

## INSTRUKCJA OBSŁUGI

**Balanser. Kształcenie umiejętności umożliwiających zachowanie balansu pomiędzy życiem zawodowym i prywatnym (*work/life balance*).**

**Agata Wittchen-Barełkowska**

**Mikołaj Maciejewski**



Innowacja społeczna „Balanser. Kształcenie umiejętności umożliwiających zachowanie balansu pomiędzy życiem zawodowym i prywatnym (*work/life balance* zrealizowana została w ramach projektu „Po-po-jutrze. Centrum Inkubacji Innowacji Społecznych”. Projekt współfinansowany jest ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

 **BIURO PROJEKTU:** UL. RUBIEŻ 46, 61-612 POZNAŃ | TEL. 61 622 69 26 | [WWW.POPOJUTRZE.PL](http://WWW.POPOJUTRZE.PL) | [ZGLOSZENIA@POPOJUTRZE.PL](mailto:ZGLOSZENIA@POPOJUTRZE.PL)



**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

## **Spis treści**

Odbiorcy i użytkownicy .....	3
Cel innowacji .....	3
W jaki sposób korzystać z innowacji .....	4
Rezultaty korzystania z innowacji.....	6
Elementy składowe à technicznie krok po kroku. ....	7

## Odbiorcy i użytkownicy

Innowacja Społeczna „Balanser” została stworzona z myślą o następujących grupach odbiorców:

1. pracownicy instytucji państwowych, ze szczególnym naciskiem na instytucje kultury i nauki (w pierwszym kwartale 2014 r. zatrudnienie w sektorze publicznym wyniosło ponad 3,02 mln osób)
2. pracownicy i członkowie organizacji pozarządowych (w grudniu 2015 roku było zarejestrowanych około 20 tysięcy fundacji i 106 tysięcy stowarzyszeń)
3. pracownicy i właściciele: mikro, małych i średnich firm (w czerwcu 2015 roku według GUS ok. 2 milionów firm z zatrudnieniem 1-9 osób).

Użytkownikami Innowacji są przedstawiciele powyższych grup, w szczególności:

1. osoby indywidualnie poszukujące informacji *work/life balance*
2. liderzy instytucji/organizacji/firmie: właściciele i/lub kierownicy działów mikro, małych i średnich przedsiębiorstw, dyrektorzy, managerowie i kierownicy działów instytucji kulturalnych, liderzy organizacji pozarządowych, koordynatorzy grup wolontaryjnych, dyrektorzy programowi uczelni wyższych, koordynatorzy projektów rozwojowych, dyrektorzy marketingu/promocji uczelni.
3. właściciele i pracownicy firm doradczych, szkoleniowych, trenerzy, coache i psychologowie

## Cel innowacji

Głównym celem innowacji jest podniesienie jakości życia odbiorców innowacji (przedstawiciele trzech wybranych grup docelowych) poprzez nabycie nowej wiedzy i wykształcenie nowych umiejętności z zakresu zachowania życiowej równowagi - *work/life balance*.

Ten cel możemy rozbić na cele szczegółowe, którymi są:

1. zdobycie przez odbiorców innowacji wiedzy z zakresu *work/life balance*: radzenia sobie ze stresem, organizacji życia i pracy, zarządzania sobą, asertywności, technik relaksacyjnych, współpracy z innymi ludźmi
2. zdobycie przez odbiorców innowacji nowych umiejętności z zakresu *work/life balance*: radzenia sobie ze stresem, organizacji życia i pracy, zarządzania sobą, asertywności, technik relaksacyjnych, współpracy z innymi ludźmi, odbioru nowych doświadczeń związanych z kulturą i poszerzania perspektyw poznawczych

3. świadome wprowadzanie w życie rozwiązań wynikających z nowo nabytych kompetencji przez odbiorców innowacji.

Aby ułatwić zrozumienie celu, który przyświecał nam w pracy nad innowacją można postawić kilka pytań uzupełniających:

1. co chcemy zmienić? (chcemy zwiększyć kompetencje użytkowników innowacji w zakresie *work/life balance* i dzięki temu zmniejszyć potencjalne zagrożenie wypaleniem zawodowym),
2. dla ilu osób przeznaczona jest innowacja? dla kogo przeznaczona jest innowacja? (w testowaniu każdego z prototypów innowacji brało udział 30 osób; na podstawie testowania prototypów we współpracy z ekspertami opracowaliśmy model innowacji, który może być stosowany przez wiele osób i jest skalowalny na dużą skalę; potencjalni odbiorcy innowacji to tysiące osób pracujących w NGO, instytucjach oraz małych i średnich przedsiębiorstwach, a także w innych obszarach np. w biznesie czy szkolnictwie wyższym),
3. dla jakich osób jest przeznaczona innowacja? (innowacja wspiera w walce z problemem zachwiania życiowej równowagi trzy grupy odbiorców, które w życiu zawodowym najczęściej są pozbawione profesjonalnego wsparcia w tym zakresie: NGO, pracowników instytucji państwowych, właścicieli i pracowników małych i średnich przedsiębiorstw),
4. w jaki sposób zrealizowaliśmy naszą innowację? (w ramach projektu opracowaliśmy model innowacji, na który składają się metodyka, scenariusz warsztatów i narzędzia pomagające w zachowaniu *work/life balance*; model innowacji opracowany został we współpracy ze specjalistami oraz na podstawie doświadczeń uczestników z etapów testowania.

## **W jaki sposób korzystać z innowacji**

Innowacja składa się z trzech elementów:

**opisu metodyki**, czyli opowieści o tym, co udało nam się wypracować i ustalić - w tej części dzielimy się wiedzą i doświadczeniem z przeprowadzonych badań;

**materiałów do przeprowadzenia warsztatów (ćwiczenia i scenariusze)** - w tej części zachęcamy do działania, pracy w grupie i wprowadzania rozwiązań z zakresu *work/life balance* do swojego środowiska pracy;

**narzędziownika** - ta część zawiera ćwiczenia, które możesz wykonywać samodzielnie, żeby utrzymywać życiową równowagę. Jedyne, co jest potrzebne, to znalezienie odrobiny motywacji i chęci do praktykowania nowych technik. Stworzyliśmy narzędziownik, żeby każdy, niezależnie od miejsca zatrudnienia i szerebła w strukturze instytucji, firmy czy organizacji, mógł sam podjąć pracę w kierunku stworzenia nowych nawyków, polepszających kondycję psycho-fizyczną, pozwalających na zachowanie życiowej równowagi i osiągnięcie zadowolenia ze swojego życia.

Z tych trzech elementów można korzystać na kilka różnych sposobów w zależności od potrzeb i życiowej sytuacji.

WYMAGANIA CZASOWE
<b>opis metodyki</b> ma formę tekstową - aby przeczytać całość metodyki i przyswoić podstawowe informacje potrzeba ok. dwóch godzin
<b>scenariusz warsztatów</b> ma formę otwartą: warsztaty należy konstruować w zależności od potrzeb grupy i możliwości czasowych z uwzględnieniem przerw regeneracyjnych; sugerujemy, by w ramach jednej sesji warsztatowej nie przekraczać 6 godzin pracy
<b>narzędziownik</b> ma formę otwartą: od jego użytkownika zależy ile czasu chce poświęcić na wykonywanie ćwiczeń; w zależności od rodzaju ćwiczenia należy założyć od 15 minut do półtorej godziny

WYMAGANIA PRZESTRZENNE
by zapoznać się z treścią <b>metodyki</b> nie potrzeba specjalnej przestrzeni
<b>warsztaty</b> należy prowadzić w dużej przestrzeni, dostosowanej do rozmiaru grupy, umożliwiającej zarówno przeprowadzenie mini wykładów i oraz ćwiczeń fizycznych; najlepiej jeśli jest jasna, ciepła, z drewnianą podłogą, nieutrudnionym dostępem do toalet, wyposażona w miejsce umożliwiające swobodne przygotowanie herbaty lub kawy
w zależności od rodzaju wykonywanego ćwiczenia – każde z ćwiczeń w <b>narzędziowniku</b> opatrzone jest odpowiednim opisem; ćwiczenia można wykonywać w biurze, w domu czy na spacerze

NIEZBĘDNE ZASOBY
by zapoznać się z treścią <b>metodyki</b> nie potrzeba specjalnych zasobów
do przeprowadzenia <b>warsztatów</b> niezbędne są następujące sprzęty: stoły i krzesła (liczba odpowiadająca liczbie uczestników), kartki papieru, długopisy, ołówki, kredki, flamastry, karteczki post-it, nożyczki, taśmy klejące, kleje, karton, tablica flip chart wraz z papierem, kartony/bristol, piłki tenisowe, drukarka, komputer z podłączeniem do Internetu, projektor; każde z zadań opisanych w scenariuszu warsztatów opatrzone jest odpowiednim opisem
Do wykonania ćwiczeń z <b>narzędziownika</b> potrzebne są następujące sprzęty: papier, długopis, kredki, nożyczki, drukarka, komputer z podłączeniem do Internetu; każde z ćwiczeń opisanych w narzędziowniku opatrzone jest odpowiednim opisem

WYMAGANE KOMPETENCJE
by zapoznać się z treścią <b>metodyki</b> nie potrzeba specjalnych kompetencji
do realizacji zadań ze <b>scenariusza warsztatów</b> nie potrzeba specjalnych kompetencji; należy jednak pamiętać, że im większe doświadczenie w pracy warsztatowej ma prowadzący tym sprawniej poradzi sobie z przeprowadzeniem zadań

do realizacji ćwiczeń z **narzędziownika** nie potrzeba specjalnych kompetencji

## Rezultaty korzystania z innowacji

W ramach testowania IS „Balanser” sprawdzaliśmy wpływa poszczególnych elementów IS na uczestników testowania. Odbiorcy i użytkownicy innowacji dzięki systematycznej i zaangażowanej pracy mogą osiągnąć następujące efekty:

<b>WIEDZA: CO POZNASZ I ZROZUMIESZ</b>
Poznasz i zrozumiesz istotne dla własnego samorozwoju zagadnienia z zakresu psychologii, zwłaszcza związanych z pojęciem wartości.
Poznasz i zrozumiesz zagrożenia dla balansu pomiędzy życiem zawodowym i prywatnym związane z odchodzeniem od / nieprzebrnięciem wyznawanych wartości.
Poznasz i zrozumiesz następujące pojęcia: czarne “flow”, perfekcjonizm (i „wewnętrzny krytyk”), pracoholizm i ambicja, rozproszenie i zmobilizowanie lub zmobilizowanie bez skoncentrowania (model Energy Matrix Heike Bruch), monotonia i nuda w pracy, prokrastynacja, niedopasowanie pracy do typu temperamentu, "triada dobrego życia".
Poznasz i zrozumiesz działania i zasady dotyczące pracy z własnym ciałem, sposobami rozładowywania napięć, umiejętnością zwolnienia i relaksacji.
Poznasz i zrozumiesz potrzebę zwiększania kompetencji związanych z odbiorem kultury, pogłębiających wrażliwość na otaczającą rzeczywistość i jej szczegółowe, precyzyjne analizowanie.
Poznasz i zrozumiesz zasady: połączenia, współdziałania i wzajemnego oddziaływania ciała i umysłu.
Poznasz i zrozumiesz wpływ aktywnej obserwacji, zaangażowanego odbioru i praktykowania kultury na ludzką wrażliwość i kreatywność oraz zwiększenia dobrostanu.
Poznasz i zrozumiesz czym jest metoda "storytellingu" i w jaki sposób korzystać z niej jako z narzędzia samorozwoju.

<b>UMIEJĘTNOŚCI: CO BĘDZIESZ UMIAŁ I POTRAFIŁ</b>
Będziesz potrafił wykorzystać w praktyce nabyte wiadomości związane z pracą w grupie z poszanowaniem własnych potrzeb i innych osób.
Będziesz potrafił wyznaczać cele własnego samorozwoju.
Będziesz umiał określić, które wartości są dla ciebie w życiu najważniejsze i zgodnie z którymi chcesz żyć.
Będziesz potrafił opracować plan pielęgnowania najważniejszych wartości, który będzie podstawą profilaktyki mającej na celu zachowanie życiowej równowagi

Będziesz umiał stworzyć listę zmiany nawyków.
Będziesz umiał zastosować technikę "zatrzymania się" i zrobienia w życiu miejsca na autorefleksję.
Będziesz umiał wykorzystywać techniki relaksacyjne ułatwiające samokontrolę i wyciszenie umysłu.
Będziesz umiał świadomie ograniczyć ilość dochodzących do Ciebie bodźców.
Będziesz umiał wykorzystywać wzorce kulturowe w pracy dotyczącej wartości i w budowaniu pewności siebie.
Będziesz umiał korzystać z wzorców i technik związanych z obszarem kultury jako narzędzi do autorefleksji.

<b>KOMPETENCJE SPOŁECZNE</b>
Zrozumiesz wagę zachowania równowagi pomiędzy życiem zawodowym i prywatnym w kontekście społecznym.
Nabędziesz przekonanie o sensie, wartości i potrzebie podejmowania działań związanych z autorefleksją w kontekście społecznym.
Będziesz wykazywać aktywność, podejmować trud i odznaczać się wytrwałością w realizacji zadań samorozwojowych.
Zdobędziesz nowe społeczne kompetencje. Zarówno w życiu zawodowym jak i prywatnym będziesz gotów skutecznie pracować indywidualnie i w zespole (dialog z otoczeniem społecznym).
Dzięki umiejętności autorefleksji będziesz potrafił zdystansować się względem otaczającej rzeczywistości przy jednoczesnym zachowaniu pozytywnego nastawienia.
Będziesz świadomie i skutecznie radzić sobie ze stresem i umieć rozładowywać napięcie nie wpływając negatywnie na osoby w otoczeniu.

### **Elementy składowe à technicznie krok po kroku.**

Wybrane metody pracy i techniki rekomendowane w realizacji Warsztatów Balanser, które sprawdziły się podczas testów to:

1. Mini wykłady mające charakter wprowadzenia do poruszanych tematów/zagadnień, trwające nie dłużej niż 15-20% czasu trwania zajęć, poruszające najistotniejsze kwestie merytoryczne zbieżne z potrzebami uczestników. Mogą być wspomagane prezentacjami multimedialnymi.
2. Ćwiczenia zespołowe i indywidualne: warsztaty będą prowadzone aktywnymi metodami, pozwalającymi uczestnikom przeanalizować, doświadczyć i kształcić wybrane umiejętności.
3. Dyskusje problemowe w grupach: analiza własnych zachowań z przeprowadzonych ćwiczeń oraz wykorzystanie osiągnięć wypracowanych podczas warsztatów.

4. Ćwiczenia w parach: pozwalające na skonfrontowanie swoich doświadczeń ze sposobem widzenia innej osoby i wzmacniające umiejętność budowania dystansu.
5. Ćwiczenia fizyczne - praca z ciałem: pozwalają na doświadczenie ciała, jego ponowne odkrycie i zrozumienie sygnałów płynących z ciała, pomagających przeciwdziałać zaburzeniom życiowej równowagi.
6. Metody z obszaru edukacji kulturowej: uruchamiają kreatywność użytkowników innowacji, umożliwiają tworzenie nowych rozwiązań i zmianę dotychczasowych perspektyw.
7. Studia przypadków dające możliwość spojrzenia na zagadnienie przez pryzmat doświadczeń innych, pozwalające przyjrzeć się zdiagnozowanym sytuacjom, pozwalające na wypracowanie nowych rozwiązań oraz ich zastosowanie.
8. Podsumowania, działania ewaluacyjne, dające sposobność na syntezę wiedzy i uogólnienie wniosków oraz przygotowujące grunt pod wprowadzenie zmian w organizacji/firmie/instytucji i życiu prywatnym uczestników.

Wszystkie te metody wykorzystaliśmy tworząc ćwiczenia i scenariusze warsztatów.

Bardzo ważne było dla nas, aby potencjalni użytkownicy i odbiorcy innowacji mogli dopasować ją każdorazowo do swoich aktualnych potrzeb. Wzięliśmy pod uwagę, że sytuacje w miejscach pracy i w życiu osobistym się zmieniają, że ludzie zmieniają miejsca pracy, że nie ma sztywnych ram i rozwiązań danych raz na zawsze.

Dlatego tworząc propozycję warsztatów umożliwiliśmy budowanie ich na kilka sposobów. Każdy użytkownik może stworzyć własną ścieżkę korzystania z innowacji Balanser. Jeśli jesteś liderem i zarządzasz zespołem lub trenerem/psychologiem/coachem, który jest użytkownikiem naszej innowacji, możesz korzystać z niej adekwatnie do potrzeb swojego zespołu lub klientów.

Stworzyliśmy scenariusze warsztatów w oparciu o cztery główne moduły tematyczne:

1. praca z ciałem, sposoby rozładowywania napięć, umiejętność zwolnienia i relaksacji
2. narzędzia związane z kulturą i edukacją kulturalną, wzmacniające życiową równowagę poprzez obcowanie z kulturą i wykorzystywanie praktyk z obszaru kultury w innych obszarach życia, zwłaszcza tych związanych z autorefleksją
3. ćwiczenia psychologiczne umożliwiające pobudzenie refleksji na temat wartości, opracowanie planu działania dotyczącego pielęgnowania tych wartości w codziennym życiu oraz wychodzenie z kryzysów
4. ćwiczenia metodyczne budujące grupę, wyznaczające kierunki, angażujące do autorefleksji, umożliwiające ewaluację i wyciągnięcie wniosków.

Każdemu modułowi przypisaliśmy ikonkę, żeby graficznie wyróżnić ćwiczenia z danej grupy. Moduły składają się z zestawu ćwiczeń, a każde ćwiczenie opisane jest na oddzielnej karcie.

Żeby ułatwić korzystanie z metod warsztatowych osobom, które nie mają dużego doświadczenia pracy z grupą, stworzyliśmy także kilka kart modelowych zawierających możliwe scenariusze prowadzenia zajęć. Karty te korzystają ze znanego już nam systemu oznaczenia ćwiczeń odpowiednimi ikonami, informują także prowadzącego i grupę o ilości czasu niezbędnej do przeprowadzenia warsztatu czy wymaganiach sprzętowych i materiałach dodatkowych.

Oprócz gotowych scenariuszy wszystkie przygotowane przez nas ćwiczenia pogrupowaliśmy w **sześć obszarów**, ze względu na rodzaj korzyści wyciąganych przez użytkowników. Obszary zostały wyznaczone w odpowiedzi na najczęściej pojawiające się w pracy nad innowacją pytania i wątpliwości związane z tematem życiowej równowagi w odniesieniu do życia zawodowego i osobistego.

1. Po co robię to, co robię? O sensie wykonywanej pracy
2. Wprowadzanie zmiany. O przełamywaniu własnych lęków i odwadze działania
3. Sytuacje awaryjne. Jak uspokoić ciało i głowę
4. Co jest naprawdę ważne. O wartościach
5. Jak nie zboczyć z kursu? Autorefleksja na co dzień
6. Skąd czerpać siłę? Mocne strony w użyciu

Obszary, które wyznaczyliśmy są związane z sytuacjami i zachowaniami, które najczęściej przyczyniają się do zachwiania życiowej równowagi poszczególnych osób w kontekście życia zawodowego i osobistego. Dlatego praca z nimi jest bardzo ważna i może uchronić uczestników warsztatów przed sytuacjami, w których tracą oni *work/life balance*.