

BALANSER

NARZĘDZIOWNIK

Agata Wittchen-Barełkowska
Mikołaj Maciejewski

BALANSER

NARZĘDZIOWNIK

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 Inkubowania Innowacji Społecznych”.

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

autorzy:
Mikołaj Maciejewski, Agata Wittchen-Barełkowska

współpraca:
Aleksandra Borys, Agnieszka Cieszyńska, Karolina Krawczyk-Sharma,
Michał Larek, Marianna Piskorz, Teresa Radomska, Paweł Robaszkiewicz,
Sabina Sadecka, Agnieszka Szymańska

doradztwo:
Rafał Kamiński, Agnieszka Kozłowska, Iwona Poczobut

ilustracje:
Katarzyna Nowacka-Jakubowska

korekta:
Karol Francuzik

projekt graficzny:
Sylwia Mendyk

Serdeczne podziękowania kierujemy do wszystkich uczestników Warsztatów Balanser, które odbyły się w ramach testowania innowacji. Dziękujemy Wam za cenne podpowiedzi i sugestie, zaangażowanie, współtworzenie i entuzjazm.



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	4
NARZĘDZIA PSYCHOLOGICZNE	17
Karta nr 1: Źródła braku równowagi	18
Karta nr 2: Work/life balance – jak sięgać po wsparcie innych we wdrażaniu zmian	20
Karta nr 3: Mobilizacja versus koncentracja w pracy	22
Karta nr 4: Cele, których nie zrealizowałem	24
Karta nr 5: Budowanie strategii i „zasada jeża”	26
Karta nr 6: Najlepsza wersja siebie	28
Karta nr 7: Pytania graniczne	30
Karta nr 8: Narzędzia psychologiczne – inspiracje lekturowe	32
NARZĘDZIA ZWIĄZANE Z PRACĄ Z CIAŁEM LUB OTOCZENIEM	33
Karta nr 9: Krótka przerwa	34
Karta nr 10: Stres a oddychanie	36
Karta nr 11: Grawitacja i spokojny oddech	38
Karta nr 12: Medytacja	40
Karta nr 13: Bodźce z zewnątrz i wyciszenie	42
Karta nr 14: Jak być „tu i teraz”?	44
Karta nr 15: Narzędzia do pracy z ciałem – inspiracje lekturowe	46
NARZĘDZIA ZWIĄZANE Z KULTURĄ I KREATYWNOŚCIĄ	47
Karta nr 16.1: Storytelling: autorefleksja, ćwiczenia, autobiografia	48
Karta nr 16.2: Storytelling: autorefleksja, ćwiczenia, autobiografia	50
Karta nr 16.3: Storytelling: autorefleksja, ćwiczenia, autobiografia	52
Karta nr 16.4: Storytelling: autorefleksja, ćwiczenia, autobiografia	54
Karta nr 16.5: Storytelling: autorefleksja, ćwiczenia, autobiografia	56
Karta nr 16.6: Storytelling: autorefleksja, ćwiczenia, autobiografia	58
Karta nr 16.7: Storytelling: autorefleksja, ćwiczenia, autobiografia	60
Karta nr 16.8: Storytelling: autorefleksja, ćwiczenia, autobiografia	62
Karta nr 17: Dziennik „Na tropie dobrych stron życia”	64
Karta nr 18: Trening zmysłu estetycznego	66
Karta nr 19.1: Inna wyprawa do muzeum – trening uważnej obserwacji	68
Karta nr 19.2: Inna wyprawa do muzeum – trening uważnej obserwacji	70
Karta nr 20: Spacer fotograficzny	72
Karta nr 21: Spacer z obrazem	74
Karta nr 22: Spacer turysty	76
Karta nr 23: Narzędzia związane z kulturą – inspiracje lekturowe	78

Poniższy narzędziownik jest częścią innowacji społecznej „Balanser. Kształcenie umiejętności umożliwiających zachowanie balansu pomiędzy życiem zawodowym i prywatnym (work/life balance)”.

Narzędziownik stworzony został z myślą o samodzielnej pracy: w domu, w biurze czy na spacerze. Można wybrać z niego tylko niektóre ćwiczenia, można ustalać własną kolejność i intensywność pracy, dostosować tryb pracy i inspiracje do swoich potrzeb. Niektóre z zebranych w narzędziowniku ćwiczeń mogą się wydawać bardzo proste czy wręcz banalne. Niektóre mogą budzić sprzeciw (w stylu „nie będę się wygłupiał”). Zachęcamy, żeby tych ćwiczeń podjąć się w pierwszej kolejności i potraktować je jako eksperyment. Czasami te bardzo proste zadania mają w sobie ukryty ogromny potencjał, ale odkryć go można tylko, podejmując się danego ćwiczenia.

Ćwiczenia podzielone zostały w pionie na trzy grupy różniące się tematem. Każdą grupę ćwiczeń oznaczyliśmy odpowiednią ikoną:



Narzędzia związane z pracą z ciałem lub otoczeniem
(np. techniki relaksacyjne, oddechowe, rozciąganie)



Narzędzia związane z kulturą i edukacją kulturalną
(teksty kultury wspomagające autorefleksję)



Narzędzia psychologiczne
(pogłębiające autorefleksję)

Dodatkowo, zgodnie z metodyką innowacji społecznej „Balanser”, ćwiczenia zostały podzielone werterykalnie, wyznaczając sześć obszarów ze względu na rodzaj korzyści wyciąganych przez użytkowników narzędziownika, czyli przez Was.

OBSZAR 1: PO CO ROBIĘ TO, CO ROBIĘ? O SENSIE WYKONYWANEJ PRACY



KARTA 1: ŹRÓDŁA BRAKU RÓWNOWAGI

Ćwiczenie pomoże Ci wskazać i pogrupować problemy, z którymi codziennie się mierzysz, także w życiu zawodowym. Polecamy wykonywać je za każdym razem, kiedy czujesz, że tracisz równowagę i nie do końca wiesz po co robisz to, co robisz.

Czas wykonania ćwiczenia to ok. 20 minut



KARTA 3: MOBILIZACJA VERSUS KONCENTRACJA W PRACY

Narzędzie, które prezentujemy w tym ćwiczeniu, pomoże Ci dokonać wstępnej oceny Twojego obecnego stanu i nastawienia do wykonywanej pracy. Wykonując je raz na cztery tygodnie, możesz monitorować poziom swojej koncentracji i energii. Staraj się wyciągać konstruktywne wnioski, by niwelować przeszkody i czerpać siłę z tego, co Ci pomaga.

Czas wykonania ćwiczenia to ok. 20 minut



KARTA 4: CELE, KTÓRYCH NIE ZREALIZOWAŁEM

Ćwiczenie czwarte służy monitorowaniu realizacji naszych życiowych planów. Często wyznaczamy sobie cele, których nie jesteśmy w stanie osiągnąć, co powoduje w nas frustrację. Wypełniając tabelkę i decydując, które cele utrzymujesz, a z których chcesz zrezygnować, uświadomisz sobie, co jest dla Ciebie w danej chwili najważniejsze. Wykonując ćwiczenie systematycznie (możesz to skorelować ze swoim kalendarzem), pomożesz sobie w przejściu przez zmianę.

Czas wykonania ćwiczenia to ok. 20 minut



KARTA 5: BUDOWANIE STRATEGII I „ZASADA JEŻA”

Stworzone przez Jima Collinsa ćwiczenie ma na celu pomóc Ci stworzyć własną strategię zawodową. Sięgaj po nie za każdym razem, kiedy zastanawiasz nad sensem wykonywanej pracy czy planujesz wprowadzić w życie jakąś zmianę.

Czas wykonania ćwiczenia to ok. 20 minut



KARTY 16.1 - 16.8: STORYTELLING

Zestaw ćwiczeń związanych ze storytellingiem działa bardzo kompleksowo. Każda z kart umożliwia głęboką autorefleksję. Jednocześnie samemu dojdiesz do tego, co dla Ciebie było i jest najważniejsze, jak czerpać siłę ze swego wnętrza oraz najbliższego otoczenia czy przygotować się do zmiany. Poszczególne ćwiczenia można wykonywać pojedynczo. Sugerujemy jednak, by wykonać je po kolei: codziennie przez okres ośmiu dni, dzięki czemu Twoja opowieść o sobie będzie pełniejsza, bardziej spójna i oddająca stan rzeczywisty. Ćwiczenia storytellingowe można wykonywać zawsze wtedy, gdy przygotowujesz się do zmian lub gdy chcesz przyjrzeć się Twojemu obecnemu życiu.

Czas wykonania każdego z ćwiczeń to ok. 30 minut



KARTA 17: DZIENNIK „NA TROPIE DOBRZYCH STRON ŻYCIA”

Dziennik to forma literacka znana od wieków. Nie każdy jednak wie, że to także wspaniałe narzędzie do autorefleksji. Prowadź dziennik codziennie przez miesiąc, dzięki czemu na bieżąco będziesz monitorować swoje cele (także zawodowe) i ich realizację oraz zauważysz, z czego czerpiesz najwięcej życiowej siły.

Czas wykonania ćwiczenia to ok. 10 minut



KARTA 22: SPACER TURYSTY

Założenia tego ćwiczenia są bardzo podobne do ćwiczenia z karty numer dwadzieścia jeden. Oprócz treningu uważności i działania uspokajającego pozwala przyrzeć się życiu w poszukiwaniu odpowiedzi na pytanie: „po co robię to, co robię?”. Zamiast dobrze znanego krajobrazu tematem Twojej obserwacji może być Twoje miejsce pracy. Wykonuj to ćwiczenie w słabszych momentach związanych z Twoim życiem (także zawodowym) lub gdy myślisz o wprowadzaniu zmian.

Czas wykonania ćwiczenia to ok. 60 do 100 minut

OBSZAR 2: WPROWADZANIE ZMIANY. O PRZEŁAMYWANIU WŁASNYCH LĘKÓW I O ODWADZE DZIAŁANIA



KARTA 2: WORK/LIFE BALANCE – JAK SIĘGAĆ PO WSPARCIE INNYCH WE WDRAŻANIU ZMIAN?

Ćwiczenie ma na celu zmapowanie Twojego najbliższego otoczenia. Wykonując je w trudnych momentach swojego życia, będziesz w stanie wskazać, kto może Ci pomóc, a kogo lepiej unikać. Może też służyć refleksji przed wprowadzeniem zmian i pokazać, od kogo możesz zaczerpnąć siłę.

Czas wykonania ćwiczenia to ok. 20 minut



KARTA 4: CELE, KTÓRYCH NIE ZREALIZOWAŁEM

Ćwiczenie czwarte służy monitorowaniu realizacji naszych życiowych planów. Często wyznaczamy sobie cele, których nie jesteśmy w stanie osiągnąć co powoduje w nas frustrację. Wypełniając tabelkę i decydując, które cele utrzymujesz, a z których chcesz zrezygnować, uświadomisz sobie, co jest dla Ciebie w danej chwili najważniejsze. Wykonując ćwiczenie systematycznie (możesz to skorelować ze swoim kalendarzem), pomożesz sobie w przejściu przez zmianę.

Czas wykonania ćwiczenia to ok. 20 minut



KARTA 5: BUDOWANIE STRATEGII I „ZASADA JEŻA”

Stworzone przez Jima Collinsa ćwiczenie ma na celu pomóc Ci stworzyć własną strategię zawodową. Sięgaj po nie za każdym razem, kiedy zastanawiasz nad sensem wykonywanej pracy czy planujesz wprowadzić w życie jakąś zmianę.

Czas wykonania ćwiczenia to ok. 20 minut



KARTY 16.1 – 16.8: STORYTELLING

Zestaw ćwiczeń związanych ze storytellingiem działa bardzo kompleksowo. Każda z kart umożliwia głęboką autorefleksję. Jednocześnie samemu dojdiesz do tego, co dla Ciebie było i jest najważniejsze, jak czerpać siłę ze swego wnętrza oraz najbliższego otoczenia czy przygotować się do zmiany. Poszczególne ćwiczenia można wykonywać pojedynczo. Sugerujemy jednak, by wykonać je po kolei: codziennie przez okres ośmiu dni, dzięki czemu Twoja opowieść o sobie będzie pełniejsza, bardziej spójna i oddająca stan rzeczywisty. Ćwiczenia storytellingowe można wykonywać zawsze wtedy, gdy przygotowujesz się do zmian lub gdy chcesz przyrzeć się Twojemu obecnemu życiu.

Czas wykonania każdego z ćwiczeń to ok. 30 minut



KARTA 21: SPACER Z OBRAZEM

Ćwiczenie wspiera w treningu uważności, pozwala także przywrócić balans w sytuacjach stresowych. Dodatkowym jego atutem jest otwarcie na zmianę poprzez systematyczną obserwację zmiany otaczającej rzeczywistości. Możesz wykonywać je samemu lub z kimś w dowolnym momencie dnia. Staraj się, by sprawiało Ci przyjemność, nawet jeśli wykonujesz je w sytuacji awaryjnej.

Czas wykonania ćwiczenia to ok. 60 do 100 minut



KARTA 22: SPACER TURYSTY

Założenia tego ćwiczenia są bardzo podobne do ćwiczenia z karty numer dwadzieścia jeden. Oprócz treningu uważności i działania uspokajającego pozwala przyrzeć się życiu w poszukiwaniu odpowiedzi na pytanie: „po co robię to, co robię?”. Zamiast dobrze znanego krajobrazu, tematem Twojej obserwacji może być Twoje miejsce pracy. Wykonuj to ćwiczenie w słabszych momentach związanych z Twoim życiem (także zawodowym) lub gdy myślisz o wprowadzaniu zmian.

Czas wykonania ćwiczenia to ok. 60 do 100 minut

OBSZAR 3: SYTUACJE AWARYJNE. JAK USPOKOIĆ CIAŁO I GŁOWĘ?



KARTA 9: KRÓTKA PRZERWA

Skopij kartę z ćwiczeniem i zostaw na widoku w miejscu swojej pracy. Będzie przypominać Ci o przerwach w pracy, które możesz wykonać, by pomóc swojemu ciału. Kilka ćwiczeń rozciągających przywróci dobre krążenie, a co za tym idzie, wzmocni koncentrację. Staraj się wykonywać ćwiczenia z karty w dowolnej konfiguracji codziennie: na początku raz w ciągu dnia, później raz na godzinę. Gwarantujemy, że wyjdiesz z pracy mniej zmęczony. Czas wykonania ćwiczenia to ok. 5 do 10 minut



KARTA 10: STRES A ODDYCHANIE

Ćwiczenia związane z oddechem bardzo dobrze sprawdzają się w sytuacjach awaryjnych: nasz mózg jest lepiej dotleniony, rytm serca się uspakaja. Wykonuj je za każdym razem, kiedy coś wyprowadzi Cię z równowagi. Dodatkowym atutem tego ćwiczenia jest to, że możesz wykonywać je w pracy niezauważenie, a rezultat jest niemalże natychmiastowy.

Czas wykonania ćwiczenia to ok. 5 minut



KARTA 11: GRAWITACJA I SPOKOJNY ODDECH

Kolejne ćwiczenie oddechowe ma na celu pomóc Ci zarówno w sytuacjach awaryjnych (by się uspokoić), jak i na co dzień. W tym drugim przypadku pomaga wyciszyć umysł, skupić się na sobie i pomyśleć (np. podsumować dzień). Doskonale relaksuje i oczyszcza umysł. Możesz wykonywać je codziennie, jeśli czujesz, że masz za mało czasu – nawet w łóżku przed snem.

Czas wykonania ćwiczenia to ok. 25 minut



KARTA 12: MEDITACJA

Proste ćwiczenia medytacyjne pomagają wyciszyć umysł, a ich systematyczne wykonywanie wpływa także na nasze ciało. Staraj się medytować systematycznie, najlepiej codziennie. Obserwuj zmiany, które w Tobie zachodzą, i notuj je. Sprawdź, czy medytacja to narzędzie, z którego możesz czerpać siłę na co dzień.

Czas wykonania ćwiczenia to ok. 10 do 20 minut



KARTA 13: BODŹCE Z ZEWNĄTRZ I WYCISZENIE

W tym ćwiczeniu proponujemy wypełnienie prostej tabeli, dzięki której zmapujesz bodźce (dźwiękowe, wizualne i inne) w tych miejscach, w których spędzasz najwięcej czasu. Zdobędziesz wiedzę o tych czynnikach, które mogą utrudniać koncentrację i zmniejszać efektywność Twoich działań. Proponujemy wykonywać je zawsze wtedy, gdy: czujesz nieukierunkowane zdenerwowanie lub na dłuższy czas zmieniasz otoczenie (biuro, miejsce zamieszkania itd.).

Czas wykonania ćwiczenia to ok. 10 do 20 minut



KARTA 14: JAK BYĆ „TU I TERAZ”?

Ćwiczenie opisane na karcie numer czternaście to szybki kurs uważności. Uważności skierowanej na nasze ciało, umysł i emocje. Pozwoli Ci także wyciszyć się w sytuacjach stresowych i przygotować do autorefleksji.

Czas wykonania ćwiczenia to ok. 10 minut



KARTA 20: SPACER FOTOGRAFICZNY

„Spacer fotograficzny” to kolejne ćwiczenie uważności. Oprócz znanych już korzyści wynikających z treningu uważności pozwala uspokoić ciało i głowę w sytuacjach awaryjnych. Spacerem może być Twoja droga do lub z pracy. Możesz też wyjść z biura, kiedy czujesz, że tracisz równowagę – balans powróci wraz z wykonywaniem ćwiczenia.

Czas wykonania ćwiczenia to min. 15 minut



KARTA 21: SPACER Z OBRAZEM

Ćwiczenie wspiera w treningu uważności, pozwala także przywrócić balans w sytuacjach stresowych. Dodatkowym jego atutem jest otwarcie na zmianę poprzez systematyczną obserwację zmiany otaczającej rzeczywistości. Możesz wykonywać je samemu lub z kimś w dowolnym momencie dnia. Staraj się, by sprawiało ci przyjemność, nawet jeśli wykonujesz je w sytuacji awaryjnej.

Czas wykonania ćwiczenia to ok. 60 do 100 minut

OBSZAR 4: CO JEST NAPRAWDĘ WAŻNE? O WARTOŚCIACH



KARTA 4: CELE, KTÓRYCH NIE ZREALIZOWAŁEM

Ćwiczenie czwarte służy monitorowaniu realizacji naszych życiowych planów. Często wyznaczamy sobie cele, których nie jesteśmy w stanie osiągnąć, co powoduje w nas frustrację. Wypełniając tabelkę i decydując, które cele utrzymujesz, a z których chcesz zrezygnować, uświadomisz sobie, co tak jest dla Ciebie w danej chwili najważniejsze. Wykonując ćwiczenie systematycznie (możesz to skorelować ze swoim kalendarzem), pomożesz sobie w przejściu przez zmianę.

Czas wykonania ćwiczenia to ok. 20 minut



KARTA 6: NAJLEPSZA WERSJA SIEBIE

Polecamy wykonywać ćwiczenie szóste za każdym razem, gdy zaczynasz wątpić w swoje siły. Dzięki niemu odnajdziesz w sobie zasoby, z których będziesz korzystał na co dzień, nie tylko w trudnych momentach.

Czas wykonania ćwiczenia to ok. 10 minut



KARTA 7: PYTANIA GRANICZNE

Karta siódma to silne narzędzie autorefleksyjne. Dzięki niemu przypomnisz sobie o swoich najważniejszych dążeniach i wartościach oraz wrócisz do tych momentów ze swojej przeszłości, które dadzą Ci siłę na przyszłość. Ćwiczenie pomaga monitorować nasz stan, staraj się wykonać je raz na cztery do sześciu tygodni. Sprawdzaj, czy coś zmieniło się w Twoich odpowiedziach.

Czas wykonania ćwiczenia to ok. 20 minut



KARTA 4: CELE, KTÓRYCH NIE ZREALIZOWAŁEM

Ćwiczenie czwarte służy monitorowaniu realizacji naszych życiowych planów. Często wyznaczamy sobie cele, których nie jesteśmy w stanie osiągnąć, co powoduje w nas frustrację. Wypełniając tabelkę i decydując, które cele utrzymujesz, a z których chcesz zrezygnować, uświadomisz sobie, co jest dla Ciebie w danej chwili najważniejsze. Wykonując ćwiczenie systematycznie (możesz to skorelować ze swoim kalendarzem), pomożesz sobie w przejściu przez zmianę.

Czas wykonania ćwiczenia to ok. 20 minut



KARTA 5: BUDOWANIE STRATEGII I „ZASADA JEŻA”

Stworzone przez Jima Collinsa ćwiczenie ma na celu pomóc Ci stworzyć własną strategię zawodową. Sięgaj po nie za każdym razem, kiedy zastanawiasz nad sensem wykonywanej pracy czy planujesz wprowadzić w życie jakąś zmianę.

Czas wykonania ćwiczenia to ok. 20 minut



KARTA 6: NAJLEPSZA WERSJA SIEBIE

Polecamy wykonywać ćwiczenie szóste za każdym razem, gdy zaczynasz wątpić w swoje siły. Dzięki niemu odnajdziesz w sobie zasoby, z których będziesz korzystać na co dzień, nie tylko w trudnych momentach.

Czas wykonania ćwiczenia to ok. 10 minut



KARTA 7: PYTANIA GRANICZNE

Karta siódma to silne narzędzie autorefleksyjne. Dzięki niemu przypomnisz sobie o swoich najważniejszych dążeniach i wartościach oraz wrócisz do tych momentów ze swojej przeszłości, które dadzą Ci siłę na przyszłość. Ćwiczenie pomaga monitorować nasz stan, staraj się wykonać je raz na cztery do sześciu tygodni. Sprawdzaj, czy coś zmieniło się w Twoich odpowiedziach.

Czas wykonania ćwiczenia to ok. 20 minut



KARTA 11: GRAWITACJA I SPOKOJNY ODDECH

Kolejne ćwiczenie oddechowe ma na celu pomóc Ci zarówno w sytuacjach awaryjnych (by się uspokoić), jak i na co dzień. W tym drugim przypadku pomaga wyciszyć umysł, skupić się na sobie i pomyśleć (np. podsumować dzień). Doskonale relaksuje i oczyszcza umysł. Możesz wykonywać je codziennie, jeśli czujesz, że masz za mało czasu – nawet w łóżku przed snem.

Czas wykonania ćwiczenia to ok. 25 minut



KARTA 12: MEDITACJA

Proste ćwiczenia medytacyjne pomagają wyciszyć umysł, a ich systematyczne wykonywanie wpływa także na nasze ciało. Staraj się medytować systematycznie, najlepiej codziennie. Obserwuj zmiany, które w Tobie zachodzą i notuj je. Sprawdź, czy medytacja to narzędzie, z którego możesz czerpać siłę na co dzień.

Czas wykonania ćwiczenia to ok. 10 do 20 minut



KARTY 16.1 - 16.8: STORYTELLING

Zestaw ćwiczeń związanych ze storytellingiem działa bardzo kompleksowo. Każda z kart umożliwi Ci głęboką autorefleksję. Jednocześnie samemu dojdiesz do tego, co dla Ciebie było i jest najważniejsze, jak czerpać siłę ze swego wnętrza oraz najbliższego otoczenia czy przygotować się do zmiany. Poszczególne ćwiczenia można wykonywać pojedynczo. Sugerujemy jednak, by wykonać je po kolei: codziennie przez okres ośmiu dni, dzięki czemu Twoja opowieść o sobie będzie pełniejsza, bardziej spójna i oddająca stan rzeczywisty. Ćwiczenia storytellingowe można wykonywać zawsze wtedy, gdy przygotujesz się do zmian lub gdy chcesz przyjrzeć się Twojemu obecnemu życiu.

Czas wykonania każdego z ćwiczeń to ok. 30 minut

OBSZAR 5: AUTOREFLEKSJA NA CO DZIEŃ. JAK NIE ZBOCZYĆ Z KURSU?



KARTA 1: ŹRÓDŁA BRAKU RÓWNOWAGI

Ćwiczenia pomogą Ci wskazać i pogrupować problemy, z którymi codziennie się mierzysz, także w życiu zawodowym. Polecamy wykonywać je za każdym razem, kiedy czujesz, że tracisz równowagę i nie do końca wiesz, po co robisz to, co robisz.

Czas wykonania ćwiczenia to ok. 20 minut



KARTA 3: MOBILIZACJA VERSUS KONCENTRACJA W PRACY

Narzędzie, które prezentujemy w tym ćwiczeniu, pomoże Ci dokonać wstępnej oceny Twojego obecnego stanu i nastawienia do wykonywanej pracy. Wykonując je raz na cztery tygodnie, możesz monitorować poziom swojej koncentracji i energii. Staraj się wyciągać konstruktywne wnioski, by niwelować przeszkody i czerpać siłę z tego, co Ci pomaga.

Czas wykonania ćwiczenia to ok. 20 minut



KARTA 13: BODŹCE Z ZEWNĄTRZ I WYCISZENIE

W tym ćwiczeniu proponujemy wypełnienie prostej tabeli, dzięki której zmapujesz bodźce (dźwiękowe, wizualne i inne) w tych miejscach, w których spędzasz najwięcej czasu. Zdobędziesz wiedzę o tych czynnikach, które mogą utrudniać koncentrację i zmniejszać efektywność Twoich działań. Proponujemy wykonywać je zawsze wtedy, gdy: czujesz nieukierunkowane zdenerwowanie lub na dłuższy czas zmieniasz otoczenie (biuro, miejsce zamieszkania itd.).

Czas wykonania ćwiczenia to ok. 10 do 20 minut



KARTA 14: JAK BYĆ „TU I TERAZ”?

Ćwiczenie opisane na karcie numer czternaście to szybki kurs uważności. Uważności skierowanej na nasze ciało, umysł i emocje. Pozwoli Ci także wyciszyć się w sytuacjach stresowych i przygotować do autorefleksji.

Czas wykonania ćwiczenia to ok. 10 minut



KARTY 16.1 - 16.8: STORYTELLING

Zestaw ćwiczeń związanych ze storytellingiem działa bardzo kompleksowo. Każda z kart umożliwia głęboką autorefleksję. Jednocześnie samemu dojdiesz do tego, co dla Ciebie było i jest najważniejsze, jak czerpać siłę ze swego wnętrza oraz najbliższego otoczenia czy przygotować się do zmiany. Poszczególne ćwiczenia można wykonywać pojedynczo. Sugerujemy jednak, by wykonać je po kolei: codziennie przez okres ośmiu dni, dzięki czemu Twoja opowieść o sobie będzie pełniejsza, bardziej spójna i oddająca stan rzeczywistości. Ćwiczenia storytellingowe można wykonywać zawsze wtedy, gdy przygotowujesz się do zmian lub gdy chcesz przyjrzeć się Twojemu obecnemu życiu.

Czas wykonania każdego z ćwiczeń to ok. 30 minut



KARTA 17: DZIENNIK „NA TROPIE DOBRZYCH STRON ŻYCIA”

Dziennik to forma literacka znana od wieków. Nie każdy jednak wie, że to także wspaniałe narzędzie do autorefleksji. Prowadź dziennik codziennie przez miesiąc, dzięki czemu na bieżąco będziesz monitorować swoje cele (także zawodowe) i ich realizację oraz zauważysz, z czego czerpiesz najwięcej życiowej siły.

Czas wykonania ćwiczenia to ok. 10 minut



KARTA 18: TRENING ZMYŚLU ESTETYCZNEGO

Trening zmysłu estetycznego pomoże Ci być bardziej uważnym na co dzieje się wokół Ciebie i czerpać siłę z otaczającego piękna. Jest to też dobra metoda, by w bardzo przyjemny sposób nauczyć się, jak przyglądać się najbliższemu otoczeniu i innym ludziom. Codzienne wykonywanie ćwiczenia nauczy Cię czerpać siłę z nieoczywistych do tej pory momentów życia.

Czas wykonania ćwiczenia to ok. 10 minut



KARTY 19.1 - 19.2: INNA WYPRAWA DO MUZEUM - TRENING UWAGAŃNOŚCI

Założenia tego ćwiczenia są bardzo podobne do ćwiczenia z karty numer osiemnaście. Zachęcamy w nim do wyjścia z domu i spędzenia czasu obok innych ludzi w muzeum. Swoją uwagę koncentrować będziesz głównie na wybranym dziele sztuki (ale także na innych odwiedzających i ich emocjach). Obok uwrażliwienia percepcji i nauki autorefleksji zwiększysz swoje kompetencje kulturowe. Ćwiczenie to wykonuj za każdym razem, kiedy masz czas i poczujesz nudę. Pamiętaj, że jest więcej muzeów niż jedno.

Czas wykonania ćwiczenia to ok. 60 do 120 minut



KARTA 20: SPACER FOTOGRAFICZNY

„Spacer fotograficzny” to kolejne ćwiczenie uważności. Oprócz znanych już korzyści wynikających z treningu uważności pozwala uspokoić ciało i głowę w sytuacjach awaryjnych. Spacerem może być Twoja droga do lub z pracy. Możesz też wyjść z biura, kiedy czujesz, że tracisz równowagę – balans powróci wraz z wykonywaniem ćwiczenia.

Czas wykonania ćwiczenia to min. 15 minut



KARTA 21: SPACER Z OBRAZEM

Ćwiczenie wspiera w treningu uważności, pozwala także przywrócić balans w sytuacjach stresowych. Dodatkowym jego atutem jest otwarcie na zmiany poprzez systematyczną obserwację zmiany otaczającej rzeczywistości. Możesz wykonywać je samemu lub z kimś w dowolnym momencie dnia. Staraj się, by sprawiało Ci przyjemność, nawet jeśli wykonujesz je w sytuacji awaryjnej.

Czas wykonania ćwiczenia to ok. 60 do 100 minut



KARTA 22: SPACER TURYSTY

Założenia tego ćwiczenia są bardzo podobne do ćwiczenia z karty numer dwadzieścia jeden. Oprócz treningu uważności i działania uspokajającego pozwala przyjrzeć się życiu w poszukiwaniu odpowiedzi na pytanie: „po co robię to, co robię?”. Zamiast dobrze znanego krajobrazu, tematem Twojej obserwacji może być Twoje miejsce pracy. Wykonuj to ćwiczenie w słabszych momentach związanych z Twoim życiem (także zawodowym) lub gdy myślisz o wprowadzaniu zmian.

Czas wykonania ćwiczenia to ok. 60 do 100 minut

OBSZAR 6: SKĄD CZERPAĆ SIŁĘ? MOCNE STRONY W UŻYCIU



KARTA 2: WORK/LIFE BALANCE - JAK SIĘGAĆ PO WSPARCIE INNYCH WE WDRAŻANIU ZMIAN?

Ćwiczenie ma na celu zmapowanie Twojego najbliższego otoczenia. Wykonując je w trudnych momentach swojego życia, będziesz w stanie wskazać, kto może Ci pomóc, a kogo lepiej unikać. Może też służyć refleksji przed wprowadzeniem zmian i pokazać, od kogo możesz zaczerpnąć siłę.

Czas wykonania ćwiczenia to ok. 20 minut



KARTA 3: MOBILIZACJA VERSUS KONCENTRACJA W PRACY

Narzędzie, które prezentujemy w tym ćwiczeniu, pomoże Ci dokonać wstępnej oceny Twojego obecnego stanu i nastawienia do wykonywanej pracy. Wykonując je raz na cztery tygodnie, możesz monitorować poziom swojej koncentracji i energii. Staraj się wyciągać konstruktywne wnioski, by niwelować przeszkody i czerpać siłę z tego, co Ci pomaga.

Czas wykonania ćwiczenia to ok. 20 minut



KARTA 6: NAJLEPSZA WERSJA SIEBIE

Polecamy wykonywać ćwiczenie szóste za każdym razem, gdy zaczynasz wątpić w swoje siły. Dzięki niemu odnajdziesz w sobie zasoby, z których będziesz korzystać na co dzień, nie tylko w trudnych momentach.

Czas wykonania ćwiczenia to ok. 10 minut



KARTA 7: PYTANIA GRANICZNE

Karta siódma to silne narzędzie autorefleksyjne. Dzięki niemu przypomnisz sobie o swoich najważniejszych dążeniach i wartościach oraz wrócisz do tych momentów ze swojej przeszłości, które dadzą Ci siłę na przyszłość. Ćwiczenie pomaga monitorować nasz stan, staraj się wykonać je raz na cztery do sześciu tygodni. Sprawdzaj, czy coś zmieniło się w Twoich odpowiedziach.

Czas wykonania ćwiczenia to ok. 20 minut



KARTA 12: MEDITACJA

Proste ćwiczenia medytacyjne pomagają wyciszyć umysł, a ich systematyczne wykonywanie wpływa także na nasze ciało. Staraj się medytować systematycznie, najlepiej codziennie. Obserwuj zmiany, które w Tobie zachodzą, i notuj je. Sprawdź, czy medytacja to narzędzie, z którego możesz czerpać siłę na co dzień.

Czas wykonania ćwiczenia to ok. 10 do 20 minut



KARTA 13: BODŹCE Z ZEWNĄTRZ I WYCISZENIE

W tym ćwiczeniu proponujemy wypełnienie prostej tabeli, dzięki której zmapujesz bodźce (dźwiękowe, wizualne i inne) w tych miejscach, w których spędzasz najwięcej czasu. Zdobędziesz wiedzę o tych czynnikach, które mogą utrudniać koncentrację i zmniejszać efektywność Twoich działań. Proponujemy wykonywać je zawsze wtedy, gdy: czujesz nieukierunkowane zdenerwowanie lub na dłuższy czas zmieniasz otoczenie (biuro, miejsce zamieszkania itd.).

Czas wykonania ćwiczenia to ok. 10 do 20 minut



KARTY 16.1 - 16.8: STORYTELLING

Zestaw ćwiczeń związanych ze storytellingiem działa bardzo kompleksowo. Każda z kart umożliwia głęboką autorefleksję. Jednocześnie samemu dojdiesz do tego, co dla Ciebie było i jest najważniejsze, jak czerpać siłę ze swego wnętrza oraz najbliższego otoczenia czy przygotować się do zmiany. Poszczególne ćwiczenia można wykonywać pojedynczo. Sugerujemy jednak, by wykonać je po kolei: codziennie przez okres ośmiu dni, dzięki czemu Twoja opowieść o sobie będzie pełniejsza, bardziej spójna i oddająca stan rzeczywisty. Ćwiczenia storytellingowe można wykonywać zawsze wtedy, gdy przygotowujesz się do zmian lub gdy chcesz przyjrzeć się Twojemu obecnemu życiu.

Czas wykonania każdego z ćwiczeń to ok. 30 minut



KARTA 17: DZIENNIK „NA TROPIE DOBRYCH STRON ŻYCIA”

Dziennik to forma literacka znana od wieków. Nie każdy jednak wie, że to także wspaniałe narzędzie do autorefleksji. Prowadź dziennik codziennie przez miesiąc, dzięki czemu na bieżąco będziesz monitorować swoje cele (także zawodowe) i ich realizację oraz zauważysz, z czego czerpiesz największą życiową siłę.

Czas wykonania ćwiczenia to ok. 10 minut



KARTA 18: TRENING ZMYŚLU ESTETYCZNEGO

Trening zmysłu estetycznego pomoże Ci być bardziej uważnym na co dzień i czerpać siłę z otaczającego piękna. Jest to też dobra metoda, by w bardzo przyjemny sposób nauczyć się, jak przyglądać się najbliższemu otoczeniu i innym ludziom. Codzienne wykonywanie ćwiczenia nauczy Cię czerpać siłę z nieoczywistych do tej pory momentów życia.

Czas wykonania ćwiczenia to ok. 10 minut



KARTY 19.1 - 19.2: INNA WYPRAWA DO MUZEUM - TRENING UWAGAŃNOŚCI

Założenia tego ćwiczenia są bardzo podobne do ćwiczenia z karty numer osiemnaście. Zachęcamy w nim do wyjścia z domu i spędzenia czasu obok innych ludzi w muzeum. Swoją uwagę koncentrować będziesz głównie na wybranym dziele sztuki (ale także na innych odwiedzających i ich emocjach). Obok uwrażliwienia percepcji i nauki autorefleksji zwiększysz swoje kompetencje kulturowe. Ćwiczenie to wykonuj za każdym razem, kiedy masz czas i poczujesz nudę. Pamiętaj, że jest więcej muzeów niż jedno.

Czas wykonania ćwiczenia to ok. 60 do 120 minut

Do wykonania ćwiczeń oprócz chęci i odrobiny czasu możesz potrzebować czegoś do pisania. Jeżeli wykonanie ćwiczenia będzie wymagało dodatkowych akcesoriów, informacja o tym będzie zawarta w instrukcji do ćwiczenia.

Naszym założeniem nie było stworzenie zbioru ćwiczeń działających „na wszystko i na wszystkich” – różni są ludzie i różne przyczyny zaburzenia życiowej równowagi, nie ma jednej recepty rozwiązującej problem.

Większość ćwiczeń jest bardzo przyjemna, niektóre mogą sprawiać trudności w pierwszej fazie ich wykonywania. Część z nich pozwala na nowe spojrzenie na dotychczas wykonywane czynności (np. spacer).

Wszystkich użytkowników zachęcamy do korzystania z ćwiczeń, dzielenia się z nami wnioskami i sugestiami oraz współtworzenia narzędziownika.

Jeżeli masz jakieś sugestie lub chcesz podzielić się z nami swoimi uwagami, napisz na adres: balanser@nufoundation.pl.



NARZĘDZIA PSYCHOLOGICZNE (pogłębiające autorefleksję)





KARTA NR 1
ŹRÓDŁA BRAKU RÓWNOWAGI

CZAS: 20 MIN

Przyjrzyj się czterem grupom czynników, które wpływają na zaburzenie naszej życiowej równowagi. Poświęć chwilę na refleksję i zapisz te, które mogą dotyczyć Ciebie.

PRZESZKODY
(dostaję to, czego nie chcę)

DEPRYWACJA / BRAK
(nie dostaję tego, czego potrzebuję)

STRATA
(tracę to, do czego się przywiązałam/przywiązałem)

UWIKŁANIE
(angażuję się w to, co mi nie służy)



KARTA NR 4
CELE, KTÓRYCH NIE ZREALIZOWAŁEM

CZAS: 20 MIN

Często w potocznym języku mówimy, że jakaś niezałatwiona sprawa nas męczy. Ten specyficzny rodzaj „męczenia” to efekt, który już dawno został opisany przez psychologów pamięci i motywacji. Postawienie przed kimś (lub przed sobą samym) celu wyzwala w naszym umyśle motywację, która podtrzymuje uwagę i sprawia, że łatwiej nam dany cel zrealizować. Gdy jednak nie realizujemy postawionego przed sobą celu, pojawia się w nas napięcie, frustracja i/lub poczucie winy.

Stwórz listę swoich aktualnych i niezrealizowanych celów. Przyjrzyj się im uważnie i zdecyduj, nad którymi nadal chcesz pracować, a z których decydujesz się zrezygnować. Zastanów się, dlaczego z niektórych celów chcesz zrezygnować, a inne chcesz podtrzymać.

MOJE NIEZREALIZOWANE CELE	REZY- GNUJĘ	POD- TRZY- MUJĘ	DLACZEGO?

MOJE NIEZREALIZOWANE CELE	REZY- GNUJĘ	POD- TRZY- MUJĘ	DLACZEGO?



Zasada jeża, koncept stworzony przez Jima Collinsa, eksperta ds. zarządzania, jest narzędziem pomagającym w wykształceniu naszej osobistej strategii zawodowej. Jeż uosabia tutaj – w przeciwieństwie do ezopowego lisa – konsekwentne dążenie do wytyczonego celu, bez rozpraszania się na działania poboczne (co jest domeną lisa właśnie). Istnieją trzy obszary „zasady jeża”, które – abyśmy mogli osiągnąć sukces – muszą się nawzajem zająć. Obszary te odkrywamy, a nie wymyślamy. Mają one odzwierciedlać stan faktyczny naszych zainteresowań i zasobów, nie zaś nasze życzenia dotyczące kariery.

Pierwszy z obszarów zawiera się w odpowiedzi na pytanie: „W czym jestem najlepszy na świecie?”, czyli przyjrzeniu się swoim wrodzonym i wyuczonym predyspozycjom, talentom, zebranym doświadczeniom. Czy jestem stworzony do aktywności, którą zawodowo wykonuję? Według Collinsa strategia naszego zawodowego rozwoju powinna obejmować te obszary, w których możemy osiągnąć prawdziwe mistrzostwo. Na całą resztę szkoda czasu i naszej energii.

Kolejny z obszarów „zasady jeża” to pasja: „Czy kierunek, w którym mam zamiar się rozwijać, szczerze mnie fascynuje? Czy poświęcam na niego więcej czasu, niż wynikałoby to z mojego ustawowego zakresu obowiązków i wynagrodzenia?”.

Pasja i mistrzostwo często okazują się jednak – według analiz Collinsa, a wbrew potocznemu przekonaniu – niewystarczające, by osiągnąć sukces. Dlatego zachęca on do postawienia sobie trzeciego pytania: „Czy na to, co potrafię i czym się fascynuję, jest aktualnie popyt na rynku?”. I nie chodzi tu tylko o finansową opłacalność, ale również o niewymierne korzyści, takie jak możliwość wykonywania danego zawodu, możliwości awansu, prestiż, użyteczność społeczna.





KARTA NR 7
PYTANIA GRANICZNE

CZAS: 20 MIN

Zastanów się nad odpowiedzią na poniższe pytania. Co te odpowiedzi mówią o punkcie życia, w którym jesteś i tym, w którym chciałbyś być? Zanotuj swoje odpowiedzi w zeszycie lub wykorzystując tę kartę.

Kiedy ostatnio
czułeś się szczęśliwy?

Gdybyś nie martwił się o pieniądze,
co byś w życiu robił?

Co byś dzisiaj zrobił, gdybyś wiedział,
że jutro umrzesz?

Gdyby wszyscy twoi bliscy wraz z ich oczekiwaniami wobec ciebie
nie istnieli, co zmieniałbyś w swoim życiu?

Gdybyś miał przekazać sobie o pięć lat młodszemu najważniejszą
życiową wskazówkę, co by to było?



KARTA NR 8
NARZĘDZIA PSYCHOLOGICZNE - INSPIRACJE LEKTUROWE

Poniżej znajdziesz listę książek, które przeczytaliśmy, przygotowując innowację społeczną „Balanser. Kształcenie umiejętności umożliwiających zachowanie balansu pomiędzy życiem zawodowym i prywatnym (work/life balance)”. Zachęcamy do czytania i szukania inspiracji.

1. Andre Ch., **I nie zapomnij być szczęśliwy**, Czarna Owca, 2015.
2. Arrive J.-Y., **Jak przeżywać emocje**, Czarna Owca, 2009.
3. Berndt Ch., **Tajemnica odporności psychicznej**, WUJ, 2015.
4. Brown B., **Rosnąc w siłę**, Laurum, 2016.
5. Bruch H. Ghoshal S., **Efektywne zarządzanie. Jak skutecznie podejmować decyzje, budować strukturę firmy i wykorzystywać czas**, WUJ, 2006.
6. Doty, J. R., **Mózg i serce: magiczny duet**, Rebis, 2016.
7. Karolak W., **Książka artystyczna w arteterapii**, Difin, 2016.
8. Kucharewicz I., **Co z tym szczęściem? Psychologia pozytywna w praktyce**, Samo Sedno, 2015.
9. McGonigal K., **Siła stresu**, HELION, 2016.
10. Piszczek M., **Terapia zabawą, terapia przez sztukę**, CMPPP, Warszawa 2002.
11. Rae L., **Efektywne szkolenie**, Wolters Kluwer, 2012.
12. Rubin, G., **Lepiej! 21 strategii, by osiągnąć szczęście**, Znak, 2016.
13. Ryżak Z., **Energia wewnętrzna. Zarządzanie energią kluczem do sukcesu**, Studio EMKA, 2008.
14. Schwarz F., **Dlaczego myślimy to, co myślimy: wzorce w głowie**, Weltbild Media, 2007.
15. Seligman Martin E.P., **Co możesz zmienić, a czego nie możesz**, Media Rodzina, 2010.
16. Seligman Martin E.P., **Optymizmu można się nauczyć. Jak zmienić swoje myślenie i swoje życie**, Media Rodzina, 2010.
17. Seligman Martin E.P., **Pełnia życia. Nowe spojrzenie na kwestię szczęścia i dobrego życia**, Media Rodzina, 2011.
18. Ury W., **Dochodząc do tak ze sobą**, REBIS, 2015.
19. Vopel Klaus W., **Warsztaty skuteczna forma nauki**, Jedność, 2004.
20. Witkowski T., Kossowska M., Jarmuż S., **Psychologia dla trenerów**, Wolters Kluwer, 2008.



**NARZĘDZIA ZWIĄZANE Z PRACĄ Z CIAŁEM
LUB OTOCZENIEM**
(np. techniki relaksacyjne, oddechowe, rozciąganie)

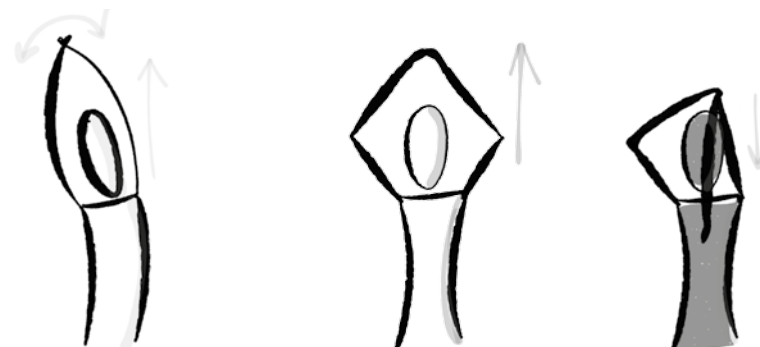
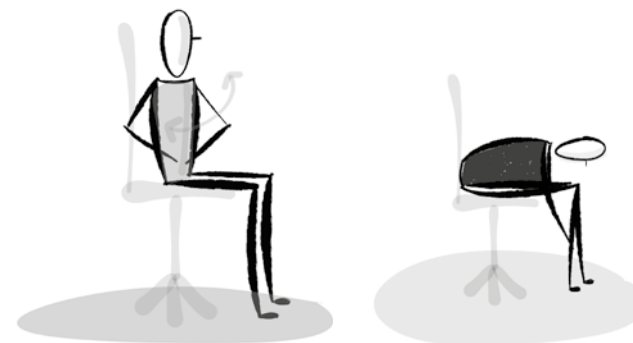


KARTA NR 9
KRÓTKA PRZERWA

CZAS: 5-10 MIN

Jeśli pracujesz w biurze lub w domu, głównie w pozycji siedzącej, nastaw sobie alarm i raz na godzinę zrób 5-10-minutową przerwę: wstań od biurka, wykonaj kilka prostych ćwiczeń rozciągających, przejdź się kawałek. Jeśli to możliwe, wyjdź na zewnątrz (choćby na balkon) i weź kilka głębokich spokojnych oddechów. Rób przerwy bardzo regularnie, nie odpuszczaj („jeszcze tylko odpiszę na maila”, „jeszcze tylko skończę ten raport”, „jeszcze tylko zadzwonię do tej jednej osoby”, „jeszcze tylko napiszę tę stronę”). Obserwuj, jak Twoje ciało reaguje na takie regularne przerwy oraz jaki to ma wpływ na Twoją aktywność, percepcję i realizowane zadania.

Poniżej znajdziesz kilka prostych ćwiczeń rozciągających, z których możesz korzystać. Nie musisz wykonać ich wszystkich na raz. Wybieraj dowolnie tak, by nie nudziły się one Tobie w trakcie dnia pracy.





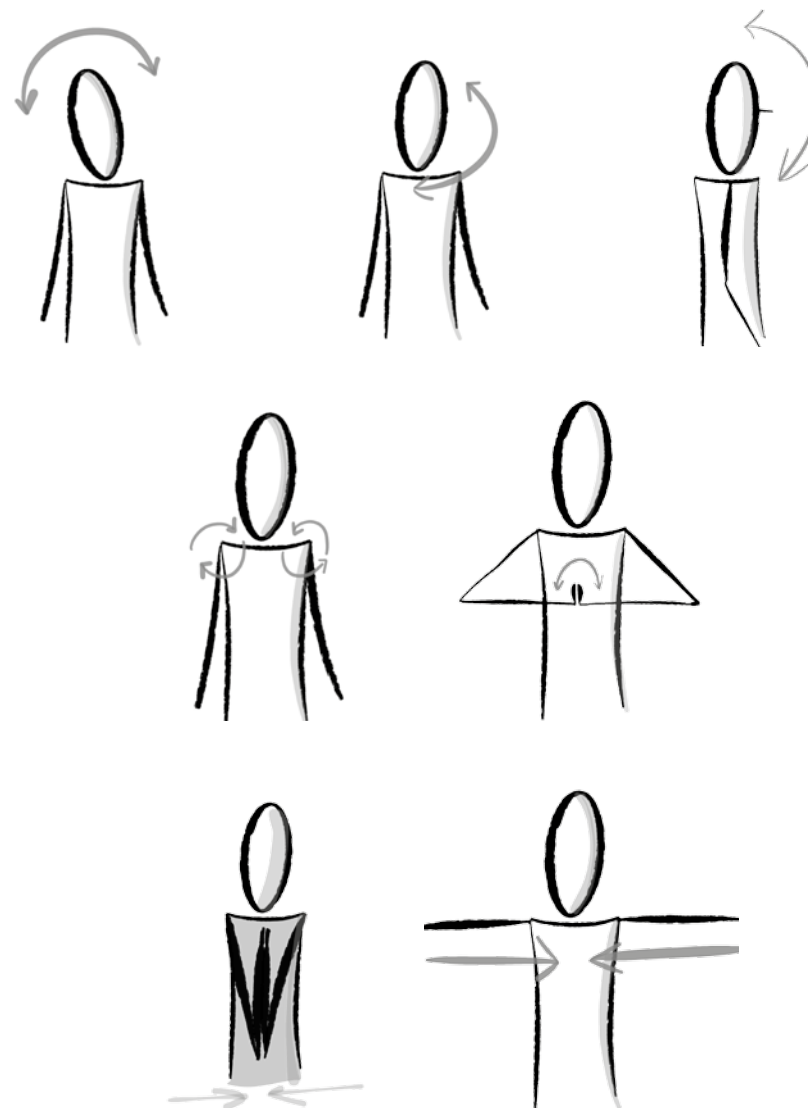
W sytuacji stresowej, zanim podejmiesz jakiegokolwiek działania, weź pięć głębokich, powolnych oddechów. W chwili gdy oddychasz, spróbuj myśleć tylko o oddychaniu i odsunąć od siebie problem, czynnik stresowy. Wykonaj ćwiczenie z precyzją, daj sobie czas. Po jego wykonaniu spróbuj spojrzeć z dystansem na problem, czynnik stresowy i spróbuj bez emocji podjąć się jego rozwiązania.

Potencjalne sytuacje, w których możesz wykonywać to ćwiczenie:

- otrzymanie maila/SMS-a/innej formy wiadomości, która Cię zdenerwowała
- otrzymanie telefonu z negatywnym komentarzem lub innymi negatywnymi treściami
- rozmowa z szefem/przełożonym, podczas której oceniana jest Twoja praca/aktywność
- nieprzyjemna rozmowa/kłótnia z jednym ze współpracowników
- konfliktowa sytuacja z partnerem/dzieckiem/przyjacielem/inną bliską osobą.

To ćwiczenie możesz też wykonać w sytuacji, kiedy musisz się z czymś/kimś skonfrontować, np. wystąpienie na zebraniu, ważna rozmowa, wystąpienie publiczne.

Poniżej znajdziesz kilka prostych ćwiczeń rozciągających dla górnej partii ciała, z których możesz korzystać, przygotowując się do głównej części ćwiczenia związanej z uważnym i głębokim oddychaniem.





KARTA NR 13
BODŹCE Z ZEWNĄTRZ I WYCISZENIE

CZAS: 20 MIN

Zwróć uwagę na bodźce, które otaczają Cię w pracy i w sytuacjach prywatnych. Jaka jest liczba tych bodźców? Jak je odbierasz? Jak wpływają one na Twoje samopoczucie i wydajność w pracy? Spróbuj poeksperymentować z liczbą bodźców, na które masz wpływ, np. ogranicz dźwięki w środowisku, które Cię otacza, wyłącz powiadomienia w poczcie, komunikatorach, portalach społecznościowych, uporządkuj swoje otoczenie i usuń zbędne, niepotrzebne elementy z pola widzenia, wyłącz lub włącz telewizor, radio, muzykę i spróbuj posłuchać innej muzyki niż zazwyczaj, usuń niektóre aplikacje w telefonie. W zależności od tego, jakie jest Twoje życie, bodźców może być mniej lub więcej. Różne osoby bardzo różnie reagują na bodźce i potrzebują rozmaitych bodźców. Spróbuj skupić się na tym, jak działają na Ciebie bodźce, które Cię otaczają i ograniczyć te, które Cię denerwują, rozpraszają, dekoncentrują, utrudniają skupienie.

Zanim rozpoczniesz to ćwiczenie zastanów się, które bodźce przeszkadzają Ci najbardziej. Pomocna może być poniższa tabela.

	PRACA	DOM	INNE
BODŹCE DŹWIĘKOWE			

	PRACA	DOM	INNE
BODŹCE WIZUALNE			
BODŹCE FIZYCZNE			
INNE			



Poniżej znajdziesz listę książek, które przeczytaliśmy, przygotowując innowację społeczną „Balanser. Kształcenie umiejętności umożliwiających zachowanie balansu pomiędzy życiem zawodowym i prywatnym (work/life balance)”. Zachęcamy do czytania i szukania inspiracji.

1. Asanaro, **Tajemna Sztuka Seamm-Jasani**, Purana, 2005.
2. Farhi D., **Joga – sztuka życia**, Wydawnictwo Ręczna Robota, 2011.
3. Górski J. red., **Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego**, PZWL, 2006.
4. Jwing-Ming Y., **Taijiquan Klasyczny Styl Yang**, YMAA, 2011.
5. Kabat-Zinn J., **Gdziekolwiek jesteś, bądź**, Czarna Owca, 2014.
6. Kelder P., **Stara tajemnica Źródła Mądrości**, KLEKS, 2002.
7. Mohan A.G., **Joga dla ciała, oddechu i umysłu**, Sensus, 2016.
8. Ni H-Ch., **Siła ruchu – doskonalenie chi**, Rebis, 1999.
9. Sen Gupta R., **Joga oddechu. Pranajama**, Ravi, 2006.
10. Silberstorff J., **CHEN Żywe Taijiquan w klasycznym stylu**, Randon House Inc., 2003.
11. Tolle E., **Potęga teraźniejszości**, Galaktyka, 2010.
12. Tsatsouline P., **Nagi wojownik**, Wydawnictwo AHA, 2003.
13. Tsatsouline P., **Super stawy**, Wydawnictwo AHA, 2015.
14. Tsong Hwa J., **Droga Tai Chi**, Ravi, 2007.
15. Wade P., **Skazany na trening**, Wydawnictwo AHA, 2015.
16. Weller S., **Zadbaj o swoje plecy**, Bellona, 2006.
17. Wielobób M., **Pranajama. Sztuka i nauka zatrzymania umysłu**, ebook, 2011.



**NARZĘDZIA ZWIĄZANE Z KULTURĄ
I KREATYWNOŚCIĄ**
(teksty kultury wspomagające autorefleksję)



KARTA NR 16.2

**STORYTELLING: AUTOREFLEKSJA, ĆWICZENIA,
AUTOBIOGRAFIA**

CZAS: 30 MIN

Wyobraź sobie sytuację, w której przygotowujesz się do spisania własnej biografii. Postaraj się wykonać zaproponowane ćwiczenia i potraktuj każde z nich jako narzędzie do autorefleksji. Możesz wykonywać jedno ćwiczenie dziennie, możesz wykonać kilka na raz. Postaraj się zapisać wyniki każdego z ćwiczeń – nawet jeśli polecenie brzmi „zastanów się”, spisz swoje refleksje na dany temat. Postaraj się zgromadzić zapiski ze wszystkich ćwiczeń w jednym miejscu – możesz po prostu zapisywać wszystko w jednym zeszycie.

Po wykonaniu wszystkich ćwiczeń przyjrzyj się całościowemu obrazowi Twojej planowanej biografii. Czy chciałbyś, żeby właśnie taka książka powstała kiedyś na Twój temat? A może jednak kilka rozdziałów wymaga przerezegowania? Co chciałbyś zmienić w treści tej książki? Co możesz jeszcze zmienić? Jakie działania możesz podjąć, żeby dokonać tych zmian?

ZADANIE DRUGIE:

Nazwij te sceny i zastanów się, z jakimi emocjami są powiązane.

SCENA 1	
SCENA 2	

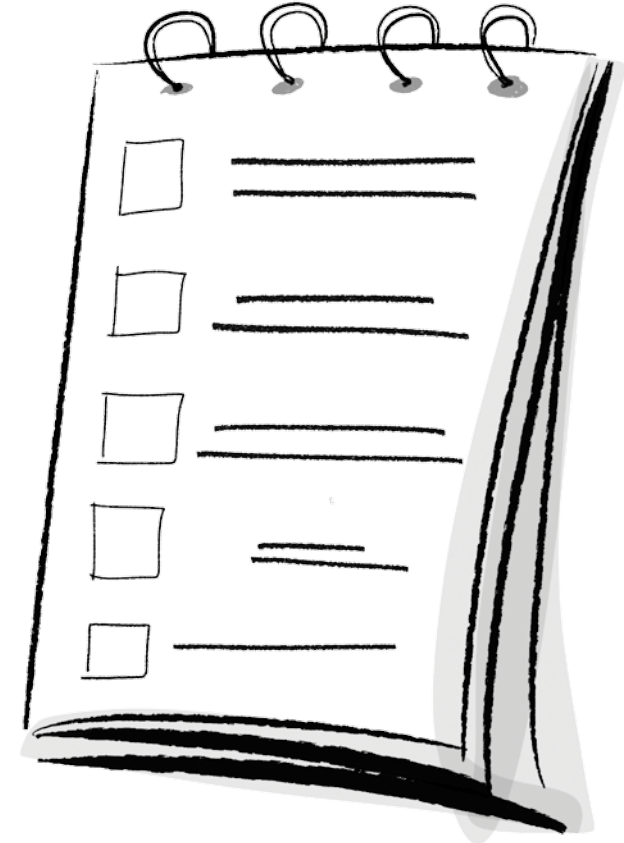
SCENA 3	
SCENA 4	
SCENA 5	
SCENA 6	



KARTA NR 23
NARZĘDZIA ZWIĄZANE Z KULTURĄ - INSPIRACJE LEKTUROWE

Poniżej znajdziesz listę książek, filmów, seriali, które niosą ze sobą szereg bardzo pozytywnych wartości. Zachęcamy do czytania, oglądania i szukania inspiracji.

1. Wywiad rzeka: **Jak błędzić skutecznie, Prof. Zbigniew Mikotejko w rozmowie z Dorotą Kowalską**
2. Powieści Henry'ego Jamesa, np. **Portret damy** czy **Ambasadorowie**
3. Kryminały Arnaldura Indriðasona, np. **Głos, W bagnie** czy **Jezioro**
4. Powieści Rachel Cusk, np. **Arlington Park**
5. Filmy Jima Jarmuscha, np. **Broken flowers, Tylko kochankowie przeżyją** czy **Paterson**
6. Polski serial psychologiczny **Bez tajemnic** z Jerzym Radziwiłowiczem w roli głównej
7. Reportaże Swietłany Aleksijewicz, np. **Wojna nie ma w sobie nic z kobiety, Czasy secondhand. Koniec czerwonego człowieka**
8. Esej Ewy Illouz: **Hardkorowy romans. Pięćdziesiąt twarzy Greya, bestsellery i społeczeństwo**
9. Rozprawa Ewy Illouz **Uczucia w dobie kapitalizmu**
10. Opracowania Anthony'ego Giddensa, np. **Nowoczesność i tożsamość. Ja i społeczeństwo w epoce późnej nowoczesności**
11. Opracowanie K. Foga, Ch. Budtza, Ph. Muncha i S. Blanchette'a. **Storytelling. Narracja w reklamie i biznesie**
12. Opracowanie Ch. Voglera **Podróż autora. Struktury mityczne dla scenarzystów i pisarzy**
13. E. Niziurski, **Siódme wtajemniczenie**, Wydawnictwo GREG, 2014.
14. Powieści Thomasa Bernharda np. **Dawni mistrzowie, Przegrany, Wymazywanie**
15. Tony Schwartz, **Taka praca nie ma sensu**, MT Biznes, 2016.
16. Frederic Laloux, **Pracować inaczej. Nowatorski model organizacji inspirowany kolejnym etapem rozwoju ludzkiej świadomości**, Studio EMKA, 2015.
17. Janusz Byszewski, Maja Parczewska, **Projektowanie sytuacji twórczych**, CSW Zamek Ujazdowski, 2004.
18. Janusz Byszewski, Maja Parczewska, **Sztuka współczesna - instrukcja obsługi**, CSW Zamek Ujazdowski 2007.
19. Augusto Boal, **Gry dla aktorów i nieaktorów**, Cyklady 2015.





Agata Wittchen-Barełkowska

doktor nauk humanistycznych, filolog, pedagog. Organizator i producent wydarzeń kulturalnych dla instytucji kultury w Polsce i zagranicą. Ekspert w zakresie komunikacji kultury. Zaangażowana w popularyzację edukacji opartej na praktyce, autorka innowacyjnych programów z zakresu edukacji kulturalnej. Wykładowca Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza i Wyższej Szkoły Umiejętności Społecznych w Poznaniu. Współtwórcza NU Foundation – fundacji kreującej innowacyjne rozwiązania dla kultury i biznesu.

agata@nufoundation.pl



Mikołaj Maciejewski

kulturoznawca, koordynator i producent wydarzeń artystycznych. Interesuje się strategiami zarządzania instytucjami kultury w warstwach projektowej i zespołu. Jest jednym z propagatorów innowacyjnych rozwiązań z zakresu „audience development”, które mają na celu tworzenie oferty instytucji w oparciu o potrzeby odbiorców oraz stawiają na wielozmysłowe i wieloobszarowe doświadczanie kultury. Współtwórcza NU Foundation – fundacji kreującej innowacyjne rozwiązania dla kultury i biznesu.

mikolaj@nufoundation.pl



PO²JUTRZE
CENTRUM INKUBOWANIA
INNOWACJI SPOŁECZNYCH



POZNAŃSKI PARK
NAUKOWO-TECHNOLOGICZNY



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 Inkubowania Innowacji Społecznych”.

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



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

