisanym celem zawodowym.

Memy mogą też przy okazji pomóc w uzyskaniu odpowiedzi na pytanie, czego uczestnik powinien unikać, jakie istnieją ryzyka i jak można zminimalizować skutki ich ewentualnego wystąpienia podczas realizacji swojego celu.

- Po wykonaniu ćwiczenia chętni uczestnicy (nie muszą wszyscy) opowiadają grupie o swoim moście do celu. Uczestnik objaśnia przy tym, co oznaczają dla niego wybrane memy.

Poszczególne wybrane przez uczestnika memy mogą być opowiedziane w krótki sposób, np. wyrażone za pomocą jednego słowa, rzeczownika, przymiotnika, czasownika. To słowo może także oznaczać przykładowo jakiś zasób, np. czas, umiejętności, pieniądze, talent, studia itd.

- Uczestnik wypełnia kartę refleksji.

#ZADANIE

7. Ćwiczenie: Konstruowanie projektu aktywności

To ćwiczenia stanowi kontynuację poprzedniego, gdzie uczestnik dalej skupia się na swoim celu. W tym celu uczestnik wybiera 1 mem z poprzedniego ćwiczenia, który stanowi 1 etap drogi do osiągnięcia celu. Jeden wyodrębniony etap nazwijmy tu roboczo celem cząstkowym. Uczestnik wybiera sobie 1 element swojego mostu, który chciałby głębiej przeanalizować, który wydaje mu się trudny lub po prostu bardzo interesujący.

Dobrze jest, kiedy uczestnik wyznaczy sobie podczas tego warsztatu jakieś zadania, które przybliżą go do realizacji celu. Stosowanie tej strategii powoduje, że uczestnik nabiera poczucia, że w sposób realny i namacalny jest w stanie wpłynąć na bieg wydarzeń. Wtedy uczestnik wyjdzie ze spotkania z wewnętrznym przekonaniem: „To zadanie ma dla mnie sens. Widzę, że jest ono częścią procesu, w który jestem zaangażowany. Czuję, że jestem zarówno jego twórcą, jak i wykonawcą.”.

Uczestnik stosując memy w tym ćwiczeniu może pomóc sobie w wyznaczaniu zadania, które będzie spójne z jego biografią, z jego stylem życia i pomoże mu w realizacji celu cząstkowego. W tym celu można posłużyć się poniższym arkuszem, gdzie w poszczególne pola uczestnik odłoży karty memów, które według niego tworzą historię jego życia lub odzwierciedlają jego obecną sytuację życiową.

Arkusz „Moja historia” (załącznik 4)

BOHATER Jaka jest twoja moc? Jaki jesteś? Co potrafisz? Co wiesz?	PRZESZKODA Na jakie przeszkody natrafiasz podczas realizacji swojego celu czy pokonywaniu trudności?
ZMIANA Co zmienia się w tobie podczas prób realizacji celu czy pokonywania trudności?	ZADANIE Jakie wyznaczysz sobie zadanie, aby pomóc sobie w realizacji celu czy pokonania trudności?

Przebieg ćwiczenia

- Powyższa karta opowieści ma na celu pomóc uczestnikowi w opowiedzeniu swojej historii i wyznaczeniu sobie zadania, które pomoże mu zrealizować jego cel cząstkowy. Na każdym polu uczestnik kładzie te memy, które w jakiś sposób obrazują czy charakteryzują jego życiową sytuację.

- Następnie każdy chętny uczestnik przypomina grupie wybrany w poprzednim ćwiczeniu swój cel zawodowy i opowiada grupie o realizacji swojego cząstkowego celu zawodowego poprzez odpowiedzi na poszczególne pytania widoczne w arkuszu. Uczestnik opowiada także, co znaczą dla niego wybrane memy i jak one się mają do postawionych pytań.

W tym zadaniu memy mogą pomóc w podjęciu refleksji o praktycznych sposobach rozwiązywania potencjalnych trudności.

- Na zakończenie, jako podsumowanie można poprosić uczestnika, aby spróbował przypisać do całej swojej historii 1 archetyp. Przy wyborze może kierować się różnymi rzeczami, np. najczęściej występującym symbolem na użytych memach na arkuszu, oznaczających konkretny archetyp. Każdy archetyp wskazuje na pewną „moc”: pragnienie, cel, obawa, dar. Treści zamieszczone na karcie archetypu mogą być dla uczestnika wskazówką.

- Potencjalnie, dla każdej części swojego mostu (z ćwiczenia: Most do celu), gdzie każda część jest celem cząstkowym, uczestnik może wykonać to ćwiczenie opracowując i wyznaczając sobie zadanie do wykonania. W efekcie otrzyma tyle zadań do wykonania, ile etapów w drodze do osiągnięcia celu.

- Warto zachęcić uczestników, aby samodzielnie w domu wykonali to ćwiczenie dla wszystkich etapów swojego mostu do celu. Memy dostępne są na stronie projektu: www.psychomem.pl.

8. Zakończenie ćwiczeń

A. Podsumowanie: trener krótko podsumowuje ćwiczenia i nakreśla cały proces, przez który przeszli uczestnicy.

B. Czas na zadawanie pytań: wolny czas na dodatkowe pytania uczestników.

C. Poczta

Na zakończenie warsztatu można przekazać uczestnikom szablony memów, których wizualizacje dostępne są w załączniku 7.

Szablony memów zostały tak zaprojektowane, aby uczestnik mógł samodzielnie uzupełnić je swoimi treściami. Będzie to mem stworzony przez samego uczestnika, będący swego rodzaju pocztówką z podróży, jaką odbył podczas warsztatu. Uzupełniony szablon memu w formie pocztówki zostanie przez uczestnika uzupełniony treściami dla niego ważnymi.

Tę pocztówkę będzie mógł wysłać przyjacielowi, przekazać bliskiej osobie lub prostu powiesić sobie gdzieś w swoim pokoju, przy łóżku lub komputerze.

Pocztówką jest formą kotwicy pomagającą uczestnikowi w powrocie do istotnych rzeczy, które wyniósł ze spotkania. Pomocne będą także karty refleksji uzupełniane każdorazowo po wykonaniu ćwiczenia.

Pocztówka może także wzbudzić zainteresowanie innych osób z otoczenia uczestnika, co będzie okazją do kolejnych opowieści o swoim życiu bliskim osobom. Może to pomóc uczestnikowi w nawiązywaniu głębszych relacji z bliskimi osobami, komunikowaniu swoich trudności i swoich potrzeb.

Taka pocztówka będzie też ciekawą pamiątką, miłym wspomnieniem dla samego uczestnika .

D. Ankieta dla uczestników: ocena warsztatu, dzielenie się refleksjami.

9. Gra planszowa „PsychoMem”

Po zakończeniu warsztatu, jeśli czas na to pozwala, można zaproponować uczestnikom przeprowadzenie gry planszowej „PsychoMem”. Schemat planszy gry jest dostępny w załączniku nr 5.

Karty niezbędne do stosowania narzędzia PsychoMem można jednocześnie wykorzystać do gry planszowej „PsychoMem”.

Gra planszowa może być stosowana zarówno podczas warsztatów grupowych, jak i indywidualnych spotkań.

Gra składa się z następujących elementów:

- 12 kart archetypów
- Ponad 150 kart memów
- 20 kart zadań (załącznik 6)
- 2 kości do gry
- 1 pionek
- 1 plansza

Gra przeznaczona jest dla 2-4 osób.

Przebieg gry

Kolejka ruchu w ramach danej tury przebiega w kierunku wg wskazówek zegara. Grę rozpoczyna najmłodszy uczestnik.

Podczas tury pionek przechodzi na kolejne pole. W ramach danej tury każdy gracz wykonuje swoją kolejkę zadań:

1. Gracz rzuca kośćmi i jako wynik otrzymuje 2 obrazki symbolizujące archetypy. Wyciąga te 2 archetypy z puli kart. Po zapoznaniu się z nimi wybiera spośród nich tylko 1 kartę. Następnie bierze do ręki memy przypisane do tego archetypu.
2. Gracz losuje 1 kartę z zadaniem (lub bierze pierwszą z brzegu).
3. Zadaniem gracza jest opowiedzenie historii o tym etapie swojego życia, którego dotyczy dana tura. Jeśli gracz nie był jeszcze (lub nie jest) w danym etapie życia, to opowiada o tym, jak wyobraża sobie swoje życie, kiedy będzie na danym etapie życia.

Opowieść ma dotyczyć wylosowanego zadania, to znaczy opowieści o swoich wartościach, doświadczeniach i przeżyciach, przemyśleniach, wrażeniach, emocjach i uczuciach, perspektywach, projekcjach itd.

Opowieść powinna toczyć się w kontekście wylosowanego zadania oraz wylosowanego archetypu.

4. Po opowiedzeniu swojej historii gracz spośród memów przypisanych do wylosowanego wcześniej archetypu wybiera 1 mem, który jego zdaniem najlepiej przedstawia czy w jakiś sposób obrazuje opowiedzianą historię. Gracz tłumaczy pozostałym uczestnikom swój wybór.

Gracz kładzie kartę memu przy zewnętrznej krawędzi planszy na poziomie danego etapu życia.

Niewykorzystane memy oraz archetyp gracz odkładana z powrotem na miejsce. użytą kartę zadania należy położyć na spód talii tych kart.

5. Jeśli gracze będą pilnować kolejności, to każdy będzie wiedział, które są jego karty memów ułożone wokół planszy. Gracz zaczynający rundę jako pierwszy wie, że wszystkie jego memy znajdujące się bezpośrednio przy planszy są jego. Gracz, który zawsze był trzeci wie, że trzeci w kolejności mem przy każdym etapie życia to jest jego mem.

Załącznik 1 - Proces paazy do pracy indywidualnej i grupowej (opracowanie: Barbara Dolata)

Nie istnieje wiedza bez uczuć
- Arnold Bennet -

Informacje podstawowe

Nie jest łatwo zatrzymać się. W codziennym życiu stale śpieszymy się, by odgrywać nasze role, ale jedna jest rola którą zaniedbujemy – bycie sobą, spotkanie ze samą sobą. Pauza pozwala nam zrzucić zewnętrzne warstwy, posłuchać i spojrzeć na siebie z dala od automatycznych wzorców towarzyszących nam na co dzień.

Cele

Pauza znacząco przyczynia się do wydajnej i wnikliwej pracy podczas spotkania. Proces skutkuje skupieniem i koncentracją oraz znacząco neutralizuje codziennie otaczający nas szum informacyjny. Rozpoczynanie spotkania od pauzy pomaga nam w optymalnym wykorzystaniu potencjału. Większość z nas nie ma czasu dla siebie, żyjąc pomiędzy domem a pracą, dziećmi a związkiem, telewizją a spaniem, nocą a nowym dniem. Pauza pozwala odetchnąć i znaleźć czas dla siebie w natłoku codziennych zajęć.

Przebieg

Ponieważ celem procesu jest fizyczne i mentalne zatrzymanie, proponuje się, aby uczestnicy usiedli wygodnie, gdzie chcą, przybrali najwygodniejszą postawę ciała dla siebie. Proponujemy, aby zamknęli oczy.

Zalecane jest odtworzenie utworu muzycznego do 10 minut. Nie dłużej.

Przykładowy utwór: <https://youtu.be/ttTtW9e6cps>

Po wysłuchaniu uczestnicy wracają do siebie. Można zapytać o samopoczucie, myśli, itd.

Zaczyna się właściwa praca...

Załącznik 2 - Lista słów do ćwiczenia: Moja przestrzeń życiowa i preferowana przyszłość

bohater	schody	beztroska	Maska
super moc	ucieczka	irracjonalny	udawanie
odpowiedzialność	głupota	impreza	Twarz
słodziak	bezużyteczny	przyroda	autentyczność
uważaj	cwaniak	historia	nagość
miasto	strzelać	obojętność	poniedziałek
odwaga	ofiara	znużenie	muzyka
pasja	sierota	robot	ciemność
wyzwanie	duma	inteligencja	Serce
słońce	bezdomny	kontrola	przystojniak
wielozadaniowość	zwierzęta	śmiech	partner
scyzoryk	mędrzec	gotowanie	koledzy
dziecko	filozof	niemożliwe	łaska
dłonie	dzieciństwo	zabawa	Ziemia
atak	klasyka	rodzina	łakomy
podróż	bajka	wycieczka	Durny
niebo	stworzyć	sen	Pijany
duch	kreować	uśmiech	przekora
tarcza	strach	piękno	Babcia
odważny	wspomnienia	popularność	Łóżko
kamień	prześladowanie	wyścigi	Kwiaty
kciuk	ból	czystość	Wygląd
palce	profilaktyka	niewinność	gwiazda
siła	rozmowa	kultowy	Spacer
seksapil	ziomek	bank	ratunek
seks	kibicować	porady	Kac
ciało	cichy	chybienie	Sztuka
pieniądze	wina	smutek	kosmici
wysiłek	niesprawiedliwość	nostalgia	tortury
ciężar	oczekiwanie	samochód	ognisko
śmierć	pomoc	most	Poezja
wojna	oczy	tunel	Owoce
walka	marnowanie	inżynier	chemia
zwycięstwo	lekcja	wpasowanie	szarość
jedzenie	szkoła	ojczyzna	mitologia
wredny	cukier	podróże	Studia
czas wolny	przyprawy	duchowość	wynalazek
zaduma	myśl	egzotyka	koszmar
troska	herbata	Nobel	Święci
zmartwienie	magia	prezydent	potwór
twórczość	irytacja	ezoteryka	bezsensowność
praca	ciepło	pudełko	Ring
firma	zimno	Czekolada	Bracia

Załącznik 3 - Karta refleksji (opracowanie: Barbara Dolata)

Wiara to wejście na pierwszy stopień, nawet jeśli nie widać wszystkich schodów

Martin Luther King

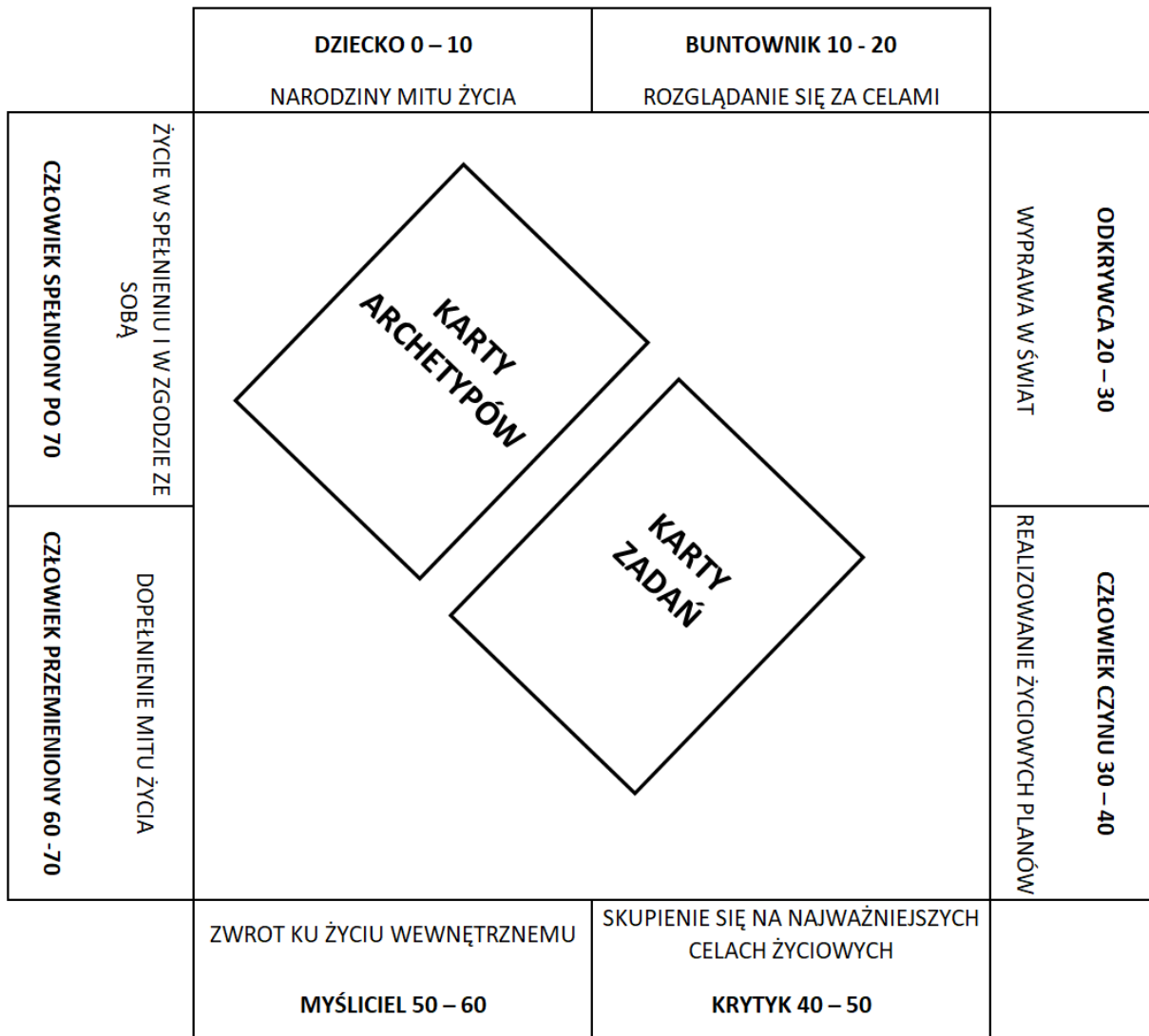
Jakie są najbardziej istotne spostrzeżenia dla Ciebie z tego ćwiczenia?

Co nowego odkryłeś(aś) / dowiedziałeś(aś) się o sobie?

Załącznik 4 - Arkusz do ćwiczenia: Konstruowanie projektu aktywności

<p>BOHATER</p> <p>Jaka jest twoja moc? Jaki jesteś? Co potrafisz? Co wiesz?</p>	<p>PRZESZKODA</p> <p>Na jakie przeszkody natrafiasz podczas realizacji swojego celu czy pokonywaniu trudności?</p>
<p>ZMIANA</p> <p>Co zmienia się w tobie podczas prób realizacji celu czy pokonywania trudności?</p>	<p>ZADANIE</p> <p>Jakie wyznaczysz sobie zadanie, aby pomóc sobie w realizacji celu czy pokonania trudności?</p>

Załącznik 5 - Plansza do gry „PsychoMem”



Załącznik 6 - Karty zadań do gry planszowej „PsychoMem”

1. Rodzina, związek - małżeństwo, dzieci | Miłość, przemiana pokoleń
2. Przyjaciele, koledzy, znajomi. Bycie w grupie, samotność | Czas wolny, zabawa
3. Bohaterowie, autorytety, mentorzy, przewodnicy | Wzorce, inspiracje
4. Przekraczanie zakazanego i niemożliwego | Przygoda, ryzyko
5. Symboliczny wymiar codzienności. Tajemniczość | Duchowość
6. Kontakt z naturą | Samopoczucie, zdrowie
7. Filozofia życia | Idee
8. Głębokie źródła wsparcia i mocy | Sacrum
9. Doświadczenie upływu czasu | Czas
10. Przestrzeń życiowa | Bycie sobą
11. Poczucie szczęścia | Równowaga, harmonia życia
12. Marzenia, plany na przyszłość | Perspektywy
13. Kreatywność | Twórczość
14. Umiejętności i zainteresowania | Ciekawość świata, rozwój
15. Mądrość życiowa | Rady dla innych
16. Przedmioty o znaczeniu symbolicznym | Talizmany, totemy
17. Decyzje i działania | Pokonywanie przeszkód
18. Akceptacja siebie | Ograniczenia
19. Cierpliwość | Wytrwałość
20. Radość z życia | Zachwyty, uśmiech

Załącznik 7 - Szablony memów

