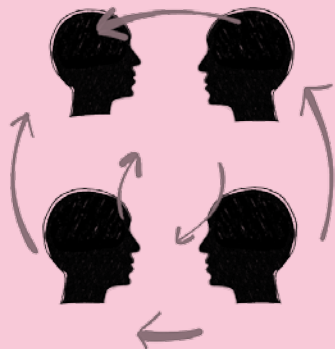


KARTA NR

1



BALANSER

OTWARCIE WARSZTATÓW

CZAS

20 MIN

CELE

prezentacja siebie, budowanie poczucia komfortu w grupie, ustalenie zasad współpracy podczas warsztatów w oparciu o poszanowanie potrzeb swoich i pozostałych uczestników

MATERIAŁY DODATKOWE

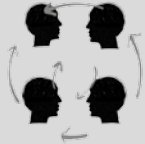
tablica typu flip-chart, flamastry tablicowe

WYMAGANIA SPRZĘTOWE

stoły i krzesła

OBSZAR

- #1 Po co robię to co robię?
- #2 Wprowadzanie zmiany
- #3 Sytuacje awaryjne
- #4 Co jest naprawdę ważne?
- #5 Autorefleksja na co dzień
- #6 Skąd czerpać siłę?



PRZEBIEG ĆWICZENIA

Rozpoczynając warsztat można zrealizować trzy ćwiczenia z tej karty:

Ćwiczenie pierwsze: otwarte pytania do uczestników (refleksja indywidualna, dyskusja, prezentacja indywidualna):

- Kim jestem, co tu robię i jakie są moje oczekiwania?
- W jakim celu tutaj przyszedłem?
- Czego potrzebuję, by dobrze mi się pracowało w grupie?

Prowadząc warsztat, stajesz się częścią grupy, nie zapomnij się przedstawić i opowiedzieć o swoich oczekiwaniach i potrzebach.

Ćwiczenie drugie: opracowanie kontraktu grupy z poszanowaniem własnych potrzeb i innych osób:

Kontrakt grupy powinien opierać się na realnych jej potrzebach oraz kontekście. W jego skład mogą wchodzić następujące elementy:

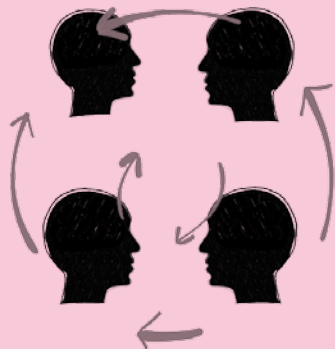
- wyłączamy telefony komórkowe,
- słuchamy siebie uważnie i nie przerywamy wypowiedzi innych,
- jeżeli coś jest dla mnie niewygodne lub zbyt trudne, to mogę przerwać wykonywanie danego zadania,
- wzajemne zaufanie – to o czym mówimy podczas warsztatu, nie wychodzi na zewnątrz,
- robimy przerwy / nie robimy przerw,
- na bieżąco sygnalizujemy swoje potrzeby.

Ćwiczenie trzecie: mapa celów

Obok kontraktu grupy na tym etapie można także stworzyć wspólną mapę celów. Każdy uczestnik może zapisać na karteczkach post-it cele, z którymi przychodzi na warsztaty (od jednego do trzech). Format zapisu jest dowolny, np. „Najbardziej zależy mi na...”. Jeżeli któryś z uczestników zgłasza, że nie chce dzielić się z grupą swoimi celami, to jego karteczki mogą być przyklejone napisem do planszy – ważna jest indywidualna refleksja.

KARTA NR

2



BALANSER

WZORCE WEWNĘTRZNE

CZAS

20 MIN

CELE

uczestnik identyfikuje wewnętrzny wzorzec myślenia o sobie

MATERIAŁY DODATKOWE

tablica typu flipchart, kartki papieru, przybory do pisania, karteczki typu post-it

WYMAGANIA SPRZĘTOWE

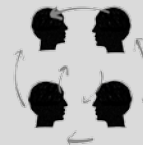
stoły i krzesła

OBSZAR

#6 Skąd czerpać siłę?

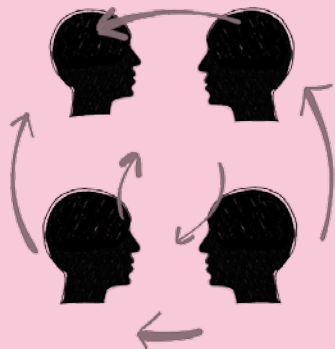
PRZEBIEG ĆWICZENIA

- Pytanie do grupy: dlaczego myślimy to, co myślimy?
- Zadanie: na kartkach post-it zapisz i ułóż w kolejności cechy, które najlepiej Ciebie definiują.
- Refleksja: skąd biorą się nasze przekonania o sobie? co daje nam siłę, przekonanie o własnej wartości?



KARTA NR

3



BALANSER

RAZEM CZY OSOBNO?

CZAS

10 MIN

CELE

uczestnik wskazuje wady i zalety pracy indywidualnej i grupowej;
formułuje refleksję osobistą o własnych preferencjach
(współ)działania

MATERIAŁY DODATKOWE

kartki papieru, karton, przybory do pisania, patyczki, kubeczki
papierowe, nożyczki, stoper (bez: klejów czy taśm klejących)

WYMAGANIA SPRZĘTOWE

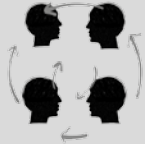
stoły i krzesła

PRZEBIEG ĆWICZENIA

- Pytanie do grupy: jak wolisz pracować, samodzielnie czy w grupie?
- Pytanie do grupy: jak myślisz, ile czasu zajmie Ci zbudowanie wieży z przygotowanego materiału?
- Zadanie: w czterech zespołach w ciągu 5 minut należy zbudować wieżę o minimalnej wysokości jednego metra; po upływie wyznaczonego czasu wieża ma stać przez minimum 30 sekund bez pomocy.
- Refleksja: czy współpraca jest efektywna? jakie są mocne i słabe strony wspólnego działania?

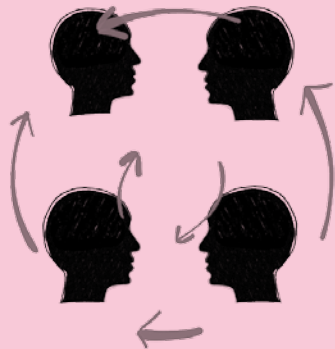
KARTA NR

3



KARTA NR

4.1



BALANSER

EKOLOGIA CELU – EKOLOGIA ZMIANY

CZAS

20 MIN

CELE

uczestnik ustala ważność celów w różnych obszarach życia tak, aby zachowana została pomiędzy nimi równowaga

MATERIAŁY DODATKOWE

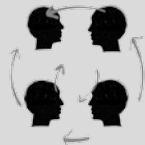
kartki papieru, karton, przybory do pisania, kleje, nożyczki, wydrukowana karta 4.2. (2 karty na uczestnika)

WYMAGANIA SPRZĘTOWE

stoły i krzesła

OBSZAR

- #1 Po co robię to co robię?
- #2 Wprowadzanie zmiany
- #3 Sytuacje awaryjne
- #4 Co jest naprawdę ważne?
- #5 Autorefleksja na co dzień
- #6 Skąd czerpać siłę?



Warsztat odwołuje się do obszaru nauk przyrodniczych, obejmuje swym znaczeniem stan równowagi systemu, w tym wypadku równowagi życiowej. W inny sposób ujmując, jest to przeniesienie idei zrównoważonego rozwoju, regulującej współdziałanie rozwoju społecznego, gospodarczego, kulturowego i środowiskowego na obszar rozwoju osobistego. Zadanie zwraca uwagę na konieczność znalezienia balansu pomiędzy celami, które w życiu obieamy. Zawsze są zyski i straty, jedna rzecz odbywa się kosztem drugiej. Warto więc zważyć obie strefy, zastanowić się, jak zminimalizować straty. Diagnoza obszarów krytycznych pozwala na lepsze wejście w zmianę.

PRZEBIEG ĆWICZENIA

Uczestnicy otrzymują kartki papieru z wydrukowanym diagramem kołowym. Na diagramie należy wpisać najważniejsze obszary życia i przyporządkować im adekwatną przestrzeń (na kształt tortu), korzystając z kolorowych kredek lub flamastrów. Jakie to mogą być obszary (rodzina, rozwój zawodowy, relacje z innymi ludźmi, rozwijanie pasji, dbanie o szeroko rozumiany komfort, praktyka religijna, życie zgodnie z obranymi wartościami, sport i inne 6-8)? Uczestnicy mogą się odnieść do następujących obszarów:

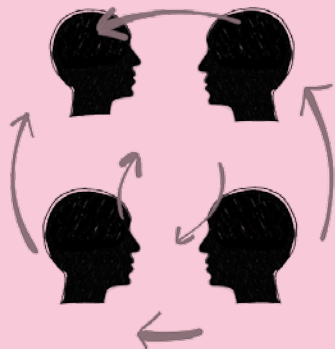
1. emocjonalny (rozrywka, zadowolenie, spokój),
2. poznawczy (ciekawość, głód wiedzy),
3. subiektywnej harmonii (poczucie jedności z innymi),
4. podporządkowania stosunków społecznych własnym interesom (poparcie, dobra materialne),
5. integracji poprzez stosunki społeczne (obowiązki, normy społeczne),
6. zadaniowy (mistrzostwo, oryginalność).

W kolejnym kroku poproś uczestników, by pomyśleli o zmianie, o celu, który chcieliby osiągnąć. W którym z obszarów na wykresie on się znajdzie? Jak bardzo powiększy ten obszar? Na przykład: ile czasu Ci zajmie, skąd ten czas weźmiesz, z którego obszaru? Ile pieniędzy będzie Cię to kosztowało, ile poczucia komfortu?

Rozdaj puste kartki z diagramem kołowym raz jeszcze i poproś uczestników, by przygotowali kolejny wykres, tym razem w ten sposób, w jaki będzie on wyglądał w trakcie realizacji celu albo po osiągnięciu celu, w zależności od tego, nad czym pracują. Zapytaj uczestników o wnioski. Zapytaj także, czy są w stanie zminimalizować koszty wprowadzanych zmian?

KARTA NR

4.2



BALANSER

EKOLOGIA CELU - EKOLOGIA ZMIANY (ZAŁĄCZNIK DO WYDRUKU)

CZAS

20 MIN

CELE

uczestnik ustala ważność celów w różnych obszarach życia tak, aby zachowana została pomiędzy nimi równowaga

MATERIAŁY DODATKOWE

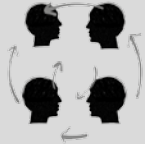
kartki papieru, karton, przybory do pisania, kleje, nożyczki, wydrukowana karta 4.2. (2 karty na uczestnika)

WYMAGANIA SPRZĘTOWE

stoły i krzesła

OBSZAR

- #1 Po co robię to co robię?
- #2 Wprowadzanie zmiany
- #3 Sytuacje awaryjne
- #4 Co jest naprawdę ważne?
- #5 Autorefleksja na co dzień
- #6 Skąd czerpać siłę?

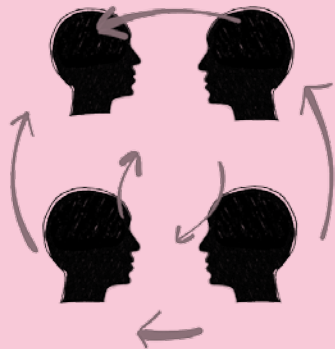
**PRZYKŁADOWE OBSZARY**

1. emocjonalny
(rozrywka, zadowolenie, spokój)
2. poznawczy
(ciekawość, głód wiedzy)
3. subiektywnej harmonii
(poczucie jedności z innymi)
4. podporządkowania stosunków społecznych własnym interesom
(poparcie, dobra materialne)
5. integracji poprzez stosunki społeczne
(obowiązki, normy społeczne)
6. zadaniowy
(mistrzostwo, oryginalność)

Pamiętaj, by diagram maksymalnie odzwierciedlał rzeczywistość lub zmiany - poszczególne części „tortu” nie muszą być tego samego rozmiaru.

KARTA NR

5.1



BALANSER

SMART – ZNACZY SPRYTNY

CZAS

20 MIN

CELE

wykonywając zadanie, uczestnik formułuje cele i wykorzystuje model SMART; uczestnik projektuje plan działania, aby osiągnąć cel

MATERIAŁY DODATKOWE

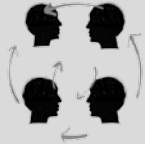
kartki papieru, przybory do pisania, wydrukowana karta 5.2 (jedna sztuka dla każdego uczestnika)

WYMAGANIA SPRZĘTOWE

stoły i krzesła

OBSZAR

- #1 Po co robię to co robię?
- #2 Wprowadzanie zmiany
- #5 Autorefleksja na co dzień



Dlaczego jedne cele łatwiej się osiąga, a inne trudniej? Czyli, o celach dużych i małych, dobrze i źle nazwanych. Warsztat, który właściwie nie jest warsztatem. Bardziej służy rozmowie i refleksji niż działaniu. Pozwala na przeanalizowanie doświadczeń i wyciągnięcie z nich wniosku.

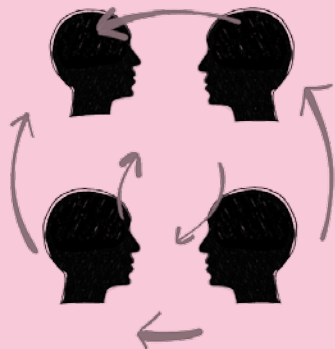
PRZEBIEG ĆWICZENIA

Poproś uczestników, by pomyśleli o jakimś ważnym dla siebie celu. Rozdając karty 5.2, zadaj uczestnikom poniższe pytania dodatkowe (refleksja):

1. Czy Twój cel zmierza do szerokokorozumianego „sukcesu”, czy raczej wynika z chęci uniknięcia „porażki”?
2. Czy to naprawdę Twój cel, czy może kogoś innego?
3. Na ile Twój cel harmonizuje z resztą życia?
4. Na co masz wpływ, a na co nie w obszarze wyznaczonego przez Ciebie celu?
5. Co powstrzymuje Cię od osiągnięcia tego celu?
6. Kto może pomóc Ci w osiągnięciu celu?
7. Jaki byłby plan Twojego działania?
8. Jak i w którym momencie będziesz diagnozować proces osiągania celu?
9. Jaka jest cena osiągnięcia tego celu?
10. Po czym poznasz, że osiągnąłeś swój cel?
11. Jakie masz w sobie emocje przed rozpoczęciem drogi do wybranego celu?

KARTA NR

5.2



BALANSER

SMART – ZNACZY SPRYTNY

(ZAŁĄCZNIK DO WYDRUKU)

CZAS

20 MIN

CELE

wykonywając zadanie uczestnik formułuje cele wykorzystując model SMART; uczestnik projektuje plan działania, aby osiągnąć cel

MATERIAŁY DODATKOWE

kartki papieru, przybory do pisania, wydrukowana karta 5.2 (jedna sztuka dla każdego uczestnika)

WYMAGANIA SPRZĘTOWE

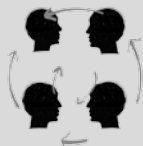
stoły i krzesła

OBSZAR

- #1 Po co robię to co robię?
- #2 Wprowadzanie zmiany
- #5 Autorefleksja na co dzień

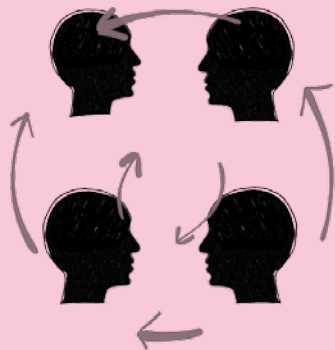
Aby dobrze przygotować się do pracy nad obranym celem, warto sobie zadać kilka pytań na starcie.

S	SPECYFICZNY I KONKRETNY (Specific and clear)	Czego dokładnie chcę? Co chcę osiągnąć? Kiedy dokładnie chcę to uzyskać? Co czuję, kiedy wyobrażę sobie, że już to mam, że już to osiągnąłem?
M	MIERZALNY (Measurable)	Czy są takie wskaźniki, po których poznam, że cel został osiągnięty? W jaki sposób „zmierzę”, czy cel został osiągnięty?
A	OSIĄGALNY (Achievable)	Czy cel, jaki sobie stawiam, jest wykonalny? Ile czasu i jakich zasobów potrzebuję na zrealizowanie tego celu? Kogo mogę poprosić o pomoc? Jakie będą kolejne kroki prowadzące do celu?
R	ZGODNY ZE MNA, ODPOWIEDNI DLA MNIE (Relevant)	Dlaczego chcę osiągnąć ten cel, co mnie motywuje? Dlaczego jest to dla mnie ważne? Czy cel, który sobie wyznaczam, jest spójny z moimi wartościami? Jak zmieni się moje życie, kiedy go już zrealizuję? Co może mi utrudniać, powstrzymać mnie w drodze do celu?
T	OSADZONY W CZASIE (Time dimensioned)	Kiedy rozpocznę i kiedy zrealizuję ostatecznie mój cel? Jak często mam wykonywać pracę na rzecz jego realizacji, jaki będzie harmonogram?



KARTA NR

6.1



BALANSER

BURZA I ZŁOTO

CZAS

20 MIN

CELE

uczestnik ćwiczenia projektuje przejście przez zmianę i monitoruje jej przebieg

MATERIAŁY DODATKOWE

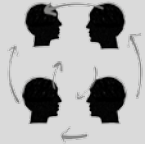
kartki papieru, przybory do pisania, wydrukowana karta 6.2 (jedna sztuka dla każdego uczestnika)

WYMAGANIA SPRZĘTOWE

stoły i krzesła

OBSZAR

#2 Wprowadzanie zmiany
#5 Autorefleksja na co dzień



Celem ćwiczenia jest pokazanie, że wejście w proces zmiany, choć może powodować chwilowy niepokój i zagubienie, prowadzi do nowej jakości. Metafora burzy jest tu jak najbardziej na miejscu – upalny letni dzień, wszyscy wymęczeni, duszno, potem burza i odświeżenie, lekkie powietrze, przyjemny chłód.

Drugim celem tego zadania jest wskazanie, że ważne jest, by w każdej zmianie doszukać się „złota”, które niesie. Nie każda zmiana prowadzi nas bezpośrednio do wytyczonego celu, co wcale nie oznacza, że osiągnięcia nie-wpisane we wcześniejsze planowanie są bezwartościowe. Warto też, i tu znowu możemy wejść w świat metafory, uzmysłowić sobie, że nie każdy skarb jesteśmy w stanie udźwignąć, jak już będziemy po drugiej stronie tęczycy... I konieczne jest szacowanie sił przed wyruszeniem w drogę.

PRZEBIEG ĆWICZENIA

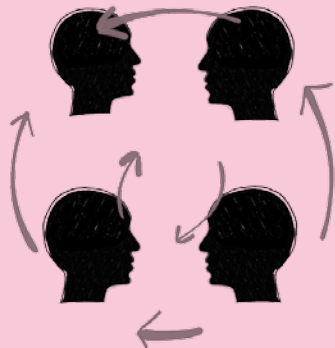
Poproś uczestników, by wybrali jeden z celów, który ostatnio próbowali osiągnąć (nie ważne, czy cel został osiągnięty, czy nie, obie opcje pozwalają na refleksję nad procesem). Mając w głowie wybrany cel, uczestnicy wypełniają tabelkę z karty 6.2.

Uczestnicy analizują swoją drogę do celu według schematu z tabeli – zapytaj, jakie wyciągnęli wnioski? Czy łatwo było im znaleźć „złoto”, nawet jeśli nie jest ono tam, gdzie być powinno? Czy w swoim procesie uwzględnili każdy z elementów „storm”?

Jeśli któryś z uczestników analizował zdarzenie, które skończyło się niepowodzeniem, zapytaj, czy podzieli się z grupą swoim procesem; jakie konsekwencje niesie za sobą „myślenie o braku złota”, a jakie „rozebranie braku złota” na części, np. według schematu GOLD?

KARTA NR

6.2



BALANSER

BURZA I ZŁOTO

(ZAŁĄCZNIK DO WYDRUKU)

CZAS

20 MIN

CELE

uczestnik ćwiczenia projektuje przejście przez zmianę i monitoruje jej przebieg

MATERIAŁY DODATKOWE

kartki papieru, przybory do pisania, wydrukowana karta 6.2 (jedna sztuka dla każdego uczestnika)

WYMAGANIA SPRZĘTOWE

stoły i krzesła

OBSZAR

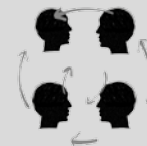
#2 Wprowadzanie zmiany
#5 Autorefleksja na co dzień

STORM - PLANUJEMY ZMIANĘ

S	Specific result - jakich rezultatów się spodziewasz?	
T	Time to complete - jaki czas wyznaczasz na osiągnięcie celu?	
O	Others who can help - kto może udzielić Ci wsparcia?	
R	Resources needed - czego potrzebujesz, by osiągnąć cel?	
M	Measures of progress - w jaki sposób będziesz mierzył postępy?	

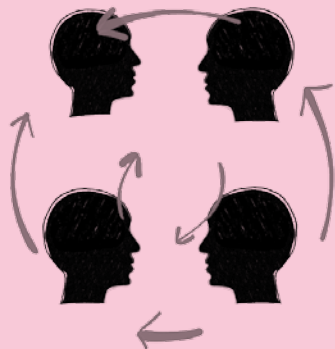
GOLD - ANALIZUJEMY ZMIANĘ

G	What was your goal - jaki był Twój cel?	
O	What was the outcome - jakie są rezultaty procesu?	
L	What did you learn - czego to Cię nauczyło?	
D	Next time, what will you do differently - co zrobisz inaczej następnym razem?	



KARTA NR

7



BALANSER

ZAKOŃCZENIE ZAJĘĆ I PODSUMOWANIE WARSZTATU

CZAS

30 MIN

CELE

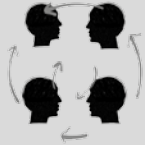
podsumowanie dnia; uczestnik formułuje i dzieli się refleksją na temat obszarów, z którymi pracował podczas warsztatów (wiedza i umiejętności)

MATERIAŁY DODATKOWE

tablica typu flipchart, kartki papieru, karton, przybory do pisania

WYMAGANIA SPRZĘTOWE

stoły i krzesła



PRZEBIEG ĆWICZENIA

Uczestnicy opowiadają grupie o tym, co zamierzają zrobić w najbliższym czasie (zadania, wyzwania). Przydatne mogą być cele, spisane na karteczkach post-it na początku warsztatu.

Pytania pomocnicze:

- Czy jest ktoś, kogo możesz poprosić o pomoc?
- Co możesz zrobić w trakcie działania, by o siebie zadbać?
- Czy po dzisiejszych warsztatach cel, który zapisałeś na karteczce, jest taki sam? Czy może coś się w nim zmieniło?
- Jakie emocje towarzyszą Wam w ciągu dnia?
- Czy dowiedziałeś się nowych rzeczy i czy będziesz korzystać ze zdobytych umiejętności?
- Czy jest coś, co przeszkadzało Ci w trakcie warsztatów? Czy chcesz coś o tym powiedzieć?
- Czy uczestnictwo w warsztatach pomoże Ci w osiągnięciu Twoich celów?
- Czy po dzisiejszych warsztatach zauważasz, że jest coś, czego potrzebujesz?

KARTA NR

8



BALANSER

WAŻNE PYTANIA NA POCZĄTEK

CZAS

20 MIN

CELE

pobudzenie refleksji na temat wartości; uczestnicy przyglądają się momentom zachwiania życiowej równowagi (w konsekwencji oddalenia się od tychże wartości) oraz przygotowują się do opracowania planu zachowania życiowej równowagi, który będzie podstawą profilaktyki mającej na celu zachowanie życiowej równowagi

MATERIAŁY DODATKOWE

kartki papieru, przybory do pisania

WYMAGANIA SPRZĘTOWE

stoły i krzesła

OBSZAR

#4 Co jest naprawdę ważne?



PRZEBIEG ĆWICZENIA

Prowadzący na początku może odczytać poniższe cytaty motywacyjne (odwołanie do uniwersalności przekazu tekstów kultury):

„Tym, co może człowieka ocalić, jest zrobienie kroku. A później jeszcze jednego kroku. To zawsze ten sam krok, ale musisz go zrobić” (Antoine de Saint-Exupéry, Ziemia, planeta ludzi)

„Prawdziwym zwierciadłem rozumu jest bieg naszego życia” (Michel de Montaigne, Próby)

„Trzeba umieć dokonać wyboru. Bez własnych zasad, własnego «kośćca ideowego» człowiek zostanie połamany i zagubi się jak słomka w wodospadzie” (Kazimierz Obuchowski, psycholog)

Ćwiczenie opiera się na refleksji indywidualnej uczestników i późniejszej krótkiej dyskusji opartych na następujących pytaniach pomocniczych:

- Jaką osobą stajesz się, gdy jesteś przemęczony/ przemęczona i lub wypalony/wypalona, gdy Twoja równowaga życiowa zostaje zachwiana?
- Czy chciałbyś/chciałabyś, by takim życiem żyły w przyszłości Twoje dzieci/wnuki/osoby bliskie?

KARTA NR

9



BALANSER

ŻYCIE, KTÓRYM WARTO ŻYĆ

CZAS

10 MIN

CELE

pobudzenie refleksji na temat wartości; uczestnicy przygotowują się do opracowania planu zachowania życiowej równowagi, który będzie podstawą profilaktyki mającej na celu zachowanie życiowej równowagi;

MATERIAŁY DODATKOWE

kartki papieru, przybory do pisania

WYMAGANIA SPRZĘTOWE

stoły i krzesła

OBSZAR

- #1 Po co robię to co robię?
- #4 Co jest naprawdę ważne?
- #5 Autorefleksja na co dzień



PRZEBIEG ĆWICZENIA

Poproś uczestników, by na kartce papieru wypisali pięć wartości, które są dla nich ważne i zapisali do każdej z tych wartości po dwa, trzy zdania opisujące co, dla nich dana wartość oznacza. Czy wartości, które zapisali są rzeczywiste, czy postulowane? Czy opis wartości zgadza się z ich ogólnym (społecznym) postrzeganiem. Zapytaj uczestników o ich odczucia („Czy ktoś z Was chciałby się podzielić...”). Czy po ponownym spojrzeniu na kartkę wymieniliby którąś z wartości na inną?

KARTA NR

10.1



BALANSER

METAFORA OGRODU

CZAS

30 MIN

CELE

pobudzenie refleksji na temat wartości; uczestnicy uświadamiają sobie, z którymi z wyznawanych przez siebie wartości żyją w zgodzie, które z nich są realizowane w części, a które wcale

MATERIAŁY DODATKOWE

tablica typu flipchart, kartki papieru, kredki, flamastry,

WYMAGANIA SPRZĘTOWE

stoły i krzesła

OBSZAR

#1 Po co robię to co robię?

#4 Co jest naprawdę ważne?

#5 Autorefleksja na co dzień

#6 Skąd czerpać siłę?



PRZEBIEG ĆWICZENIA

Metafora ogrodu pozwala na głębszą refleksję nad własnymi wartościami i obecnym życiem. Na początku ćwiczenia na tablicy flipchart można naszkicować swój ogród, tłumacząc zasady ćwiczenia, które każdy z uczestników wykona na swojej kartce papieru:

- na kartce papieru rysujemy swój ogród, który symbolizuje nasze obecne życie,
- każda z umieszczonych w nim roślin symbolizuje którąś w wyznawanych przez nas wartości,
- rośliny mogą być: duże (stare i dojrzałe) i małe (młode i świeże); ozdobne (piękne, z których jesteśmy dumni) i użytkowe (te, które nie są tak spektakularne, ale niezbędne w nam do życia); ważne, ale bardzo zaniedbane, otoczone przez chwasty; tak stare i duże, że zacieniają cały ogród, uniemożliwiając innym roślinom wzrost; zaatakowane przez szkodniki lub choroby,
- ogród może być: duży lub mały, zadbane lub wymagający pracy, pełen słońca lub zacieniony, zielony lub zupełnie wyschnięty, podzielony na równe części lub chaotyczny, jednorodny (same rośliny ozdobne lub użytkowe) albo zróżnicowany,
- najważniejsze, by ogród odzwierciedlał nasz obecny stan.

Uczestnicy powinni otrzymać ok. 10 minut z przewidzianych trzydziestu na narysowanie własnych ogrodów. Po skończeniu rysunków poproś, by dobrali się w pary i w ciągu 3 minut (każdy) opowiedzieli partnerowi o swoim ogrodzie.

Po skończeniu tej części zbij grupę i zapytaj o ich refleksję:

- Czy jest coś, co szczególnie zaskoczyło ich podczas wykonywania ćwiczenia?
- Które wartości chcemy pielęgnować dalej?
- Czy są jakieś wartości, które pielęgnowujemy za bardzo, które „podlewamy”, choć nie są tak naprawdę naszymi wartościami?

UWAGA! Do wykonania tego zadania przydatna może być wydrukowana karta 10.2 z przykładowymi wartościami.

KARTA NR

10.2



BALANSER

METAFORA OGRODU

(ZAŁĄCZNIK DO WYDRUKU)

CZAS

30 MIN

CELE

pobudzenie refleksji na temat wartości; uczestnicy uświadamiają sobie, z którymi z wyznawanych przez siebie wartości żyją w zgodzie, które z nich są realizowane w części, a które wcale

MATERIAŁY DODATKOWE

tablica typu flipchart, kartki papieru, kredki, flamastry,

WYMAGANIA SPRZĘTOWE

stoły i krzesła

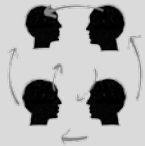
OBSZAR

#1 Po co robię to co robię?

#4 Co jest naprawdę ważne?

#5 Autorefleksja na co dzień

#6 Skąd czerpać siłę?



Akceptacja	Ciekawość	Cierpliwość	Ciężka praca	Doskonałość	Dyscyplina	Entuzjazm
Etyczne postępowanie	Harmonia	Hojność	Honor	Humor	Innowacja	Kompetencja
Kreatywność	Lojalność	Mądrość	Miłość	Niezależność	Niezawodność	Odkrywanie
Odpowiedzialność	Odwaga	Otwartość	Pokój/brak przemocy	Polityka	Pomaganie innym	Pozytywny wpływ
Przygoda	Przyjaźń	Radość	Rodzina	Rozwiązywanie problemów	Rozwój osobisty	Równość
Siła	Skuteczność	Społeczność	Sport	Sprawiedliwość	Szczęście	Sztuka
Tradycja	Uczciwość	Uczenie się przez całe życie	Uważność	Wdzięczność	Wiara	Wolność
Współczucie	Współczucie dla siebie	Współpraca	Wyzwania	Zabawa	Zaufanie	Zdrowie

W ostatnim wierszu jest miejsce na te wartości, których nie ma w powyższej tabeli, a które są dla Ciebie ważne.

KARTA NR

11



BALANSER

PUŁAPKI W OGRODZIE

CZAS

20 MIN

CELE

uczestnik określa, jakie pułapki sprzyjające zaburzeniu życiowej równowagi mogą stać na drodze życia opartego o wartości

MATERIAŁY DODATKOWE

tablica typu flipchart, kartki papieru, przybory do pisania

WYMAGANIA SPRZĘTOWE

stoły i krzesła

OBSZAR

#1 Po co robię to co robię?

#2 Wprowadzanie zmiany

#4 Co jest naprawdę ważne?



PRZEBIEG ĆWICZENIA

Ćwiczenie należy rozpocząć od zapytania uczestników, czy rozpoznali w swoim życiu jakieś pułapki lub utrudnienia uniemożliwiające im utrzymanie życiowej równowagi (burza mózgów). Prowadzący uczestniczy w zadaniu, ewentualnie uzupełniając listę pułapek (zapisywana na tablicy flipchart) o następujące czynniki utrudniające życie zgodne z wartościami:

- duża odpowiedzialność, niewielki wpływ na rzeczywistość,
- poczucie misji, wagi i wyjątkowości wykonywanej pracy,
- zbyt dużo empatii (zmęczenie empatyczne),
- czarne „flow”,
- perfekcjonizm (i „wewnętrzny krytyk”),
- pracoholizm i ambicja,
- rozproszenie i zmobilizowanie lub zmobilizowanie bez skoncentrowania (model Energy Matrix Heike Bruch: monotonia, nuda w pracy, prokrastynacja, niedopasowanie pracy do typu temperamentu – opisany na „Karcie nr 3: Mobilizacja versus koncentracja w pracy” w „Narzędziowniku”).

KARTA NR

12



BALANSER

JAK ŻYĆ ŻYCIEM, KTÓRYM WARTO ŻYĆ?

CZAS

20 MIN

CELE

kontynuacja refleksji na temat wartości, którym chcielibyśmy poświęcić swoje życie; rozpoczęcie pracy nad stworzeniem planu pielęgnowania najważniejszych dla nas wartości

MATERIAŁY DODATKOWE

tablica flip-chart, flamastry tablicowe

WYMAGANIA SPRZĘTOWE

stoły i krzesła

OBSZAR

- #2 Wprowadzanie zmiany
- #5 Autorefleksja na co dzień
- #6 Skąd czerpać siłę?

PRZEBIEG ĆWICZENIA

Ćwiczenie wiąże się z ćwiczeniami rozpisanymi na kartach 9 do 11 i wnioskami wyciągniętymi z ich wykonania. Może mieć charakter otwartej dyskusji lub pracy indywidualnej. W obydwu przypadkach prosimy uczestników, by zastanowili się, z jakich elementów powinien składać się plan zmiany. Uczestnicy mogą stworzyć jeden ramowy plan, wykorzystując flipchart, lub zapisać plan indywidualnie (i ewentualnie podzielić się z grupą).



KARTA NR

13



BALANSER

„TRIADA DOBREGO ŻYCIA”

CZAS

20 MIN

CELE

pobudzenie refleksji na temat wartości, którym chcielibyśmy poświęcić swoje życie; uświadomienie uczestnikom korzyści wynikających z: ustalania granic, współczucia do samego siebie i obecności

MATERIAŁY DODATKOWE

tablica typu flipchart, kartki papieru, przybory do pisania

WYMAGANIA SPRZĘTOWE

stoły i krzesła

OBSZAR

- #1 Po co robię to co robię?
- #4 Co jest naprawdę ważne?
- #5 Autorefleksja na co dzień
- #6 Skąd czerpać siłę?



PRZEBIEG ĆWICZENIA

Ćwiczenie ma charakter otwartej dyskusji, w której uczestnicy moderowani przez prowadzącego wymieniają się własnymi doświadczeniami i opiniami związanymi z „triadą dobrego życia”. Prowadzący ćwiczenie wyjaśnia, czym jest „triada dobrego życia” i z jakich elementów się składa:

- granice (moje granice a granice innych, granice fizyczne i emocjonalne; asertywność i mówienie „nie”),
- współczucie do samego siebie („wolno mi”, „to nie jest moja wina”, współczucie a użalanie się nad sobą),
- obecność (świadoma nasza obecność w życiu innych ludzi oraz obecność ludzi w naszym życiu).

Pytania pomocnicze:

- Czy wiesz, w którym miejscu są twoje granice?
- Czy zdarza Ci się je przekraczać? Kiedy i z jakich powodów to się dzieje?
- Jaki związek z wartościami ma przekraczanie przez ciebie granic?
- Jak się czujesz, kiedy coś takiego się wydarza? Czy się obwiniasz i karzesz? Czy może pozwalasz sobie na współczucie?
- Gdzie w tej sytuacji są inni ludzie? Czy jest ktoś, kto może ci pomóc?
- Czy kiedykolwiek myślałeś o częściach składowych „triady” jako ważnego elementu twojego życia?

KARTA NR

14



BALANSER

MNIEJ/WIĘCEJ: ZMIANA

CZAS

10 MIN

CELE

pobudzenie refleksji na temat wartości; uczestnik buduje listę nawyków i określa ich wpływ na siebie; uczestnik decyduje o zmianie nawyków

MATERIAŁY DODATKOWE

tablica typu flipchart, kartki papieru, przybory do pisania

WYMAGANIA SPRZĘTOWE

stoły i krzesła

OBSZAR

- #1 Po co robię to co robię?
- #2 Wprowadzanie zmiany
- #4 Co jest naprawdę ważne?
- #5 Autorefleksja na co dzień

PRZEBIEG ĆWICZENIA

Ćwiczenie dotyczące analizy obecnej sytuacji życiowej. Zadanie polega na indywidualnym wypełnieniu przez uczestników tabelki według poniższego wzoru. Tabelkę można przygotować zawnazu i wydrukować, można także poprosić uczestników o samodzielne narysowanie tabelki na rozdanych kartkach papieru.



STOP	START	CONTINUE	DO MORE	DO LESS
tutaj, w oparciu o ćwiczenia związane z wartościami wpisujemy wszystkie te codzienne sprawy/ działania/ relacje, których już nie chcemy robić	tutaj, w oparciu o ćwiczenia związane z wartościami wpisujemy wszystkie te codzienne sprawy/ działania/ relacje, które chcemy rozpocząć	tutaj, w oparciu o ćwiczenia związane z wartościami wpisujemy wszystkie te codzienne sprawy/ działania/ relacje, które są już w naszym życiu i z których jesteśmy zadowoleni (chcemy je kontynuować)	tutaj, w oparciu o ćwiczenia związane z wartościami wpisujemy wszystkie te codzienne sprawy/ działania/ relacje, których chcemy więcej	tutaj, w oparciu o ćwiczenia związane z wartościami wpisujemy wszystkie te codzienne sprawy/ działania/ relacje, których chcemy mniej

KARTA NR

15.1



BALANSER

JAK CZERPAĆ MOC Z MOMENTÓW NIEMOCY? (WPROWADZENIE)

CZAS

20 MIN

CELE

uczestnik identyfikuje własne uczucia związane ze swoimi porażkami; uczestnik dowiaduje się, w jaki sposób czerpać siłę

MATERIAŁY DODATKOWE

tablica typu flipchart, kartki papieru, przybory do pisania

WYMAGANIA SPRZĘTOWE

stoły i krzesła

OBSZAR

#2 Wprowadzanie zmiany

#3 Sytuacje awaryjne

#5 Autorefleksja na co dzień

#6 Skąd czerpać siłę?



PRZEBIEG ĆWICZENIA

Prowadzący zaprasza uczestników do refleksji nad waszymi porażkami, stratami czy rozczarowaniami, które wpłynęły, a może nadal wpływają na ich życie, a także do dyskusji nad nimi. Celem ćwiczenia nie będzie jednak umartwianie się, lecz dostrzeżenie w nich lekcji: zaproszenia do tego, by coś w życiu poukładać inaczej.

Przed rozpoczęciem dyskusji prowadzący może odczytać poniższe cytaty motywacyjne (odwołanie do uniwersalności przekazu tekstów kultury):

„Po każdym prawdziwie inicjacyjnym doświadczeniu wiemy, że jesteśmy częścią znacznie większej całości. Od tego momentu życie nie jest skupione na nas, lecz my jesteśmy skupienie na życiu”. (franciszkanin Richard Rohr)

„Nawet nie wiem, kim jest moja postać, dopóki nie zobaczę, jak zmagam się z przeciwnościami losu. Na ekranie i poza nim właśnie to decyduje o tym, kim jest dany człowiek”. (Shonda Rhimes, scenarzystka „Chirurgów” i „Skandalu”)

„Jeśli żyjesz, na pewno popełniasz jakieś błędy – to nieuniknione. A kiedy już je popełnisz i dostrzeżesz – wybacz sobie. Jeśli się przywiążemy do błędów, nie będziemy mogli dojrzeć w lustrze swojej świetności, ponieważ błędy zasłonią nam twarz”. (Maya Angelou)

Pytania pomocnicze:

- Co dziś, licząc od wstania dziś rano z łóżka do tej minuty, Wam nie wyszło?
- Jakie uczucie budzi to, gdy coś nie idzie po Twojej myśli?
- Jakie uczucia budzi to w Was teraz, gdy o tym mówicie?

KARTA NR

15.2



BALANSER

JAK CZERPAĆ MOC Z MOMENTÓW NIEMOCY? (METAFORA)

CZAS

15 MIN

CELE

uczestnik uczy się, w jaki sposób czerpać siłę z porażek, wykorzystując metodę budowania fabuły filmowej studia PIXAR

MATERIAŁY DODATKOWE

tablica typu flipchart, kartki papieru, przybory do pisania

WYMAGANIA SPRZĘTOWE

stoły i krzesła

OBSZAR

- #2 Wprowadzanie zmiany
- #3 Sytuacje awaryjne
- #5 Autorefleksja na co dzień
- #6 Skąd czerpać siłę?



PRZEBIEG ĆWICZENIA

W oparciu o informacje zdobyte podczas wykonywania ćwiczenia 15.1 uczestnik na kartce papieru zapisuje „historię swojej porażki” – zgodnie z poniższym schematem. Swoich zapisków nie musi odczytywać publicznie. Jest to ćwiczenie, które lepiej wykonywać samemu. Niemniej pod koniec ćwiczenia prowadzący może zapytać uczestników, czy nie zechcą podzielić się swoim „scenariuszem”.

Akt pierwszy: Bohater staje przed wyzwaniem i je akceptuje. Ustanowione zostają reguły rządzące światem przedstawionym. Ten akt kończy się zdarzeniem zmuszającym bohatera do działania.

Akt drugi: Bohater szuka sposobów rozwiązania problemu. W punkcie kulminacyjnym dowiaduje się, czego będzie musiał tak naprawdę dokonać, żeby go rozwiązać. W pewnym momencie bohater znajduje się w najbardziej opłakanym stanie.

Akt trzeci: Bohater musi udowodnić, że odrobił lekcję, zwykle okazując chęć pokazania tego za wszelką cenę. Centralną ideą jest tu odkupienie – bohater doznaje oświecenia i wie, co musi zrobić, żeby rozwiązać konflikt.

KARTA NR

16.1



BALANSER

TRZYSTOPNIOWY MODEL REFLEKSJI NAD KRYZYSEM - WPROWADZENIE

CZAS

5 MIN

CELE

uczestnik dowiadyuje się, czym jest trzystopniowy model refleksji nad kryzysem

MATERIAŁY DODATKOWE

tablica typu flipchart, kartki papieru, po 3 arkusze kolorowego papieru w formacie A3 (żółty, czerwony, zielony), sznurek, przybory do pisania

WYMAGANIA SPRZĘTOWE

stoły i krzesła

OBSZAR

#2 Wprowadzanie zmiany
#4 Co jest naprawdę ważne?
#6 Skąd czerpać siłę?



PRZEBIEG ĆWICZENIA

Brené Brown (badaczka m.in. wstydu i porażek oraz opowieści, jakie opowiadają sobie o nich ludzie) odkryła, że w podobny sposób, jak konstruuje swoje opowieści wytwórnia PIXAR, tworzą je również osoby, którym udaje się wykorzystywać kryzysy w swoim życiu w sposób twórczy i budujący. Osoby, które – pomimo porażek, strat, rozczarowań – rosną w siłę i zmieniają życie swoje i innych. Na jej modelu chcemy dziś z Wami pracować.

Prowadzący, rozpoczynając ćwiczenia, musi odpowiednio przygotować pomieszczenie. Na ziemi rozciąga sznurek. Sznurek symbolizuje nasze życie. Na $\frac{1}{4}$ długości sznurka układa żółty arkusz papieru z napisem „rozpoznanie”. Po kolejnej $\frac{1}{4}$ układa czerwony arkusz z napisem „zmagania”. Pomiędzy czerwonym i ostatnim, zielonym arkuszem („rewolucja”), sznurek należy poplątać i zostawić w nieładzie, by za ostatnim arkuszem kierował się w przestrzeń prosty jak na pierwszym odcinku.

KARTA NR

16.2



BALANSER

TRZYSTOPNIOWY MODEL REFLEKSJI NAD KRYZYSEM - ROZPOZNANIE

CZAS

10 MIN

CELE

uświadomienie uczestnikom, co dzieje się z ich ciałem, myślami i emocjami w momencie porażki

MATERIAŁY DODATKOWE

tablica typu flipchart, kartki papieru, żółta kartka papieru w formacie A4 z napisem „rozpoznanie” oraz nadrukowanymi pytaniami pomocniczymi, przybory do pisania

WYMAGANIA SPRZĘTOWE

stoły i krzesła

OBSZAR

- #2 Wprowadzanie zmiany
- #4 Co jest naprawdę ważne?
- #6 Skąd czerpać siłę?



PRZEBIEG ĆWICZENIA

Prowadzący prezentuje na linii życia kolorowy arkusz z hasłem „rozpoznanie”. Ten arkusz symbolizuje moment, w którym konfrontujemy się z myślą, że coś idzie/poszło nie tak. Straciliśmy milion dolarów, nienawidzimy pracy, którą wcześniej kochaliśmy, szef awansuje nie nas, ale naszego – mniej zdolnego kolegę, nie dostaliśmy się na wymarzone studia etc.

Prowadzący mówi do uczestników: „Usiądźcie na moment z zamkniętymi oczami i pozwólcie, by sam przyszedł do was moment kryzysowy, którym chcielibyście się zająć. Zobaczcie siebie, w tym momencie, zobaczcie, co się dzieje wokół was. Jakie myśli generuje teraz wasz umysł? Otwórzcie oczy i poświęćcie moment na spisanie tego, czego doświadczyliście”.

Prowadzący prosi, by uczestnicy zapisali swoje przemyślenia na żółtych kartkach papieru z nadrukowanymi pytaniami pomocniczymi:

- Co poszło nie tak?
- Jak zareagowało na to moje ciało?
- Jakie myśli pojawiły się wtedy w mojej głowie?
- Jakich doświadczyłem emocji?

KARTA NR

16.3



BALANSER

TRZYSTOPNIOWY MODEL REFLEKSJI NAD KRYZYSEM - ZMAGANIA

CZAS

10 MIN

CELE

wskazanie uczestnikom możliwej drogi radzenia sobie z kryzysem;
przygotowanie uczestników do zmierzenia się z kryzysem

MATERIAŁY DODATKOWE

tablica typu flipchart, kartki papieru, czerwona kartka papieru
w formacie A4 z napisem „zmagania” oraz nadrukowanymi
pytaniami pomocniczymi, przybory do pisania

WYMAGANIA SPRZĘTOWE

stoły i krzesła

OBSZAR

#2 Wprowadzanie zmiany
#4 Co jest naprawdę ważne?
#6 Skąd czerpać siłę?



PRZEBIEG ĆWICZENIA

Prowadzący prezentuje na linii życia kolorowy arkusz z hasłem „zmagania”. Ten arkusz symbolizuje bardzo trudny moment życia. Choć najczęściej próbujemy, to omińcie tego etapu nie jest możliwe. Przynajmniej, jeśli chcemy nasz kryzys wykorzystać konstruktywnie.

Prowadzący mówi do uczestników: „ZMAGANIA to ten etap pracy z kryzysem, w którym przyglądamy się temu, co do niego doprowadziło i za co możemy wziąć odpowiedzialność. To najtrudniejszy etap i najmniej przyjemny. Ten, o którym rzadko opowiadamy. Jak zauważa Brené Brown, społeczeństwo woli słuchać o happy endzie, ale nikogo nie obchodzi etap żmudnej pracy nad wychodzeniem z niego. Aby przejść przez ciemne miejsca na mapie życia, nie da się ominąć środka naszej własnej opowieści. A w środku jest uczciwe przyjrzenie się sobie”.

Prowadzący prosi, by uczestnicy zapisali swoje przemyślenia na czerwonych kartkach papieru z nadrukowanymi pytaniami pomocniczymi:

- Jak opowiadam sobie o swoich kłopotach?
- Co wiem o swoim kryzysie obiektywnie?
- Jaką rolę w tej sytuacji odgrywam? Jaką rolę odgrywają inni? Czy takie rozdanie ról nam służy?
- Czego o sobie/innych/sytuacji nie chcę/nie chciałem słuchać?
- Jaką historię o swoim kryzysie prawdopodobnie sobie zmyśliłam/zmyśliłem?
- Czego jeszcze muszę dowiedzieć się o tej sytuacji i co jeszcze muszę zrozumieć?
- Czego jeszcze muszę dowiedzieć się o ludziach występujących w mojej opowieści i co jeszcze w nich zrozumieć?
- Czego jeszcze muszę dowiedzieć się o sobie i co w sobie zrozumieć?

KARTA NR

16.4



BALANSER

TRZYSTOPNIOWY MODEL REFLEKSJI NAD KRYZYSEM - REWOLUCJA

CZAS

10 MIN

CELE

wspieranie samoświadomości w walce z kryzysem: ustalenie, co pomaga, a co przeszkadza uczestnikom w radzeniu sobie z sytuacjami kryzysowymi

MATERIAŁY DODATKOWE

tablica typu flipchart, kartki papieru, zielona kartka papieru w formacie A4 z napisem „rewolucja” oraz nadrukowanymi pytaniami pomocniczymi, przybory do pisania

WYMAGANIA SPRZĘTOWE

stoły i krzesła

OBSZAR

- #2 Wprowadzanie zmiany
- #4 Co jest naprawdę ważne?
- #6 Skąd czerpać siłę?



PRZEBIEG ĆWICZENIA

Prowadzący prezentuje na linii życia kolorowy arkusz z hasłem „rewolucja”. Ten arkusz symbolizuje ostatni etap radzenia sobie z kryzysem.

Prowadzący mówi do uczestników: „To moment, w którym zyskujemy jasność co do tego, w jaki sposób – nasz sposób myślenia lub działania – mógł przyczynić się do naszego kryzysu lub utrudniać jego rozwiązanie. Bazując na refleksjach z arkusza nr 2, odpowiedzcie na pytania z arkusza nr 3”.

Prowadzący prosi, by uczestnicy zapisali swoje przemyślenia na zielonych kartkach papieru z nadrukowanymi pytaniami pomocniczymi:

- Co (o sobie, innych, sytuacji) mogę teraz opisać inaczej?
- Co muszę pożegnać (jakie myśli, jakie działania, relacje etc.)?
- Co daje nadzieję?
- Na co się decyduję? Co biorę dla siebie z tej sytuacji na przyszłość?
- Co stanie się, jeśli nic się nie zmieni?

KARTA NR

16.5



BALANSER

TRZYSTOPNIOWY MODEL REFLEKSJI NAD KRYZYSEM - PODSUMOWANIE

CZAS

20 MIN

CELE

celem ćwiczenia jest stworzenie przestrzeni do refleksji nad naszymi porażkami, rozczarowaniami i stratami (przyjrzymy się tym kryzysowym momentom, by poszukać w nich inspiracji do życia, jakim chcemy żyć)

MATERIAŁY DODATKOWE

tablica typu flipchart, kartki papieru, po 3 arkusze kolorowego papieru w formacie A3 (żółty, czerwony, zielony) na każdego uczestnika, przybory do pisania, karty Dixit

WYMAGANIA SPRZĘTOWE

stoły i krzesła

OBSZAR

- #2 Wprowadzanie zmiany
- #4 Co jest naprawdę ważne?
- #6 Skąd czerpać siłę?



PRZEBIEG ĆWICZENIA

W ramach podsumowania poproś uczestników warsztatu o to, by dobrali się w pary. Każda para ma łącznie 10 minut na omówienie swoich doświadczeń związanych z realizacją ćwiczenia.

Po zakończeniu rozmów uczestnicy warsztatu będą mieli możliwość, by podzielić się swoimi przemyśleniami związanymi z sytuacją kryzysu. Dla sporej części uczestników może to nie być łatwe – wystarczy, jeśli zgłosi się do tego jedynie kilka osób.

Jeżeli wyczujesz w grupie duży opór lub emocje, możesz zaproponować podsumowanie ćwiczenia w formie rysunkowej (np. wykorzystując kredki w trzech kolorach: żółtym, zielonym i czerwonym – narysuj swoją „linię życia” i opowiedz o niej) lub z wykorzystaniem kart Dixit.

KARTA NR

17



BALANSER

ROZGRZEWKA

CZAS

30 MIN

CELE

przygotowanie do wykonywania dalszych zadań poprzez rozgrzewkę stawów i mięśni, pobudzenie krążenia i - odblokowanie i rozluźnienie ciała

MATERIAŁY DODATKOWE

poduszki, maty do jogi, codzienny, swobodny strój: płaskie buty, ubrania niekrępujące ruchów, ograniczona ilość biżuterii

WYMAGANIA SPRZĘTOWE

duża powierzchnia podłogi (najlepiej drewniana), krzesła



Proponowane ćwiczenia opierają się na praktyce i zakładają aktywny udział uczestników. Mają niski stopień trudności i są dostępne dla każdego (nie wymagają szczególnej sprawności fizycznej). Można je także wykonywać w przestrzeni domowej jako codzienną praktykę. Część ćwiczeń jest również dostosowana do wykonywania w przestrzeniach związanych z pracą (np. w biurze, przy biurku). Ćwiczenia pracują z wzorcami ruchowymi codziennego życia (siedzenie, chodzenie, stanie) i pomagają wypracować właściwą strukturę ciała, co ma znaczący wpływ na jakość codziennego życia oraz współpracę ciała i umysłu. Ważnym elementem proponowanej praktyki jest praca z oddechem i nauka technik pomagających utrzymać życiową równowagę i dystansować się w sytuacjach kryzysowych, co ma bezpośrednie przełożenie na obniżenie poziomu odczuwanego stresu.

PRZEBIEG ĆWICZENIA

W ramach rozgrzewki i wprowadzenia warsztatowicze wykonują następujące ćwiczenia:

- rozgrzewka stawów i mięśni, pobudzenie krążenia ,
- odblokowanie i rozluźnienie ciała,
- praca nad właściwą strukturą ciała i nad wzorcami ruchowymi (siedzenie, chodzenie, stanie),
- nauka ruchu tai-chi: „poruszać rękoma jak chmury” – znaczenie powolnych ruchów ,
- nauka jednego z trzech podstawowych ćwiczeń rozluźniających i przygotowujących do medytacji: „niedźwiedź przepływa przez rzekę” (Chi Kung), Piąty Rytuał Tybetański, Zhan Zhuang (tzw. stanie jak drzewo, Chi Kung).

UWAGA! Do przeprowadzenia rozgrzewki możesz wykorzystać ogólnodostępne (np. licencja CC) filmy opublikowane na portalu YouTube.

Przykład: <https://www.youtube.com/watch?v=UGftcCbuyc4>

Przykład: https://www.youtube.com/watch?v=bNyNMz_Qs1s

Przykład: <https://www.youtube.com/watch?v=gIMj92Ckr6U>

KARTA NR

18



BALANSER

WYCISZENIE UMYŚŁU

CZAS

30 MIN

CELE

nauka technik relaksacyjnych ułatwiających samokontrolę i wyciszenie umysłu, nauka technik pomagających utrzymać równowagę w sytuacjach stresowych

MATERIAŁY DODATKOWE

poduszki, maty do jogi, codzienny, swobodny strój: płaskie buty, ubrania niekrępujące ruchów, ograniczona ilość biżuterii

WYMAGANIA SPRZĘTOWE

duża powierzchnia podłogi (najlepiej drewniana), krzesła

OBSZAR

#3 Sytuacje awaryjne

#5 Autorefleksja na co dzień



PRZEBIEG ĆWICZENIA

Proponowane ćwiczenie jest bardzo proste w formie, ale dla wielu uczestników, przynajmniej na początku praktyki może stanowić wyzwanie.

Prowadzący prosi uczestników o przemyślenie, jaka pozycja (siedząca, leżąca, stojąca) jest dla nich najbardziej komfortowa. Każdy z uczestników znajduje dla siebie wygodne miejsce w przestrzeni i siada w wybranej pozycji. Ćwiczenie można wykonywać z otwartymi lub zamkniętymi oczami.

Poproś uczestników, aby skupili się na oddechu i wzięli 10 głębokich oddechów. Niech każdy z nich postara się wyciszyć i skierować swoją uwagę do wewnątrz. Po tym wstępie zaproś uczestników do krótkiej medytacji. W tej medytacji może Wam to-warzyszyć metafora „resetu komputera” - zatrzymania się i odnowienia zasobów energetycznych. Celem tego ćwiczenia jest uspokojenie i oddalenie od siebie chaosu myśli.

Dla niektórych uczestników kilkudziesięciominutowa medytacja może być za długa. Pozwól, aby każdy zakończył ją wtedy, kiedy uzna to za słuszne.

KARTA NR

19



BALANSER

BYCIE „TU I TERAZ”

CZAS

20 MIN

CELE

wyciszenie emocji dzięki umiejętności łapania dystansu, uczestnik uświadamia sobie relację pomiędzy ciałem i umysłem w sytuacji kryzysu; uczestnik poznaje możliwe narzędzia wspomagające zachowanie równowagi w sytuacji stresowej

MATERIAŁY DODATKOWE

poduszki, maty do jogi, codzienny, swobodny strój: płaskie buty, ubrania niekrępujące ruchów, ograniczona ilość biżuterii

WYMAGANIA SPRZĘTOWE

duża powierzchnia podłogi (najlepiej drewniana), krzesła

OBSZAR

#3 Sytuacje awaryjne

#5 Autorefleksja na co dzień

#6 Skąd czerpać siłę?



PRZEBIEG ĆWICZENIA

Prowadzący prosi uczestników o przemyślenie, jaka pozycja (siedząca, leżąca, stojąca) jest dla nich najbardziej komfortowa. Każdy z uczestników znajduje dla siebie wygodne miejsce w przestrzeni i siada w wybranej pozycji. Ćwiczenie można wykonywać z otwartymi lub zamkniętymi oczami.

Po chwili ciszy i skupienia prowadzący prosi uczestników warsztatów, żeby spróbowali wszystkimi zmysłami odczuć obecną sytuację. Można postawić następujące pytania: Jakie czujesz zapachy? Jaki smak? Co widzisz? Jakie widzisz wokół siebie kolory i kształty – jak na nie reagujesz? Jakie jest powietrze? Jest duszno, ciepło czy zimno? Jest głośno czy cicho? Jakie odgłosy, dźwięki słyszysz? Co masz na sobie i jak się w tym czujesz? Czy jest Ci wygodnie? Czujesz komfort czy dyskomfort w ciele? Czy odczuwasz jakieś napięcia? Jak się czujesz w tej jednej, danej chwili?

Po zakończonym ćwiczeniu warto porozmawiać z uczestnikami, jak postrzegają swoją uważność i jaki wpływ miało na nich wykonanie tego ćwiczenia.

KARTA NR

20.1



BALANSER

ŹRÓDŁA MOCY I MAPA CIAŁA – MOC ODDECHU

CZAS

15 MIN

CELE

odnalezienie i/lub uświadomienie sobie indywidualnych źródeł mocy przy wykorzystaniu prostych ćwiczeń oddechowych

MATERIAŁY DODATKOWE

koce lub maty do jogi, codzienny, swobodny strój: płaskie buty, ubrania niekrępujące ruchów, ograniczona ilość biżuterii

WYMAGANIA SPRZĘTOWE

duża powierzchnia podłogi (najlepiej drewniana), krzesła

OBSZAR

#3 Sytuacje awaryjne

#6 Skąd czerpać siłę?

PRZEBIEG ĆWICZENIA

Jako prowadzący możesz w dowolny sposób zrealizować poniższą instrukcję:

Znajdź powoli drogę do pozycji leżącej na brzuchu. Jeśli chcesz możesz zgiąć nogi w kolanach i położyć brzuch i klatkę piersiową na udach (pozycja „dziecka”), albo po prostu leżeć na brzuchu „na płasko” (pozycja „krokodyla”). Znajdź najwygodniejszą pozycję dla Twojej głowy i twarzy. Możesz w tym celu użyć obu pięści pod czołem, utworzyć „poduszkę” z dłoni pod policzkiem, możesz obrócić głowę w dowolną stronę. Jeśli wolisz leżeć na plecach – śmiało odwróć się na plecy i kontynuuj to samo zadanie w tej pozycji. Weź głębszy wdech i postaraj się zrobić dłuższy i mocniejszy wydech. Obserwuj, jak zmienia się Twoje ciało podczas wdechu, gdzie czujesz źródło oddechu, co zmienia się, gdy wydychasz powietrze, gdzie czujesz najmocniej wdech, a gdzie wydech. Czy czujesz, jaką temperaturę ma powietrze, które wdychasz? Czy wolisz wdychać je ustami, czy nosem? A może tak, i tak? Czy czujesz jakiegokolwiek spięcia, czy Twoje ciało jest totalnie rozluźnione? Jeśli napotkasz jakiegokolwiek napięcie – użyj oddechu, by to miejsce rozluźnić.

Być może te obserwacje są dla Ciebie trudne – być może nie jest łatwo dostrzec jeden punkt na mapie ciała, być może pojawia się wiele doświadczeń naraz. Staraj się po prostu obserwować wszystkie doświadczenia, odnotuj je w świadomości i kontynuuj oddychanie. Powtórz te pogłębione wdechy i wydechy kilkakrotnie. To Ty decydujesz, jak długie wdechy i wydechy bierzesz. Staraj się podążać za naturalną potrzebą Twojego ciała – nie wydłużając oddechu na siłę, a raczej pozwalając mu zaistnieć. Obserwuj, czy kolejne oddechy powodują jakąkolwiek różnicę – czy czujesz inaczej swoje ciało, czy jest jakieś miejsce, które czuje się inaczej. Czy dostrzegasz przerwy między wydechem a oddechem? A może między wdechem a wydechem?



KARTA NR

20.2



BALANSER

ŹRÓDŁA MOCY I MAPA CIAŁA – MOC CIAŁA

CZAS

15 MIN

CELE

odnalezienie i/lub uświadomienie sobie indywidualnych źródeł mocy przy wykorzystaniu ćwiczeń rozwijających świadomość ciała oraz wybranych ćwiczeń wzmacniających

MATERIAŁY DODATKOWE

koce lub maty do jogi, poduszki, codzienny, swobodny strój: płaskie buty, ubrania niekrępujące ruchów, ograniczona ilość biżuterii

WYMAGANIA SPRZĘTOWE

duża powierzchnia podłogi (najlepiej drewniana), krzesła

OBSZAR

#6 Skąd czerpać siłę?



PRZEBIEG ĆWICZENIA

Jako prowadzący możesz w dowolny sposób zrealizować poniższą instrukcję:

Z pozycji, w której się znajdujesz bardzo powoli i świadomie, najlepiej z zamkniętymi oczami, obserwując każdy najmniejszy element ruchu, znajdź wygodną pozycję „na czworakach”. Jeśli masz wrażliwe kolana, podłóż pod nie bluzę, koc lub poduszkę. Z wdechem wyciągnij głowę w stronę sufitu, wyginając kręgosłup, najbardziej jak możesz, z wydechem wciągnij brzuch i zegnij kręgosłup jak kot, tworząc okrągłe plecy. (Ćwiczenie powtarzamy kilkakrotnie, wydłużając wdech i wydechy). Pozycja, w której właśnie ćwiczyliście, nazywa się koci grzbiet. Następnie delikatnie i bardzo ostrożnie unieś biodra w stronę sufitu, prostując delikatnie kolana. Zaczynaj bardzo powoli stawiać kroki w stronę dłoni. Kiedy poczujesz się stabilnie i wygodnie, chwyć dłońmi przeciwległe łokcie. Trzymaj kolana ugięte, aby odciążać dół pleców. Krąg po kręgu wstań do pozycji stojącej.

Ćwiczenie zakończy krótki rozruch – słuchając potrzeb ciała „tu i teraz”, znajdź ruch – odpowiedź na to, jak się teraz czujesz, np. rozciąganie rąk, delikatne podskoki, przeciąganie się, skręty itp. Wszystkie dźwięki są dozwolone i mile widziane. Zamknij oczy i wyobraź sobie miejsce, które daje moc etc. Poczuj, że tam jesteś. Obserwuj, jak bycie w tym miejscu wpływa na Twoje ciało. Jak zmienia się jego ekspresja.

KARTA NR

21



BALANSER

WZMACNIAJĄCE TECHNIKI ODDECHOWE

CZAS

15 MIN

CELE

uczestnik świadomie wykorzystuje techniki oddechowe do rozładowywania napięcia i odzyskiwania kontroli nad ciałem

MATERIAŁY DODATKOWE

koce lub maty do jogi, poduszki, codzienny, swobodny strój; płaskie buty, ubrania niekrępujące ruchów, ograniczona ilość biżuterii

WYMAGANIA SPRZĘTOWE

duża powierzchnia podłogi (najlepiej drewniana), krzesła

OBSZAR

#3 Sytuacje awaryjne
#6 Skąd czerpać siłę?



PRZEBIEG ĆWICZENIA

Jako prowadzący możesz w dowolny sposób zrealizować poniższe instrukcje:

Oddech jogina

Położ jedną rękę na wysokości brzucha, drugą na mostku. Wyobraź sobie, że musisz napędnąć powietrzem najpierw brzuch, a dopiero potem wypełni się i uniesie klatka piersiowa i mostek. Wydychając, spróbuj odwrócić ten mechanizm: powietrze schodzi najpierw z klatki piersiowej, potem brzuch opada jak przekłuty balon.

Oddech wojownika

Delikatnie otwórz usta i przyłóż blisko nich dłoń, tak jak byś trzymał/trzymała lusterko. Wyobraź sobie, że chcesz to lusterko wyczyścić i delikatnie chuchasz na nie, produkując dźwięk „hhhhh”. Bez namysłu zamknij usta i kontynuuj ten oddech, lekko zaciskając gardło. Dźwięk „hhhhh” (dźwięk fal oceanu) powinien cały czas wydobywać się z gardła. Oddech wojownika to bardzo mocna technika oddechowa, w niektórych tradycjach używana razem z asanami (pozycjami jogi), w innych osobno.

Kontynuuj to samo ćwiczenie, ale tym razem weź wdech, licząc do 4, i wydech (do 4), potem wdech (do 4), a wydech do 8.

KARTA NR

22



BALANSER

SEKWENCJA MOCY – WOJOWNICY

CZAS

15 MIN

CELE

wypracowanie indywidualnych źródeł mocy poprzez obserwację naturalnych predyspozycji, możliwości i potrzeb ciała

MATERIAŁY DODATKOWE

koce lub maty do jogi, poduszki, codzienny, swobodny strój: płaskie buty, ubrania niekrępujące ruchów, ograniczona ilość biżuterii

WYMAGANIA SPRZĘTOWE

duża powierzchnia podłogi (najlepiej drewniana), krzesła

OBSZAR

#6 Skąd czerpać siłę?



W ramach tego ćwiczenia prezentujemy i uczymy uczestników warsztatu kilku dość prostych stojących asan oraz pozwalamy im na doświadczenie różnych wersji i modyfikacji. Poszukać różnych ułożeń dłoni, pobawić się balansem, odległością między stopami etc. Po tej eksploracji różnych opcji uczestnicy wybiorą trzy ulubione (najbardziej umacniające) oraz trzy najtrudniejsze dla nich pozycje.

PRZEBIEG ĆWICZENIA

Poproś uczestników by ułożyli z zaprezentowanych pozycji własną płynną sekwencję mocy (można dodawać swoje ruchy lub modyfikować „przejścia”, ważne, żeby były 3 i żeby były powtarzalne). Poproś ich, by uwzględnili oddech, punkt skupienia wzroku, zaplanowali „intensywność”, nadali jej nazwę.

W zależności od czasu i energii uczestników można pobawić się jeszcze szczegółami i elementami pozycji (zanim nastąpi ostateczna sekwencja mocy):

- jaką moc ma dziś nasze ciało (0-10) – dostosowanie mocy wojowników,
- doświadczenie tej samej pozycji z mocą 3 - 6 - 9 – improwizacja, jak daną pozycję wzmocnić, skąd czerpiemy tę moc (poziom fizyczny, poziom umysłu etc.) + dodanie oddechu,
- co jest wyzwaniem i jak na to wyzwanie reagujemy etc.

Przykład: <https://simplife.pl/2015/11/28/joga-dla-poczatkujacych-czesc-ii-pozycje-stojace>

KARTA NR

23.1



BALANSER

SIŁA SPOKOJU I REGENERACJI: MOC OCZYSZCZENIA

CZAS

10 MIN

CELE

wypracowanie indywidualnych źródeł mocy poprzez obserwację własnego ciała; nauka technik pomagających rozładować napięcie w sytuacjach stresowych (oczyszczenie emocji)

MATERIAŁY DODATKOWE

koce lub maty do jogi, poduszki, codzienny, swobodny strój; płaskie buty, ubrania niekrępujące ruchów, ograniczona ilość biżuterii

WYMAGANIA SPRZĘTOWE

duża powierzchnia podłogi (najlepiej drewniana), krzesła

OBSZAR

#3 Sytuacje awaryjne



W tym ćwiczeniu zaczynamy od nauki dwóch technik, które są elementami medytacji dynamicznych – stanowią wspaniałe przygotowanie do medytacji i nauki „kontroli” emocji, ułatwiają oczyszczenie, rozluźnienie i przygotowują na wyciszenie.

PRZEBIEG ĆWICZENIA

Jako prowadzący możesz w dowolny sposób zrealizować poniższe instrukcje:

Kapalbhati

Znajdź wygodną pozycję, najlepiej siedzącą, tak byś mógł/mogła położyć rękę na brzuchu. Obserwuj, jak to miejsce wypełnia się powietrzem przy wdechu oraz jak opada przy wydechu. Następnie wypuść nagle powietrze przez nozdrza, zaciskając mięśnie brzucha (tak naprawdę to praca przeponą, ale czuje się to jak mięśnie brzucha) i wciągając pępek do kręgosłupa. Wdech przychodzi naturalnie, podczas gdy wydech jest prowokowany i szybki. Wykonamy 3 rundy po 10 w różnych tempach.

Gibberish

Gibberish polega na używaniu języka, który nie istnieje, jest nonsensowny, improwizowany. Każdy uczestnik zaczyna „opowiadać” swoją historię (w kontekście naszego warsztatu proponuję o „porażce”, „sukcesie” albo swojej instalacji etc.). Po pięciu minutach nastaje cisza – freez – znajdź wygodną pozycję, obserwuj oddech, ciało etc.

KARTA NR

23.2



BALANSER

SIŁA SPOKOJU I REGENERACJI: MOC WYCISZENIA

CZAS

10 MIN

CELE

wypracowanie indywidualnych źródeł mocy poprzez obserwację własnego ciała; nauka technik pomagających rozładować napięcie w sytuacjach stresowych (wyciszenie emocji)

MATERIAŁY DODATKOWE

koce lub maty do jogi, poduszki, codzienny, swobodny strój; płaskie buty, ubrania niekrępujące ruchów, ograniczona ilość biżuterii

WYMAGANIA SPRZĘTOWE

duża powierzchnia podłogi (najlepiej drewniana), krzesła

OBSZAR

#3 Sytuacje awaryjne



PRZEBIEG ĆWICZENIA

W tym ćwiczeniu uczestnicy praktykować będą naprzemienne oddychanie każdą z dziurek od nosa („oddech przez zamienne nozdrza” – Anuloma Viloma, Alternate Nostril Breathing). Ćwiczenie można wykonywać w kilku wariantach (przy czym pierwszy jest najprostszy).

Wdech – wydech 4:4

Dowolną ręką zamykamy prawą dziurkę od nosa. Wydychamy powietrze lewym nozdrzem. Wdychamy powietrze lewym nozdrzem, licząc do 4. Dowolną ręką zamykamy lewą dziurkę od nosa. Wydychamy powietrze prawym nozdrzem, licząc do 4. Wdychamy powietrze prawym nozdrzem, licząc do 4. Dowolną ręką zamykamy prawą dziurkę od nosa. Wydychamy powietrze lewym nozdrzem, licząc do 4. Całość powtarzamy przez 5 minut ciągiem.

Wdech – przerwa – wydech 4:4:4

Dowolną ręką zamykamy prawą dziurkę od nosa. Wydychamy powietrze lewym nozdrzem. Wdychamy powietrze lewym nozdrzem, licząc do 4. Zamykamy obydwie dziurki od nosa i liczymy do 4. Odkrywamy prawą dziurkę nosa. Wydychamy powietrze prawym nozdrzem, licząc do 4. Wdychamy powietrze prawym nozdrzem, licząc do 4. Zamykamy obydwie dziurki od nosa i liczymy do 4. Wydychamy powietrze lewym nozdrzem. Całość powtarzamy przez 5 minut ciągiem.

Wdech – wydech 4:8

Dowolną ręką zamykamy prawą dziurkę od nosa. Wydychamy powietrze lewym nozdrzem. Wdychamy powietrze lewym nozdrzem, licząc do 4. Dowolną ręką zamykamy lewą dziurkę od nosa. Wydychamy powietrze prawym nozdrzem, licząc do 8. Wdychamy powietrze prawym nozdrzem, licząc do 4. Dowolną ręką zamykamy prawą dziurkę od nosa. Wydychamy powietrze lewym nozdrzem, licząc do 8. Całość powtarzamy przez 5 minut ciągiem.

KARTA NR

23.3



BALANSER

SIŁA SPOKOJU I REGENERACJI: TECHNIKA „BLAKNIĘCIA”

CZAS

10 MIN

CELE

uczestnik świadomie wykorzystuje techniki wizualizacyjne do rozładowywania napięcia i odzyskiwania kontroli nad ciałem, umysłem i emocjami w sytuacji zwiększonego napięcia

MATERIAŁY DODATKOWE

koce lub maty do jogi, poduszki, codzienny, swobodny strój: płaskie buty, ubrania niekrępujące ruchów, ograniczona ilość biżuterii

WYMAGANIA SPRZĘTOWE

duża powierzchnia podłogi (najlepiej drewniana), krzesła

OBSZAR

#3 Sytuacje awaryjne

PRZEBIEG ĆWICZENIA

Jako prowadzący możesz w dowolny sposób zrealizować poniższe instrukcje:

Wyobraź sobie sytuację, która była bardzo intensywna. Może była to kłótnia z kimś bliskim, może jakaś sytuacja, która obudziła w Tobie agresję, może po prostu intensywne uczucie w jakimś momencie w pracy etc. To może być dosłownie chwila, ale chwila, która została w Twojej pamięci jako mocna. Wróć do niej w myślach i zobacz wszystkie szczegóły: kolory, zapach, temperaturę, dźwięki, wszystko wokół – ludzi, przedmioty, spojrzenia. Teraz zatrzymaj ten obraz i przewiń go do początku – zobacz tę sytuację jeszcze raz, obejrzyj ją jak scenę filmową, ale tym razem wyłącz głos. Przejdź przez nią bardzo dokładnie, może nawet w zwolnionym tempie, ale wyłącz głos, wszystkie dźwięki. Zatrzymaj. Ponownie przewiń. Tym razem spójrz na tę scenę jak na film czarno-biały i niemy. Nie ma teraz ani dźwięku, ani koloru. Wyobraź sobie, że jesteś w starym niemym kinie i oglądasz tę scenę z kimś, kogo bardzo lubisz, komu ufasz.

Pozwól tej scenie odejść i obserwuj oddechy – 10 naturalnych oddechów pojawiających się w swoim własnym rytmie.



KARTA NR

23.4



BALANSER

SIŁA SPOKOJU I REGENERACJI: MOC KONCENTRACJI I KONTROLI ZMYŚLÓW

CZAS

10 MIN

CELE

celem ćwiczenia jest odnalezienie indywidualnych źródeł mocy; uczestnik wykorzystując własne ciało, uczy się kontrolować zmysły i koncentrować uwagę

MATERIAŁY DODATKOWE

koce lub maty do jogi, poduszki, codzienny, swobodny strój; płaskie buty, ubrania niekrępujące ruchów, ograniczona ilość biżuterii

WYMAGANIA SPRZĘTOWE

duża powierzchnia podłogi (najlepiej drewniana), krzesła

OBSZAR

#3 Sytuacje awaryjne

PRZEBIEG ĆWICZENIA

Jako prowadzący możesz w dowolny sposób zrealizować poniższe instrukcje:

Używając dwóch kciuków i nie ruszając głową, zacznij „rysować” w powietrzu wolno koła lub linie/ inne kształty. Kciuki mogą poruszać się w przeciwne strony, mogą się spotykać lub przecinać. Znajdź taki sposób pracy oka, by zawsze widzieć oba kciuki, ale nie ruszać głową/szyją. Możesz poruszać tylko oczami. Przez 1 minutę patrz w czarną kropkę/świeczkę, starając się nie mrugać powiekami, o ile nie jest to konieczne. Zamknij oczy na 30 sekund.



KARTA NR

23.5



BALANSER

SIŁA SPOKOJU I REGENERACJI: MOC DBANIA O SIEBIE

CZAS

10 MIN

CELE

celem ćwiczenia jest odnalezienie indywidualnych źródeł mocy poprzez wykorzystanie prostych technik uciskowych; uczestnicy uczą się, jak wykorzystać piłki tenisowe, by rozładować napięcie w trudnych sytuacjach

MATERIAŁY DODATKOWE

koce lub maty do jogi, poduszki, codzienny, swobodny strój; płaskie buty, ubrania niekrępujące ruchów, ograniczona ilość biżuterii, piłki tenisowe

WYMAGANIA SPRZĘTOWE

duża powierzchnia podłogi (najlepiej drewniana), krzesła

OBSZAR

#3 Sytuacje awaryjne



PRZEBIEG ĆWICZENIA

Poproś uczestników, by zastanowili się, w którym miejscu w ciele czują w tej chwili napięcie. Niech wczują się w swoje ciało: może jakaś jego część potrzebuje wsparcia bardziej niż inne? Może coś boli, uwiera, jest spięte? Poproś uczestników, by wybrali dwa lub trzy miejsca w swoim ciele, które potrzebują interwencji. Rozdaj uczestnikom po dwie piłki tenisowe. Poproś ich, by używając piłek, masowali te miejsca, stosowali różną siłę nacisku, naciskali je, używając rąk lub powierzchni pomieszczenia (można oprzeć się o ścianę, wkładając piłkę pomiędzy ścianę a plecy, w podobny sposób można wykorzystać podłogę lub włożyć piłkę pod kolano i przykucnąć). Każdy uczestnik w ciągu pięciu minut testuje, jaki rodzaj ćwiczenia jest dla niego najkorzystniejszy.

Na koniec ćwiczenia poproś, by uczestnicy odłożyli piłki i przyjęli najbardziej wygodną dla siebie pozycję, umożliwiającą rozluźnienie. Niech wsłuchają się w swoje ciało i pomyślą o tym, co zmieniło się w ich ciele. Niech oddychają równo i głęboko, co pomoże im się lepiej rozluźnić, wprowadzić ciało w bezruch i się zrelaksować.

Jeżeli zauważysz, że jest taka potrzeba, poproś uczestników, by wymienili się swoimi spostrzeżeniami.

KARTA NR

24



BALANSER

WPROWADZENIE DO „STORYTELLINGU”

CZAS

20 MIN

CELE

wprowadzenie uczestników do storytellingu; przedstawienie wzorców i technik związanych z obszarem kultury jako narzędzi do autorefleksji

MATERIAŁY DODATKOWE

tablica typu flipchart, zeszyty lub kartki papieru, materiały do pisania (długopisy, ołówki, gumki do mazania, temperówki)

WYMAGANIA SPRZĘTOWE

stoły i krzesła, krzesła ułożone w okrąg

OBSZAR

#1 Po co robię to co robię?

#4 Co jest naprawdę ważne?

#5 Autorefleksja na co dzień



Zajęcia związane ze storytellingiem dotyczą wzmacniania życiowej równowagi poprzez obcowanie z kulturą i wykorzystywanie praktyk z obszaru kultury w innych obszarach życia, zwłaszcza tych związanych z autorefleksją.

PRZEBIEG ĆWICZENIA

W ramach wprowadzenia razem z grupą uczestniczącą w warsztatach zastanawiamy się, jakie wzorce i techniki z obszaru kultury sprzyjają autorefleksji. Czego może nas nauczyć aktywna obserwacja, zaangażowany odbiór i praktykowanie kultury? Jak kultura wpływa na naszą wrażliwość i kreatywność? Czy każdy może być twórcą swojej własnej opowieści? Możesz zadać te pytania grupie. W opowiadaniu o storytellingu możesz skorzystać z poniższych cytatów z Blooma/Rorty’ego (odwołanie do uniwersalności przekazu tekstów kultury):

„Tylko wnikliwa, ustawiczna lektura w pełni ustanawia i umacnia autonomiczną jednostkę”

„Literatura imaginatywna pomaga nam zerwać z własną przeszłością przede wszystkim dzięki temu, że skłania nas do ponownego przemyślenia naszych sądów o poszczególnych ludziach”

„Czytanie powieści jest sposobem na nawiązanie kontaktu z innymi osobami”

„Powieści mówią nam, jak zupełnie niepodobni do nas ludzie myślą o sobie, w jaki sposób udaje im się przedstawić bulwersujące nas postępowanie w dobrym świetle, jak nadają swojemu życiu sens”

„Czytanie powieści zwiększa często tolerancję dla obcych i początkowo odpychających ludzi”

Storytelling jako „filozofia życiowa”, narzędzie autorefleksji pomagające:

- uporządkować biografię (np. wskazać punkty zwrotne, określić czynniki napędzające, cele, przyczyny, najważniejsze sceny),
- przeanalizować ścieżkę kariery,
- stworzyć swoją własną narrację,
- zrozumieć cudze punkty widzenia, motywacje, wybory.

KARTA NR

25



BALANSER

„STORYTELLING” ĆWICZENIA PRAKTYCZNE

CZAS

50 MIN

CELE

wykorzystanie wzorców i technik związanych z obszarem kultury jako narzędzi do autorefleksji; nauka korzystania z wzorców kulturowych i metod literackich w budowaniu pewności siebie w oparciu o wartości

MATERIAŁY DODATKOWE

tablica typu flipchart, zeszyty lub kartki papieru, materiały do pisania (długopisy, ołówki, gumki do mazania, temperówki)

WYMAGANIA SPRZĘTOWE

stoły i krzesła, krzesła ułożone w okrąg

OBSZAR

#1 Po co robię to co robię?

#4 Co jest naprawdę ważne?

#5 Autorefleksja na co dzień



PRZEBIEG ĆWICZENIA

Poproś uczestników, by pomyśleli o sobie jako postaci literackiej, spojrzeli na siebie z zewnątrz, by byli w tym racjonalni i empatyczni. Główne elementy/wymiary opowieści mogą stanowić perspektywy, z których możemy spojrzeć na swoje życie i w sposób odświeżający je analizować. Poproś uczestników, by na kartkach papieru lub w zeszycie zapisali schemat opowieści o sobie z uwzględnieniem poniższych kategorii:

- bohater (kim jesteśmy, jak nas postrzegają, kim chcielibyśmy być?),
- antagonist (kto naszym przeciwnikiem, wewnętrznym, zewnętrznym, rzeczywistym, urojonym, dlaczego, co z tego wynika, czy można zneutralizować jego wpływ?),
- cel (gdzie zmierzamy, dlaczego, z jakich powodów, czy można zmienić cel na bardziej rozwijający?),
- konflikt (jakie są czynniki zmuszające/motywuujące nas do działania?),
- mentor (kto jest naszą inspiracją, dlaczego, czy to dobrze?),
- darczyńca (kto nam pomaga, kto nas wspiera?),
- katalizator (jakie wydarzenie zainicjowało nasze działania?),
- kulminacja (jak sobie wyobrażamy najważniejszą scenę naszego życia, co z niej wynika?),
- punkt zwrotny (jaki są najważniejsze momenty naszej biografii, jak one budują naszą tożsamość?),
- sensualność (czy zwracamy uwagę bodźce, które towarzyszą nam w życiu?),
- matryca otwarcia, matryca zamknięcia (jak zaczniemy naszą biografię, jak ją zakończymy, dlaczego tak, co to powie innym o nas?),
- przekaz (co chcemy innym powiedzieć, przekazać, czego chcemy ich nauczyć, na co uwrażliwić?).

KARTA NR

26



BALANSER

„STORYTELLING” PODSUMOWANIE

CZAS

20 MIN

CELE

kształcenie kompetencji związanych z odbiorem kultury, pogłębiających wrażliwość na otaczającą rzeczywistość; wykorzystanie wzorców kulturowych w kształceniu autorefleksji i budowaniu pewności siebie

MATERIAŁY DODATKOWE

tablica typu flipchart, zeszyty lub kartki papieru, materiały do pisania (długopisy, ołówki, gumki do mazania, temperówki)

WYMAGANIA SPRZĘTOWE

stoły i krzesła, krzesła ułożone w okrąg

OBSZAR

#1 Po co robię to co robię?

#4 Co jest naprawdę ważne?

#5 Autorefleksja na co dzień



Według storytellingu opowieść to „podróż bohatera”. Opowiadając o swoim życiu, próbujemy zrozumieć sens naszego życia. Podjęta w ten sposób autorefleksja może nam pomóc bardziej świadomie kreować własną przyszłość. Sam proces opowiadania wspiera budowanie pewności siebie i wzmacnia poczucie komfortu w sytuacjach konfrontacyjnych (sytuacja wystąpienia publicznego lub inne sytuacje związane z konfrontacją z publicznością są powszechnie postrzegane jako sytuacje narażające na wysoki poziom stresu).

PRZEBIEG ĆWICZENIA

Poproś uczestników, by przypomnieli sobie jakąś ważną dla siebie opowieść innego człowieka. Może to być coś z realnego życia lub literatura, filmy, seriale, spektakle, książki antropologiczne itd. Zapytaj, co szczególnie przykuło ich uwagę i dlaczego było to dla nich ważne. Poproś, by kilka osób opowiedziało takie historie.

Pytania pomocnicze:

- Co wynika z tych historii?
- Dlaczego warto poznawać opowieści innych?
- Czy i jeśli tak: dlaczego warto być odważnym i świadomym odbiorcą kultury?
- Jak świadomy i aktywny udział w kulturze może przyczynić się do wzmocnienia i zachowania życiowej równowagi?
- Czy korzystałeś/korzystałaś z wzorców literackich i wyciągałeś/wyciągałaś z nich wnioski w prawdziwym życiu?

KARTA NR

27



BALANSER

RESEARCH WŁASNYCH DOŚWIADCZEŃ MOCY

CZAS

15 MIN

CELE

celem ćwiczenia jest odnalezienie/uświadomienie sobie indywidualnych źródeł mocy oraz ich wypracowanie poprzez przyglądanie się własnym doświadczeniom przy wykorzystaniu improwizacji i języka teatru

MATERIAŁY DODATKOWE

koce lub maty do jogi, poduszki, codzienny, swobodny strój: płaskie buty, ubrania niekrępujące ruchów, ograniczona ilość biżuterii

WYMAGANIA SPRZĘTOWE

duża powierzchnia podłogi (najlepiej drewniana), krzesła

OBSZAR

#4 Co jest naprawdę ważne?

#5 Autorefleksja na co dzień

#6 Skąd czerpać siłę?



Celem ćwiczeń opartych o działania teatralne jest umożliwienie eksploracji, obserwacji oraz kreacji indywidualnej ekspresji, a następnie doświadczenie i stworzenie własnego języka teatru, uwzględniając możliwości, potrzeby, przeżycia, zainteresowania oraz wartości uczestników. Doświadczenia siebie w nowej roli – osoby twórczej. Uświadomienia, że nie trzeba być utalentowanym, żeby być twórczym. Celem jest również wspieranie ludzi w lepszym myśleniu o sobie samym.

Proponowane działania odwołują się do prostych codziennych, indywidualnych doświadczeń i budują nową jakość porozumienia ze sobą i światem.

Wychodząc od pamięci przechowywanej i obecnej w ciele, mamy zamiar dotrzeć do możliwości wyboru indywidualnej ekspresji oraz przetworzenia jej w procesie twórczym. Podczas spotkania za pomocą narzędzi służących do analizy teatru współczesnego (m.in. improwizacji, ruchu, projektowania własnych wypowiedzi artystycznych) wytworzymy osobistą refleksję – poczucie siły, mocy, sukcesu.

PRZEBIEG ĆWICZENIA

To ćwiczenie pozwala skoncentrować się na sobie, przywołać doświadczenia kluczowe dla poszukiwania indywidualnych źródeł mocy, siły, energii. Jako prowadzący możesz w dowolny sposób zrealizować poniższe instrukcje: *Połóż się na podłodze. Zajmij wygodną pozycję. Rozluźnij ciało, wyrównaj i uspokój oddech. Zamknij oczy. Postaraj się tak rozluźnić ciało, by mieć wrażenie sklejenia się z podłogą, rozptywania się. Całe zadanie wykonaj w milczeniu. Zeskanuj całe swoje ciało od czubka głowy po palce stóp. Co ono do Ciebie teraz mówi? Przypomnij sobie obraz z przeszłości, kiedy miałeś poczucie mocy? Znajdź pozycję ciała, która odzwierciedla to wrażenie, dodaje siły. Przypomnij sobie, kiedy ostatnio miałeś poczucie posiadania dużej siły. Dostosuj, leżąc swoją pozycję ciała do tego wspomnienia. Jakie zapachy sprawiają poczucie mocy? Jaka muzyka? Dźwięki? Kolory? Co lubisz, co daje ci siłę? Przypomnij sobie działanie, które dodaje Ci mocy? Osobę, która dodaje mocy? Co Cię wzmacnia na co dzień? Przypomnij sobie najważniejsze, najbardziej satysfakcjonujące doświadczenie zawodowe. Jakie emocje temu towarzyszyły? Nazwij je w myślach. Jeśli zmieniłbyś pozycję ciała, wracając do tego wspomnienia – zrób to.*

KARTA NR

28



BALANSER

CHOREOGRAFIA MOCY

CZAS

30 MIN

CELE

uczestnicy rozpoznają swoje indywidualne źródła mocy oraz uczą się z nich korzystać przy pomocy improwizacji ruchowej i języka teatru

MATERIAŁY DODATKOWE

koce lub maty do jogi, poduszki, codzienny, swobodny strój: płaskie buty, ubrania niekrępujące ruchów, ograniczona ilość biżuterii

WYMAGANIA SPRZĘTOWE

duża powierzchnia podłogi (najlepiej drewniana), krzesła

OBSZAR

#6 Skąd czerpać siłę?



PRZEBIEG ĆWICZENIA

Jako prowadzący możesz w dowolny sposób zrealizować poniższe instrukcje:

Proszę stańcie w kole. Rozgrzejdzie z dużą uwagą każdą część ciała, „wpuszczając” do niej energię. Wyrzucicie z ciała blokady, które odbierają nam energię. Zaczniiecie chodzić po sali. Każdy w swoim tempie, w różne strony, przecinając środek sali. Zeskanujcie swoje ciało. Niech każdy z was uważnie przyjrzy się swojemu chodzeniu – jak stawiasz stopy, co robią twoje ręce, czy wyprostowana pozycja jest dla ciebie komfortowa? Zmień krok i postawę i ciała na taką, w której masz poczucie mocy. Zadbaj o każdą część ciała. Na mój znak zatrzymajcie się w bez ruchu. Pokażcie rzeźbę zbudowaną tylko z waszego ciała: zatytułowaną moja moc.

To jest koniec pierwszej części i moment oddechu dla uczestników. Kontynuuj zadanie razem z poniższą instrukcją: *Nadal nie używaj słów. Dokładnie przyjrzyj się całej przestrzeni. Zbadaj faktury, kolory, zakamarki, sprawdź, jakie poszczególne elementy znajdujące się w sali wydają dźwięki. Znajdź taki, który kojarzy Ci się z mocą. Na mój znak pojedynczo zaprezentujecie wybrane dźwięki. Po chwili zagramy dźwięki jeszcze raz, by zbudować improwizowany utwór mocy. Podczas chodzenia w postawie mocy dodaj spojrzenie, którym przywitasz się ze wszystkimi uczestnikami warsztatu. Następnie poszukaj trzech gestów/ruchów, które wzmacniają Cię w poczuciu mocy. Po znalezieniu ich, zapętl te gesty, połącz je we własną choreografię.*

Podziel grupę na pół. Niech każda grupa zaprezentuje przed sobą wspólną choreografię mocy. Widzowie działania zapisują pięć skojarzeń z oglądaną sceną. Na zakończenie otwórz dyskusję, korzystając z pytań dodatkowych:

- Gdzie jest nasza moc?
- Co zauważyłam u siebie?
- Co ciekawego, poruszającego zauważyłem u innych?
- Jak się czułam w takim działaniu?
- Co było dla mnie wyzwaniem?
- Jakie powstały skojarzenia i refleksje wśród obserwatorów?

KARTA NR

29



BALANSER

INSTALACJA „MOJE ŹRÓDŁA MOCY I SUKCESU”

CZAS

45 MIN

CELE

dzięki pracy twórczej z wykorzystaniem codziennych obiektów uczestnik odnajduje swoje miejsca mocy; uczy się opowiadać o wyznawanych wartościach i ważnych momentach życia, korzystając z metafory

MATERIAŁY DODATKOWE

kartki papieru, materiały do pisania (długopisy, ołówki, gumki do mazania, temperówki), taśma klejąca i inne dostępne obiekty

WYMAGANIA SPRZĘTOWE

stoły i krzesła

OBSZAR

#1 Po co robię to co robię?

#4 Co jest naprawdę ważne?

#6 Skąd czerpać siłę?



Zadanie polega na zbudowaniu w jednej przestrzeni własnej instalacji artystycznej zatytułowanej „Moje źródła mocy i sukcesu”. Tworzymy przy pomocy naszych słów, naszych myśli, ale także doświadczeń. Dzielimy się jedną przestrzenią, nie tylko przestrzenią fizyczną, ale również przestrzenią idei i doświadczeń. Ważne jest, by w poniższym działaniu stworzyć możliwość do nazwania tego, co się wydarza zarówno w obszarze artystycznym, jak i osobistym – to doświadczenie przeżywa się w grupie i wobec grupy. Dlatego ważne jest uświadomienie sobie własnych procesów poznawczych, ale też porównanie własnej perspektywy odbioru rzeczywistości z perspektywą, jaką przyjmują inni uczestnicy wspólnego działania. Jest to zaproszenie do twórczej wymiany i dialogu opartego na wspólnym doświadczeniu.

PRZEBIEG ĆWICZENIA

Jako prowadzący możesz w dowolny sposób zrealizować poniższe instrukcje:

Wybierz w sali miejsce, które czujesz, że dodaje mocy. Za pomocą papierowej taśmy malarskiej wydziel swoją przestrzeń. Z przedmiotów, które znajdują się w sali lub Twojej torbie wybierz trzy, które symbolizują twoją moc. Zabierz je do swojej przestrzeni i znajdź dla nich miejsce. Weź kartkę papieru i narysuj mapę swojej mocy. Gdzie ona jest teraz? Do jakiej mocy dążysz? Ważne, by rysunek nie zawierał żadnych słów ani liter. Gotową pracę umieść w swojej przestrzeni. Na kolejnej kartce zapisz hasło, które dodaje Ci energii (Twoje prywatne lub wypowiedane przez bohaterów literackich lub filmowych, którzy są dla Ciebie źródłem mocy). Zapisz trzy pytania, jakie sobie stawiasz w związku z badaniem źródła swojej mocy? Za pomocą kartki A4 zbuduj figurę przestrzenną symbolizującą wydarzenie, kiedy miałaś/miałeś największą moc w życiu. Napisz trzy skojarzenia z tym zdarzeniem. Przygotuj instalację na wizytę zwiedzających, dołóż lub zabierz elementy, które chciałbyś pokazać innym. Następnie odwiedź po kolei wszystkie przestrzenie, zostawiając w każdej prezent w postaci zapisanego pytania, wrażenia, skojarzenia z tym, co zobaczyłeś – nie ingerując w przestrzeń poszczególnych instalacji. Ważne, żebyś zostawił ślad w każdym miejscu. Powróć do swojej instalacji i zapoznaj się z wrażeniami innych.