

1. INSTRUKCJA SPOTKANIA OTWIERAJĄCEGO

- Czas trwania 2 h
- Liczba uczestników 10-20 osób
- Wprowadzenie
- Cele spotkania i tematy.
- Kontrakt
- Wstęp do pracy ze zdjęciami
- Ćwiczenie-„Co u Ciebie słychać-przedstawienie się”
- Testy-cel testowania
- Podsumowanie

Wprowadzenie:

Przedstawienie się, kilka słów o sobie- bardzo krótko

„Dzisiejsze spotkanie jest spotkaniem otwierającym, dowiemy się jakie tematy będą poruszane podczas całego cyklu spotkań, poznamy narzędzie, z którym głównie będziemy pracować oraz przeprowadzimy testy sprawdzające. Posłużą one do sprawdzenia efektywności tej metody jak również będzie dla Was informacją na ile zaszyły w Was zmiany.

Jest to też czas dla Was, który sobie daliście. To spotkanie to taka „przerwa”, okazja, by odłożyć wszystko na bok. To spotkanie samego siebie w inny sposób oraz spotkanie ludzi wokół siebie i okrycia różnych aspektów siebie.

Tematy oraz co możecie zyskać?

1. **Warsztat „Jak działa umysł, czyli co mnie ogranicza w życiu”** - zwiększenie świadomości na temat ludzkiego umysłu, poznanie korzyści wynikających z korzystania z umysłu w sposób świadomy.
2. **Warsztat „Wpływ myśli na nasze samopoczucie, moc pozytywnego myślenia, a jakość naszego życia”** - kontynuacja tematu dotyczącego umysłu, jak dzięki kontroli myśli można zachować dobre samopoczucie, zwiększenie aktywności życiowej i chęci do działania, oraz budowanie motywacji wewnętrznej
3. **Warsztat „Przekonania w jaki sposób wpływają na nasze życie”** -odnalezienie swoich niekorzystnych przekonań oraz w jaki sposób sobie z nimi radzić.
4. **Warsztat „Poczucie własnej wartości- co je buduje a co niszczy”** jaki wpływ ma poczucie własnej wartości na życie, kiedy się kształtuje, jak można budować poczucie własnej wartości. Efektem po tym warsztacie będzie wzrost samooceny u uczestników.
5. **Warsztat „Wiara w swoje możliwości a sukces życiowy”** zdobycie motywacji do dalszego rozwoju i edukacji, odkrywanie swoich potencjałów.
6. **Warsztat „Emocje- jak je wyrażać w sposób konstruktywny”** Uczestnicy zdobędą wiedzę w jaki sposób radzić sobie z trudnymi emocjami, jak można je uwalniać nie szkodząc sobie ani otoczeniu.



7. **Warsztat „Emocje- jak radzić sobie ze stresem”** Kontynuacja tematu emocje, uczestnicy zdadzą sobie sprawę jak podchodzą do trudnych sytuacji, porażek. Rozwinięcie tematu lęku- najbardziej powszechnej emocji. Uczestnicy nauczą się radzić ze stresowymi sytuacjami, z lękiem.
8. **Warsztat „Dlaczego nie działamy- wpływ wyuczonej bezradności”** Praktyka: kiedy czuję bezradność? Co to powoduje w moim życiu? Jak mogę sobie z nią poradzić? W praktycznej części uczestnicy dowiedzą się skąd się wzięła bezradność i jak możemy ją przekroczyć. Uczestnicy zyskają więcej energii do działania, budowanie motywacji wewnętrznej.
9. **Warsztat „Sukces- co to dla mnie znaczy i jak go osiągnąć”** Od czego możemy zacząć by ten sukces osiągnąć. Zdobycie świadomości korzyści płynących z rozwoju i kontynuacji edukacji.
10. **Warsztat „Jak osiągać cele-plan działania”** Część praktyczna: Jakie są moje cele? Co chcę osiągnąć, kim być? Co mogę zrobić, by przybliżyć się do realizacji tych celów? Uczestnicy wyjdą z gotowym planem działania. Testy sprawdzające na koniec cyklu warsztatów.

Jako uzupełnienie, wsparcie pomiędzy warsztatami, stworzona zostanie grupa zamknięta na Facebooku, w celu kontynuacji procesów rozpoczętych na spotkaniach. Będzie to platforma wymiany doświadczeń, swoich perspektyw.

Kontrakt

Omówienie zasad współpracy, żeby każdy czuł się dobrze.

Kwestie do omówienia i zapisanie na flipcharcie: trener zadaje poniższe pytania wspólnie formułowany zostaje kontrakt. Odpowiedzi trener zapisuje na flipcharcie.

Atmosfera pracy

- W jakiej atmosferze chcesz pracować? W poważnej, oficjalnej, półoficjalnej, przyjacielskiej?
- Jak zwracamy się do siebie? Pan/Pani, czy na „Ty”.
- Staramy się mówić o sobie- komunikat „ja” a nie „my”
- Otwartość
- Zaufanie- omówienie zasad poufności dotyczący trenera oraz uczestników.
- Wszystkie informacje zostają na sali, kontynuacją jest grupa zamknięta na FB, gdzie możemy swobodnie wymieniać się doświadczeniami, refleksjami.

Zapytaj czy jeszcze mają jakieś propozycje i zapisz je na flipcharcie.

Wstęp do pracy ze zdjęciami

Trener wyjaśnia cel i sens stosowania zdjęcia uczestnikom.

„Zdjęcie to chwila, która została uchwycona, pozwala nam doświadczyć je ponownie w teraźniejszości i odnaleźć jej głębię. Jest to okazja do przyjrzenia się sobie, do uchwycenia problemu, które zajmują nas w konkretnym momencie.

„Zdjęcia bezpośrednio odwołują się do naszej intuicji i uczuć, czasami omijają nawet racjonalne myślenie. Praca z nieświadomym umysłem, z tym co nam przeszkadza, blokuje, a do czego świadomie nie mieliśmy dostępu. Zdjęcie oddziałuje na prawą półkulę mózgu: twórczą, intuicyjną, odpowiedzialną za kojarzenie obrazowe. U większości z nas ta strona jest mniej rozwinięta.

Często zdjęcia pobudzają do działania, przywołując na myśl wspomnienia albo uruchamiając marzenia. W tym celu stosuje się obraz w uwolnieniu motywacji i rozwoju życiowym.

Prawdziwym wyzwaniem jest umiejętność zmiany spojrzenia na dane zdarzenie, osobę, spojrzenie pod innym kątem, to właśnie umożliwia nam zdjęcie.

Uważna obserwacja zdjęcia pozwala otworzyć się na nowe punkty widzenia, na nowe skojarzenia, emocje, myśli. ¹Częścią tej techniki jest zadawanie pytań.”

Trener może skorzystać ze wstępu „Podręcznika dla użytkownika” gdzie opis pracy ze zdjęciem jest poszerzony.

Poniżej znajdują się pytania, które trener zadaje uczestnikom, na temat dowolnego zdjęcia i tematu. W zależności od ćwiczenia, jeśli ćwiczenie będzie w parach, dobrze jest, żeby te pytania były przygotowane wcześniej na flipcharcie, aby każdy uczestnik mógł z nich skorzystać w każdej chwili.

- Co widzę na zdjęciu? Z czym Ci się kojarzy?
 - Z czego to jest zrobione, wszystkie szczegóły, kolory, światło, cienie, tło
 - Jaki szczegół najbardziej przykuwa twoją uwagę? Dlaczego?
 - Czy coś byś dodał do tego zdjęcia?
 - Czy podoba Ci się to zdjęcie czy nie? Dlaczego?
 - Jakie emocje, wspomnienia wywołuje?
 - Jak nazwałabyś to zdjęcie, nadaj tytuł
 - Jak to zdjęcie łączy się z tematem, który jest dla Ciebie ważny?
 - Jak to zdjęcie łączy się z Tobą?
1. Ćwiczenie-„Co u Ciebie słychać-przedstawienie się”

¹ D. Raniszewska „Jeden obraz- wiele słów” wyd. Rozpisani.pl 2016 str.23-32

Cel: zapoznanie się ze zdjęciami.

Uczestnicy siedzą na krześle przy jednym długim stole.

Powiedz uczestnikom, że teraz zrobimy jedno ćwiczenie, które pokaże w jaki sposób możemy pracować ze zdjęciami i jak wiele takie zdjęcie może powiedzieć o nas samych.

Rozkładasz zdjęcia wszystkie odwrócone, żeby każdy mógł je zobaczyć. Zadaj im pytanie: **Co u nich dzisiaj słychać, jak się czują?** Odpowiedzą na to pytanie na podstawie zdjęcia wybranego świadomie, poprosz ich, aby wybrali sobie jedno zdjęcie odpowiadając na pytanie „jak się czują”. Każdy uczestnik, odpowiada na to pytanie, może to być słowo, zdanie, tak aby zachęcić uczestników do dzielenia się. Przedstawienie zaczynamy od siebie, czyli osoba prowadząca odpowiada na to pytanie, żeby uczestnicy wiedzieli o co w tym chodzi. Możemy zacząć od zadawania pytań do zdjęć lub od razu mogą jednym zdaniem odpowiedzieć.

Na koniec podziękuj, powiedz, że to jedynie przedsmak zdjęć i procesów. Możliwości pracy ze zdjęciami są nieograniczone. Pracę ze zdjęciami stosuje się dla klientów indywidualnych podczas terapii, w szkoleniach, w dużych korporacjach. Coraz więcej ludzi otwiera się na nowe możliwości rozwoju, które są proste, ale bardzo skuteczne. Zdjęcie stosuje się, ponieważ część naszego umysłu jest nieświadoma, zdjęcie bardzo często wyciąga informacje właśnie z tej części naszego umysłu. O tym będziemy mówić na następnym spotkaniu.

Opcjonalnie trener może wypisać na flipcharcie korzyści pracy ze zdjęciem, żeby zachęcić uczestników:

- „ułatwienie komunikacji- praca z obrazem uruchamia intuicyjny sposób myślenia, mówienie o tym co widzę, jest łatwiejsze od tego czego nie widać
- rozwijanie umiejętności werbalnych i odwagi, śmiałości w wyrażaniu się
- rozwijanie kreatywności i wiary we własne zdolności twórcze- np. tworzenie swojego fotoalbumu życia zawodowego, kształtuje wiarę we własne możliwości
- rozwijanie samoświadomości i poznanie siebie, otwiera na samego siebie, na własne potrzeby emocjonalne
- uruchamia twórcze myślenie, pojawia się szansa, aby zmienić postrzeganie codzienności z „nic ciekawego” na „co ciekawego”. Zadając sobie pytania: co dostrzegam? Co mi się podoba? Powoduje zaciekawienie, to są aktywności, które mogą wspierać wzbudzenie motywacji czy wzmacnianie energii i aktywizowanie osób cierpiących na depresję czy wypalenie zawodowe.
- rozwój umiejętności wizualnych- wspiera uważność, poczucie bycia obecnym, zaangażowanie- co powoduje większą umiejętność skupienia
- stosowane w grupach, rozwija umiejętność widzenia, ale też pozwala odkryć, że każdy widzi coś innego, że nie ma jednej dobrej odpowiedzi. Kształtuje postawę współpracy, uczy koncentracji
- budowanie poczucia własnej wartości
- pomaga w wyrażaniu się osobie, która ma ograniczone umiejętności werbalne, nie wypowiada się swobodnie, ma miejsce blokada z powodu nieśmiałości, wycofania, obawa przed negatywną oceną.
- pozwala głęboko i uważnie przyjrzeć się ważnym tematom oraz procesom zachodzącym w życiu każdego człowieka. Jest to profesjonalna praca



z ludzkim umysłem w bardzo przystępny dla każdego sposób. Postęp doświadczany jest przez każdego kto odkryje swoje ograniczenia umysłu.

- pomagają szybciej i efektywniej uczyć się- zdjęcia pobudzają półkule mózgowe, zwłaszcza tą część odpowiadającą za kreatywne myślenie. W szkole głównie stymuluje się lewą półkulę mózgu-logiczną.”²

² D. Raniszewska „Jeden obraz- wiele słów” wyd. Rozpisani.pl 2016 str.37-45



Testy

A teraz rozdaj uczestnikom testy, powiedz do czego są potrzebne. Celem tych testów jest zbadanie efektywności tej metody. Testy będą powtórzone na końcu cyklu spotkań. Uczestnicy będą mogli się dowiedzieć, jak zmieniły się ich wyniki.

Podsumowanie

Podziękuj za udział w dzisiejszym spotkaniu, masz nadzieję, że wyniosą z tych spotkań na tyle dużo, że jakość ich życia, samopoczucie ulegnie znaczącej poprawie.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Imię i nazwisko

data

Test wstępny

Przekonania ograniczające optymalny styl życia

Instrukcja:

Nasz styl życia oraz schematy zachowania i reagowania wynikają z przekonań i wzorców myślowych. Ograniczające przekonania wpływają na obniżenie jakości życia i powodują, że trudniej nam osiągać cele i sukces życiowy.

Sprawdź i zaznacz, które zdania dotyczą Ciebie na ten moment:

1. Przekonania dotyczące nauki i rozwoju

- Nauka jest trudna
- Nie lubię zmian
- Nie potrafię się koncentrować
- Jestem już za stary/a na naukę
- Życie zawsze jest walką
- Boję się rozwijać, bo mogę coś stracić
- Ten świat to wyścig szczurów
- Nie jestem wystarczająco inteligentny



2. Przekonania dotyczące obrazu samego siebie

- ludzie z natury są źli
- nie mogę ufać żadnemu mężczyźnie/kobiecie
- nie mogę ufać życiu
- nie mogę nikomu ufać
- zawsze będę dyskryminowany
- władza i wpływy są nie dla mnie
- nie zasługuję na nic dobrego
- nie należy mi się..
- jestem nieudacznikiem
- w niczym nie jestem dobry
- wszystko czego się dotknę zaraz się psuje
- oni po prostu mnie nie cenią
- jestem niewidzialny
- nigdy odpowiednio mi nie płacą za to co robię
- nawet ojciec/matka mnie nie znosi
- nienawidzę ojca/matki
- muszę być idealny, by mnie akceptowano
- muszę mieć rację
- nigdy nie mam wystarczająco dużo
- potrzeby innych są ważniejsze niż moje

- gdybym pokazał jaki jestem, nikt by mnie nie kochał
- o wszystko muszę walczyć
- nie zasługuję na miłość
- ja się nie liczę
- zawsze wszystko robię źle
- nie zasługuję na...
- nigdy nie zrobię nic po swojemu
- zawsze mnie od wszystkiego odsuwają
- jestem na tym świecie sam
- musiałbym być chory aby mnie pokochano
- zawsze będę samotny
- żeby mnie pokochano. Musiałbym być kimś innym
- nigdy mi niczego nie wystarcza
- zawsze muszę nad sobą panować
- nigdy nie odniosę sukcesu
- nie mogę mieć tego czego naprawdę chcę
- mnie po prostu nie można kochać takiego jakim jestem
- nigdy nic mi się nie uda
- gdybym otworzył swoje serce zraniono by mnie
- takiego człowieka jak ja nie można lubić
- jestem nieudacznikiem
- nigdy nie umiem sprostać sytuacji
- inni są ważniejsi ode mnie
- nigdy nie potrafię niczego zrobić dobrze



- nie jestem godna miłości
- moje życie nie ma prawdziwej wartości
- nie jestem godny pieniędzy ani bogactwa
- nigdy nie będę dość dobry
- coś musi być ze mną nie w porządku
- nigdy nie będę mieć dość pieniędzy
- ciągle przydarza mi się coś złego
- o wszystko muszę się bardzo starać
- nie jest dobrze być mną
- nie powinien być się urodzić
- gdybym powiedział prawdę zostałbym odrzucony
- to co czuję nie jest ważne
- inni mnie onieśmielają
- nie jestem wystarczająco inteligentny

3. Przekonania dotyczące pieniędzy, sukcesu

- nigdy do niczego nie dojdę
- jeśli osiągnę sukces stanę się taki jak mój ojciec
- na pieniądze trzeba ciężko pracować
- o pieniądze trzeba walczyć
- pieniędzy zawsze jest za mało
- pieniądze to dobro, którego nie mam pod dostatkiem
- pieniądze to źródło wszelkiego zła



- pieniądze symbolizują sukces
- inne rzeczy są ważniejsze niż pieniądze
- powinienem rozdawać pieniądze
- za każdym bogactwem kryje się jakieś przestępstwo
- pieniądze to siła
- pieniądze mają nade mną władzę
- żeby mieć pieniądze, trzeba mieć dobrą posadę
- ludzie bogaci są podejrzani
- nie lubię samodyscypliny
- nigdy nie spisują swoich celów, gdyż to strata czasu
- sukces jest nie dla mnie
- nic nie potrafię zrobić dobrze

Podsumowanie:

Zlicz zaznaczone przekonania:

1. Przekonania dotyczące nauki i i rozwoju

ilość

2. Przekonania dotyczące obrazu samego siebie

ilość



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



3. Przekonania dotyczące pieniędzy, osiągnięcia celu, sukcesu

ilość

Wszystkie te zdania- przekonania są bardzo ograniczające, dlatego rzutują na całe życie. Więcej o przekonaniach w scenariuszu nr 4 „Przekonania w jaki sposób wpływają na nasze życie”

Jeżeli łącznie zaznaczonych zostało powyżej 5 zdań, to sygnał, że w niektórych obszarach życia możemy mieć znaczne trudności. Proszę zobaczyć jakie to są obszary i gdzie należy zmieniać swoje schematy myślowe. Zwróć uwagę na te obszary podczas warsztatów.

Jeśli w obszarze dotyczącym nauki i rozwoju zaznaczono:

powyżej 3 ograniczeń zaznaczonych tzn. że osoba nie rozwija się, nauka sprawia jej trudność.

Jeśli 2 i mniej osoba rozwija się choć czasami napotyka na trudności, może mieć przerwy w nauce i rozwoju, ale stara się to robić systematycznie.

Jeśli w obszarze dotyczącym obrazu samego siebie zaznaczono:

5 i więcej to znaczy, że osoba ma bardzo niskie poczucie własnej wartości

3 i więcej tzn. że osoba powinna zacząć pracować nad poczuciem własnej wartości, ponieważ samoocena jest zaniżona

1 i mniej wysokie poczucie własnej wartości.

Jeśli w obszarze sukcesu, pieniędzy, osiągnięcia celów zaznaczono:

Jeśli 3 i więcej tzn. że osoba może mieć kłopoty finansowe, przekonania dotyczące braku, które realizują się w życiu, trudno osiągać jej cele

Jeśli 2 i mniej tzn. że osoba radzi sobie z finansami, realizuje swoje cele krok po kroku, osiąga sukcesy.

Imię i nazwisko

data

Test wstępny

Poczucie własnej wartości

Instrukcja:

Zaznacz odpowiedzi

Nie lubię	1 2 3 4 5	Sprawia mi to b. dużą przyjemność
1. Na ile lubisz przebywać sama ze sobą		
Nie lubię	1 2 3 4 5	b. lubię
2. Na ile lubisz siebie		
b. często	1 2 3 4 5	Nie zdarza mi się
3. Jak często krytykujesz siebie		
b. często	1 2 3 4 5	Nie zdarza mi się
4. Jak często krytykujesz innych		
Nie akceptuję	1 2 3 4 5	Akceptuję w pełni
5. Na ile akceptujesz swoją przeszłość		
B. nie lubię	1 2 3 4 5	B. lubię



6. Na ile lubisz zmiany		
Nie mam chęci	1 2 3 4 5	B. duża chęć
7. Twoja chęć ciągłego uczenia się		
Nie dbam	1 2 3 4 5	B. dbam o siebie
8. Dbanie o siebie		
Nie zaspakajam potrzeb	1 2 3 4 5	Zawsze wiem czego potrzebuję
9. Zaspakajanie własnych potrzeb		
Nie daję sobie wsparcia	1 2 3 4 5	B. często jestem dla siebie wsparciem
10. Dawanie sobie wsparcia		
Nie lubię	1 2 3 4 5	B lubię
11. Na ile lubisz podejmować decyzje		
Nie potrafię i nie robię tego	1 2 3 4 5	Zawsze mam jasne cele i je realizuję
12. Umiejętność określania celów i realizowanie ich		

Podsumowanie:

Zlicz odpowiedzi, jeśli zaznaczone na skali:



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



3 i mniej to sygnał- że poczucie własnej wartości jest zaniżone, nie za bardzo troszczymy się o siebie, potrzeby innych mogą być ważniejsze niż potrzeby tej osoby. Osoba nie akceptuje siebie, za to ma skłonność do krytykowania siebie i innych. Obszar gdzie należy popracować nad sobą.

4 i więcej to znak, że osoba troszczy się o siebie, spełnia swoje potrzeby, akceptuje siebie. Ma wysokie poczucie własnej wartości.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Imię i nazwisko

data

Test wstępny

Umiejętność radzenia sobie z emocjami oraz wynikającym z tego stresem

1. Na ile potrafisz nazwać emocje, co się z tobą dzieje
 - a. Zawsze nazywam emocje , wiem co czuję
 - b. Czasami zastanawiam się nad tym
 - c. Nigdy nie zastanawiam się nad tym, nie nazywam emocji

2. Jak często zastanawiasz się co czujesz
 - a. Bardzo często- parę razy dziennie zadaje sobie pytanie: Co teraz czuję?
 - b. Rzadko się zastanawiam
 - c. Raczej nigdy się nad tym nie zastanawiam

3. Jaki masz kontakt ze swoim ciałem(czy czujesz napięcie w ciele, swój oddech)
 - a. Zawsze czuję kiedy napinają mi się mięśnie, oddech przyspiesza oraz bicie serca
 - b. Czasami zdaję sobie sprawę
 - c. Nie czuję kiedy napinają mi się mięśnie

4. Zaznacz w jaki sposób radzisz sobie z emocjami
 - a. Potrafię obserwować swoje emocje i szybko je puszczać
 - b. Wyrażam emocje- krzyczę, płaczę, wściekam się
 - c. Tłumię je lub uciekam od nich

5. Na ile boisz się o przyszłość i myślisz co będzie
 - a. Nie boję się przyszłości, myślę, że wszystko będzie dobrze
 - b. Od czasu do czasu pojawia się lęk co będzie
 - c. Boję się przyszłości i często o tym myślę

6. Jak często odczuwasz lęk



- a. Bardzo rzadko, potrafię puścić tę emocję w szybki sposób
 - b. Czasami czuję lęk
 - c. Bardzo często czuję lęk, czegoś się boję
7. Na ile potrafisz się zrelaksować w sytuacji pod presją
- a. Znam techniki relaksu udaje mi się to b. często
 - b. Rzadko to mi się udaje
 - c. Nigdy
8. Na ile zdajesz sobie sprawę kiedy myślisz negatywnie
- a. Od razu potrafię wyłapać taką myśl
 - b. Czasami zdaje sobie z tego sprawę
 - c. Nigdy nie wiem kiedy myślę negatywnie
9. Czy rozpoznajesz ten moment kiedy zaczynasz być zły
- a. Tak od razu to czuję
 - b. Czasami
 - c. Nigdy
10. Czy potrafisz wychwycić moment, w którym zmienia Ci się nastrój
- a. Tak zawsze wiem, kiedy obniża mi się nastrój
 - b. Czasami
 - c. Nigdy
11. Czy potrafisz wykazać empatię w stosunku do innych ludzi
- a. Tak b. często
 - b. Czasami tak
 - c. Nigdy
12. Potrafisz odczuć co czują inni(ich poddenerwowanie, smutek, lęk)
- a. Tak zawsze mi się to udaje
 - b. Czasami
 - c. Nigdy
13. Czy potrafisz działać skutecznie w warunkach niepokoju
- a. Tak potrafię skoncentrować się tylko na działaniu
 - b. Czasami
 - c. Nigdy



14. Jak szybko potrafisz się uspokoić po rozczłosczeniu
- Bardzo szybko
 - Trochę czasu zajmuje mi to
 - Bardzo długo, parę godzin a nawet dzień
15. Na ile potrafisz rozmawiać z drugą osobą o tym co czujesz
- Potrafię mówić o swoich uczuciach
 - Czasami mi się udaje
 - Nigdy

Podsumowanie:

Jeśli zaznaczono:

7 i więcej odpowiedzi a – tzn. że osoba ma trudności z emocjami, nie radzi sobie z wyrażaniem ich, może mieć trudności w relacjach

10 i więcej odpowiedzi b- oznacza średni poziom inteligencji emocjonalnej, czasami osoba jest w stanie zapanować nad emocjami, jednak wymaga ten obszar pracy.

10 i więcej odpowiedzi c- oznacza, że osoba ma wysoki poziom inteligencji emocjonalnej, potrafi wyrażać swoje emocje w sposób nieraniący uczucia innych. Wie jak panować nad emocjami takimi jak lęk czy bezsilność.



Imię i nazwisko

data

Test wstępny

Jak jest twoja nadzieja na sukces

Bardzo ważny aspekt czy motywuje Cię nadzieja na sukces czy lęk przed porażką, jaki jest twój styl pozytywny czy negatywny, takich możemy spodziewać się rezultatów.

Zobacz jak jest u Ciebie, zaznacz odpowiedzi:

”

- | | |
|---|----|
| 1. Zapominasz o urodzinach swoich rodziców | SN |
| a. Nie mam pamięci do dat urodzin. | 1 |
| b. Byłam(-em) zajęta(-ty) innymi sprawami. | 0 |
| 2. Zapominasz zapłacić rachunki za telefon | ZN |
| a. Czasami zawodzi mnie pamięć | 1 |
| b. Czasami zapominam zajrzeć do kalendarza, gdzie zapisuje swoje wszystkie płatności | 0 |
| 3. Jesteś winien/ winna pięćdziesiąt złotych za książkę, którą za długo przetrzymywałaś(-ałeś). | SN |
| a. Kiedy wciągnie mnie lektura, często zapominam, kiedy mam zwrócić książkę. | 1 |
| b. Byłam(-em) tak zajęta/zajęty pisaniem sprawozdania, że zapomniałem (-am) zwrócić książkę. | 0 |
| 4. Nie zdajesz ważnego egzaminu. | ZN |
| a. Nie byłem tak bystry jak inni zdający. | 1 |
| b. Nie przygotowałem się dobrze. | 0 |



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



5. Przygotowałaś(-eś) specjalne danie dla przyjaciółki/ przyjaciela, a on/ ona zaledwie je tknęła/ tknęła.	ZN
a. Jestem kiepskim kucharzem/ kucharką.	1
b. Przygotowałem(-am) to danie w pośpiechu.	0
6. Przegrywasz zawody sportowe, do których długo trenowałaś(-eś).	ZN
a. Nie jestem zbyt wysportowany(-a)	1
b. Nie jestem dobry(-a) w tej konkurencji.	0
7. W rozmowie ze znajomym/ znajomą ponosi cię złość.	SN
a. On/ ona zawsze działa mi na nerwy.	1
b. On/ ona był(a) w nieprzyjaznym nastroju.	0
8. Zostaniesz ukarany(-a) za niewypełnienie na czas zeznania podatkowego.	SN
a. Zawsze odkładam zrobienie tego na potem.	1
b. W tym roku ociągałam(-em) się ze złożeniem zeznania.	0
9. Chcesz umówić się z kimś na randkę, ale on/ona nie zgadza się.	ZN
a. Tego dnia byłem(-am) do niczego.	1
b. Zapominam języka w gębie, kiedy chcę się z nią/nim umówić.	0
10. Ostatnio czujesz się zmęczony(-a).	SN
a. Nie miałem(-am) czasu wypocząć.	1
b. W tym tygodniu byłem(-am) bardzo zajęty(a)	0
11. Stosunki między tobą, a twoim/ twoją romantycznym(-ą) partnerem/ partnerką ochłodziły się.	ZN
a. Za bardzo zajmuję się sobą.	1
b. Spędzam z nim/ z nią za mało czasu.	0
12. Przyjaciółka/ przyjaciel mówi coś, co cię rani.	SN
a. Ona/on zawsze wyrwie się z czymś, nie myśląc, jak to odczują inni.	1
b. Był/ była w złym nastroju i wyładował(a) się na mnie.	0



13. Potłukłeś(-aś) się bardzo na nartach.	SN
a. Jeżdżenie na nartach jest trudne.	1
b. Trasy zjazdowe były pokryte lodem.	0
14. Akcje, które posiadasz, cały czas stoją nisko.	ZN
a. Nie orientowałeś(-am) się w tendencjach w przemyśle w tym czasie.	1
b. Kupiłem(-am) złe akcje.	0
15. Przybrałeś(-aś) na wadze w czasie świąt i nie możesz jej zrzucić.	SN
a. Na dłuższą metę nie skutkują żadne diety.	1
b. Stosowana przeze mnie dieta nie poskutkowała.	0
16. W sklepie nie chcą honorować twojej karty kredytowej.	ZN
a. Czasami zdarza się, że myślę, iż mam wyższe konto, niż jest w istocie.	1
b. Czasami zapominam wyrównać rachunek.	0

ZN- zasięg niepowodzeń

0-1 – wielki optymista

2-3 – umiarkowany optymista

4 – przeciętny pesymista

5-6 – umiarkowany pesymista

6-7 – wielki pesymista

Jeśli w sumie SN masz 0 lub 1 pkt. to jesteś **w tym wymiarze** wielkim optymistą.

2-3 – umiarkowanym optymistą

4 – przeciętnym



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



5-6 – umiarkowanym pesymistą

7-8 – wielkim pesymistą (to można zmienić!)”³

Seligman podkreśla, że osoby, które mają w tym wymiarze małą liczbę punktów, zwykle łatwiej podnoszą się po niepowodzeniach (a przecież każdemu się one zdarzają). Wszystkich nas bolą porażki, ale niektórzy podnoszą się z nich szybciej, a inni – wpadają w bezradność i często miesiącami lub dłużej rozpaczają nad jakimś ciosem, o którym inni już zapomnieli.

„Profesor Seligman, wykoncypował bowiem, że to, czy mamy w życiu **NADZIEJĘ**, czy też jej nam brakuje, zależy m.in. od tego jak „stałość” i „zasięg” odnosimy do interpretacji negatywnych wydarzeń. Jeśli więc, myśląc o naszych niepowodzeniach, znajdujemy przyczyny i wyjaśnienia o charakterze krótkotrwałym i o ograniczonym zasięgu – to tak jakbyśmy dokopywali się do cennych źródeł nadziei.

Cennych dlatego, że dzięki niej nie poddajemy się rozpaczce i bezradności, tylko – jak to się mówi – „wstajemy, otrzepujemy się i idziemy dalej”, mając nadzieję na to, że następnym razem będzie lepiej.

A teraz, uwaga, jeśli dodamy do siebie wyniki z części „ZN” i „SN”, to mamy wyliczony nasz „poziom nadziei”:

0-2 – jesteś pełen nadziei

3-6 –patrzysz w przyszłość z umiarkowaną nadzieją

7-8 – masz pewien zasób nadziei

9-11 – trochę brak ci nadziei

12-16 – rozpaczliwie brak ci nadziei”⁴

Fragment testu M. Seligmana- badanie czy jest się pesymistą czy optymistą, z testu wyodrębniono jedną część badającą nadzieję na sukces. Bardzo ważny czynnik mówiący o tym, czy wierzymy w sukces czy nie, co nas motywuje czy wiara w sukces czy lęk przed porażką.

³ M. Seligman „ Optymizmu można się nauczyć” Warszawa 1996

⁴ M.Seligman „ Optymizmu można się nauczyć” Warszawa 1996

Testy mają służyć jako wskaźnik efektywności metody głównie dla trenera. Te same testy będą powtórzone na ostatnim spotkaniu. Jeśli uczestnicy poprawili swoje wyniki o jeden stopień na korzyść w dwóch testach, wówczas to jest sygnał, że metoda jest efektywna. Jeśli uczestnicy będą chcieli znać wyniki, oczywiście trener może im je przedstawić. Ważne jest na ostatnim spotkaniu podsumowanie, gdzie uczestnicy podzielą się swoimi spostrzeżeniami oraz odpowiedzą na pytanie czy w jakiś sposób zmieniło się im życie, jeśli tak to co się zmieniło.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

