

Raport trenerski

OBSZAR PRACA Z CIAŁEM I EMOCJAMI ORAZ WYZWANIA

Założenia do programu

Głównym celem programu w tym module było zwiększenie u uczestników umiejętności samoregulacji poprzez podwyższenie samoświadomości myśli, uczuć i doznań cielesnych, co stwarza szansę na większą wolność wyboru własnych reakcji, w różnych sytuacjach. Program ukierunkowany był także na naukę świadomego zarządzania własną energią, skuteczniejszego radzenia sobie ze stresorami poprzez poznanie i wypracowanie strategii redukcji stresu.

Oprócz zajęć warsztatowych zaplanowanych w Sali szkoleniowej w ramach programu przewidziano jedno wyzwanie ukierunkowane na „wybicie” uczestników ze strefy komfortu i pokonanie własnych słabości, które miało być zrealizowane po 4 tygodniach udziału w programie.

Przewidziano łącznie 14 godzin zajęć „pracy z ciałem i emocjami” oraz 6 godzinne zajęcia typu „wyzwanie”, co łącznie daje 20 godzin. Program miał trwać 10 tygodni.

Z założenia program miał być realizowany w grupie 14 osobowej.

Przebieg wdrożenia

Wdrożenie trwało ostatecznie 12 tygodni (tj. od X 2018 do początku stycznia 2019).

Zajęcia były prowadzone w trybie 1* w tygodniu w poniedziałki popołudniu oraz 3* w soboty. Moduł Praca z ciałem i emocjami (oraz wyzwania) stanowiła jeden z czterech elementów programu. Moduł był realizowany w blokach 2 godzinnych, natomiast wyzwanie – jednorazowo w bloku 6 godzinnym. Zajęcia były przeplatane z zajęciami w obszarze

coaching grupowy oraz rozwój kompetencji miękkich. Merytorycznie program był komplementarny zarówno do zajęć z zakresu coachingu, warsztatów rozwoju kompetencji miękkich, jak też stanowił uzupełnienie pracy podczas coachingu indywidualnego i tutoringu.

Większość programu była realizowana w grupie 11 osobowej, ale frekwencja na zajęciach zazwyczaj nie była pełna.

Zastosowane narzędzia, ćwiczenia, formy

Zastosowane podczas zajęć narzędzia, ćwiczenia i techniki w większości spotkały się z zainteresowaniem uczestników. Uczestnicy na początku na propozycje niektórych ćwiczeń reagowali wycofaniem lub brakiem entuzjazmu, natomiast w miarę realizacji programu otwartość na nowe doświadczenia, nietypowe formy pracy, jak również zaangażowanie rosły. Jednym z powodów większej otwartości niewątpliwie było nabranie zaufania do trenerów i tutora oraz do grupy rówieśniczej, ale także coraz większa ciekawość programu.

Mimo rosnącego zaangażowania w realizację programu, podobnie jak podczas coachingu - początkowo uczestnicy niechętnie dzielili się swoimi odkryciami i refleksjami wynikającymi z ćwiczeń. U niektórych uczestników niewątpliwie powodem był słaby kontakt z własnymi emocjami i brak umiejętności i praktyki w ich nazywaniu. U większości uczestników można było także zaobserwować lęk przed oceną ze strony prowadzących lub rówieśników. W ostatnim miesiącu programu (po realizacji wyzwania) można było zaobserwować większą gotowość do dzielenia się nie tylko poziomem satysfakcji, ale także refleksjami na temat zajęć oraz własnymi wnioskami.

Uczestnicy zaczęli także nabierać coraz większej wiary we własne możliwości oraz gotowość do podejmowania nowych „wyzwań”, czyli wychodzenia ze strefy komfortu i pokonywania własnych lęków i ograniczeń. Nie bez znaczenie było tutaj stworzenie przez trenerów i współuczestników atmosfery bezpieczeństwa i wsparcia, kiedy każdy z uczestników miał możliwość wycofania się z konkretnego ćwiczenia, jeśli uznał, że przekracza ono jego możliwości, lub realizacji go jedynie w zakresie w którym czuł się na siłach.

Przed realizacją ćwiczeń i wyzwań wprowadzana była medytacja oraz ćwiczenia z zakresu zarządzania energią. Ćwiczenia uważności miały służyć stworzeniu warunków do głębszej refleksji nad własnym nastawieniem do wyznaczonych zadań oraz oceną własnych możliwości, a także poprawie pewności siebie poprzez refleksję nad własnym zachowaniem i oceną własnych możliwości z perspektywy wykonanych zadań, podjętych wyzwań.

Wskaźniki

Uczestnicy projektu uzyskali następujące efekty (dane uzyskane na podstawie informacji zwrotnych uzyskanych podczas zajęć grupowych i sesji indywidualnych):

- Poprawa umiejętności radzenia sobie ze stresem „Lepiej radzę sobie ze stresem”, „poznałam różne metody pokonywania stresu”, „nauczyłam się jak radzić sobie w sytuacjach stresujących”;
- Większy kontakt z własnymi emocjami i lepsze radzenie sobie z emocjami „umiem lepiej rozpoznać moje emocje”,
- Lepiej radzą sobie ze swoimi słabościami i są odważniejsi „poradziłam sobie w stresujących sytuacjach, mimo klaustrofobii i lęku przed ciemnością przeszłam przez ciemny tunel”, „mniej się boję nowych sytuacji” jestem bardziej otwarty”.

Najważniejsze rezultaty to: Wzrost samoświadomości i umiejętności samoregulacji. Uczestnicy uzyskali większą samoświadomość i motywację do pokonywania swoich słabości oraz wiarę we własne możliwości.

W najczęściej podawanych wymiarach: radzenia sobie ze stresem, np. "mniej stresuje mnie szkoła", "nie boje się już tak bardzo wypowiedzi na forum"; uruchamiania pozytywnych emocji ("jaśniej patrzę na trudne sprawy", "bardziej pozytywnie nastawiam się do nowych rzeczy", "lepiej mi z sobą"); oraz motywowania się do działania, np. "często odczuwam lęk, ale przełamuje go i staram się wypowiadać, bo widzę korzyści z tego".

Uwarunkowania, w tym czas i organizacja

Rytm i częstotliwość zajęć była dużym obciążeniem dla większości uczestników. Uczestnicy sygnalizowali trudności z godzeniem nauki i zajęć pozaszkolnych z udziałem w projekcie. Ponadto dla kilku osób utrudnieniem był dojazd na zajęcia i spotkania indywidualne (szczególnie dotyczyło to osób mieszkających poza Krakowem).

2 godziny dydaktyczne okazały się zbyt krótkim czasem na realizację niektórych sesji, w założonej strukturze, która przewidywała nawiązanie do poprzednich zajęć, omówienie ewentualnych wniosków, pytań, a także praktykę form z poprzedniej sesji np. medytacji. Przy realizacji tych założeń pozostawał zbyt krótki czas na realizację nowego, założonego programu kolejnej sesji, a także przeprowadzenie na koniec podsumowania.

Wnioski

Pierwsze 2 tygodnie warto poświęcić na integrację grupy, zbudowanie relacji i zaufania. Moduł praca z ciałem i emocjami mógłby się zaczynać w drugim tygodniu, wskazane byłoby zacząć od aktywnych form ruchowych, które również służyły by integracji i przełamaniu barier.

Zajęcia z tego moduły, przez pierwsze 8 tygodniu powinny być realizowane 1* w tygodniu, potem mogłyby być realizowane co 2 tygodnie i mogłyby być przeplatane zajęciami z innych modułów.

W programie warto wprowadzić więcej wyzwań w różnych obszarach, wszystkie powinny być prowadzone w bezpiecznych warunkach i z szacunkiem dla ograniczeń uczestników.

Proponowane zmiany

Przedłużenie całego programu z 12 tygodni do min 16. tygodni. Dla utrwalenia zbudowanych nawyków, wskazane byłoby nawet 5-6 miesięcy.

Wprowadzenie konsultacji indywidualnych w obszarze pracy z ciałem i emocjami. Zmiana modułu „wyzwanie” na „wyzwania”, wprowadzenie dodatkowych zajęć w terenie.

Opracowała: Sylwia Tałach-Kubas