

BALANSER

SCENARIUSZ WARSZTATÓW

Agata Wittchen-Barełkowska
Mikołaj Maciejewski

BALANSER

SCENARIUSZ WARSZTATÓW

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.

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie do realizacji warsztatów	4
Scenariusz warsztatów – model 1	8
Scenariusz warsztatów – model 2	9
Obszar 1: Po co robię to, co robię? O sensie wykonywanej pracy	10
Obszar 2: Wprowadzanie zmiany. O przełamywaniu własnych lęków i o odwadze działania	11
Obszar 3: Sytuacje awaryjne. Jak uspokoić ciało i głowę?	13
Obszar 4: Co jest naprawdę ważne? O wartościach	15
Obszar 5: Autorefleksja na co dzień. Jak nie zboczyć z kursu?	17
Obszar 6: Skąd czerpać siłę? Mocne strony w życiu	19

Integralnym elementem SCENARIUSZA WARSZTATÓW jest zestaw kart z ćwiczeniami.



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



WPROWADZENIE DO REALIZACJI WARSZTATÓW

Na potrzeby innowacji społecznej „Balanser. Kształcenie umiejętności umożliwiających zachowanie balansu pomiędzy życiem zawodowym i prywatnym (work/life balance)”, stworzyliśmy scenariusz warsztatów w oparciu o 4 główne moduły tematyczne. Każdą grupę ćwiczeń oznaczyliśmy odpowiednią ikoną:



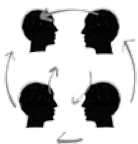
Ćwiczenia związane z pracą z ciałem, sposobami rozładowywania napięć, umiejętnością zwolnienia i relaksacji



Narzędzia związane z kulturą i edukacją kulturalną, wzmacniające życiową równowagę poprzez obcowanie z kulturą i wykorzystywanie praktyk z obszaru kultury w innych obszarach życia, zwłaszcza tych związanych z autorefleksją



Ćwiczenia psychologiczne umożliwiające pobudzenie refleksji na temat wartości i opracowanie planu działania dotyczącego pielęgnowania tych wartości w codziennym życiu



Ćwiczenia budujące grupę, angażujące do autorefleksji, umożliwiające ewaluację i wyciągnięcie wniosków

Moduły składają się z zestawu ćwiczeń, a każde ćwiczenie opisane jest na oddzielnej karcie. Umożliwia to prowadzącemu warsztaty indywidualny wybór zestawu ćwiczeń w zależności od potrzeb grupy oraz uwzględnienie takich czynników, jak ilość posiadanego czasu czy rodzaj przestrzeni. Na każdej karcie, na górze strony umieściliśmy także dodatkowe informacje o materiałach dodatkowych czy potrzebach technicznych.

Każdy z modułów opiera się na własnych technikach i zadaniach wynikających ze specyfiki realizowanej aktywności, które na potrzeby opracowywania „Balansera” zostały połączone wspólnymi celami, jakimi są:

- pobudzenie uczestników do autorefleksji nad własny potencjałem,
- wypracowanie sposobów na samodzielną pracę w zakresie zachowania równowagi pomiędzy ważnymi sferami życia,
- wyposażenie uczestników w nowe umiejętności z zakresu work/life balance: organizacji życia i pracy, zarządzania sobą, asertywności, budowania pewności siebie i radzenia sobie ze stresem, technik relaksacyjnych, współpracy z innymi ludźmi.

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

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

1. PO CO ROBIĘ TO, CO ROBIĘ? O SENSIE WYKONYWANEJ PRACY

W tym obszarze znajdziesz ćwiczenia dotyczące wyznaczania kierunku swoich działań, planowania kolejnych celów, budowania wewnętrznej motywacji. Możesz korzystać z niego w momentach, gdy widzisz, że zespół nie wie, jaki jest sens podejmowanych przez firmę/organizację/instytucję działań, w chwilach zwątpienia w dotychczasowo obrany kurs, czy wtedy, gdy chcesz zmotywować swoich współpracowników lub przekonać ich do nowych idei.

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

W tym obszarze znajdziesz ćwiczenia dotyczące planowania zmiany, przechodzenia przez kolejne etapy zmian, wspierające zmianę nawyków i pomagające wychodzić z momentów zachwiania równowagi. Możesz korzystać z niego, starając się wprowadzić zmianę w instytucji/organizacji/firmie i w momentach przechodzenia przez sytuacje kryzysowe, które wymagają czasu i planowania.

3. SYTUACJE AWARYJNE. JAK USPOKOIĆ CIAŁO I GŁOWĘ

W tym obszarze znajdziesz ćwiczenia możliwe do zastosowania w sytuacjach awaryjnych, związanych z dużym stresem, podczas nagłych i niezapowiedzianych katastrof w środowisku zawodowym i w życiu prywatnym.

Możesz korzystać z niego, gdy chcesz nauczyć swój zespół reakcji w kryzysowych momentach; jak się szybko uspokoić, odzyskać jasność umysłu, złapać dystans do zaistniałej sytuacji, jak nie dać się sprowokować.

4. CO JEST NAPRAWDĘ WAŻNE. O WARTOŚCIACH

W tym obszarze znajdziesz ćwiczenia związane z myśleniem o wartościach, budowaniem życia, którym warto żyć, powrotu do utraconych wartości.

Możesz korzystać z niego, tworząc misję i wizję swojej firmy/organizacji/institucji, motywując swoich współpracowników, pomagając im żyć zgodnie z wyznawanymi przez nich wartościami, co chroni przed utratą życiowej równowagi.

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

W tym obszarze znajdziesz ćwiczenia pomagające poddawać działania zawodowe i prywatne bieżącej refleksji, co pozwala na uniknięcie sytuacji związanych z zachwianiem równowagi.

Możesz korzystać z niego, ucząc swój zespół bieżącego „monitoringu” jakości ich życia i niedopuszczania do sytuacji kryzysowych.

6. SKĄD CZERPAĆ SIŁĘ? MOCNE STRONY W UŻYCIU

W tym obszarze znajdziesz ćwiczenia, które pozwalają uświadomić sobie mocne strony i wspierają korzystanie z zasobów w sytuacjach zachwiania równowagi.

Możesz korzystać z niego, budując świadomość zespołu, wspierając rozwój współpracowników, uświadamiając im tkwiący w nich potencjał i możliwość uzupełniania się ich kompetencji.

Obszary, które wyznaczaliśmy są związane z sytuacjami i zachowaniami, które najczęściej przyczyniają się do zachwiania życiowej równowagi poszczególnych osób w kontekście życia zawodowego i osobistego. Dlatego praca z nimi jest bardzo ważna i może uchronić uczestników warsztatów przed sytuacjami, w których tracą oni work/life balance. Ćwiczenia w obszarach ułożone są dla porządku w kolejności numerycznej. Jako prowadzący samodzielnie wybierzesz, z których ćwiczeń chcesz skorzystać.

Podział na moduły tematyczne i obszary umożliwia prowadzącemu warsztaty indywidualny wybór zestawu ćwiczeń w zależności od potrzeb grupy oraz z uwzględnieniem takich czynników, jak ilość posiadanego czasu czy rodzaj przestrzeni.



SCENARIUSZ WARSZTATÓW – MODEL 1

1  KARTA NR 1 OTWARCIE WARSZTATU 30 MINUT	2  KARTA NR 2 WZORCE WEWNĘTRZNE 20 MINUT	3  KARTA NR 3 RAZEM CZY OSOBNO? 10 MINUT
4  KARTA NR 8 WAŻNE PYTANIA NA POCZĄTEK 20 MINUT	5  KARTY NR 10.1 - 10.2: METAFORA OGRODU 30 MINUT	6  KARTA NR 11 PUŁAPKI W OGRODZIE 20 MINUT
7  KARTA NR 13 „TRIADA DOBRE- GO ŻYCIA” 20 MINUT	8  KARTA NR 14 MNIEJ/WIECEJ: ZMIANA 10 MINUT	9  KARTA NR 17 ROZGRZEWKA 30 MINUT
10  KARTA NR 18 WYCISZENIE UMYŚLU 30 MINUT	11  KARTA NR 19 BYCIE „TU I TERAZ” 15 MINUT	12  KARTA NR 24 WPROWADZENIE DO „STORYTELLINGU” 20 MINUT
13  KARTA NR 25 „STORYTELLING” ĆWI- CZENIA PRAKTYCZNE 50 MINUT	14  KARTY NR 26 „STORYTELLING” PODSUMOWANIE 20 MINUT	15  KARTA NR 7 ZAKOŃCZENIE ZAJĘĆ I PODSUMOWANIE WARSZTATU 30 MINUT

KONIEC WARSZTATÓW

MATERIAŁY DODATKOWE:




kartki papieru, karton, przybory do pisania, kleje, nożyczki, taśma klejąca, karteczki typu post-it, tablica flipchart, codzienny, swobodny strój: płaskie buty, ubrania niekrępujące ruchów, ograniczona ilość biżuterii

WYMAGANIA SPRZĘTOWE:

stoły i krzesła, poduszki, maty do jogi i/lub koce, projektor

PAMIĘTAJ O PRZERWACH POMIĘDZY POSZCZEGÓLNYMI ZADANIAMI!

SCENARIUSZ WARSZTATÓW – MODEL 2

1  KARTA NR 1 OTWARCIE WARSZTATU 30 MINUT	2  KARTA NR 2 WZORCE WEWNĘTRZNE 20 MINUT	3  KARTA NR 3 RAZEM CZY OSOBNO? 10 MINUT
4  KARTA NR 15.1 JAK CZERPAĆ MOC Z MOMENTÓW NIEMOCY? 20 MINUT	5  KARTA NR 15.2 JAK CZERPAĆ MOC Z MOMENTÓW NIEMOCY? 15 MINUT	6  KARTY NR 16.1 - 16.5: TRZYSTOPNIOWY MODEL REFLEKSJI NAD KRYZYSEM 55 MINUT
7  KARTA NR 27 RESEARCH WŁASNYCH DOŚWIADCZEŃ MOCY 15 MINUT	8  KARTA NR 20.1 ŹRÓDŁA MOCY I MAPA CIAŁA (MOC ODDECHU) 15 MINUT	9  KARTA NR 20.2 ŹRÓDŁA MOCY I MAPA CIAŁA (MOC CIAŁA) 15 MINUT
10  KARTA NR 21 WZMACNIAJĄCE TECHNIKI ODDECHOWE 15 MINUT	11  KARTA NR 22 SEKWENCJA MOCY 15 MINUT	12  KARTA NR 28 CHOREOGRAFIA MOCY 30 MINUT
13  KARTA NR 29 INSTALACJA „MOJE ŹRÓDŁA MOCY I SUKCESU” 45 MINUT	14  KARTY NR 23.1 - 23.5 SIŁA SPOKOJU I REGENERACJI 50 MINUT	15  KARTA NR 7 ZAKOŃCZENIE ZAJĘĆ I PODSUMOWANIE WARSZTATU 30 MINUT

KONIEC WARSZTATÓW

MATERIAŁY DODATKOWE:

kartki papieru, karton, przybory do pisania, kleje, nożyczki, taśma klejąca, karteczki typu post-it, tablica flipchart, kolorowe kartki formatu A3, codzienny, swobodny strój niekrępujący ruchów, piłki tenisowe, gałgęzie

WYMAGANIA SPRZĘTOWE:

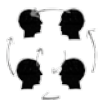
stoły i krzesła, poduszki, maty do jogi i/lub koce, projektor

PAMIĘTAJ O PRZERWACH POMIĘDZY POSZCZEGÓLNYMI ZADANIAMI!

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



KARTA 1, CZAS TRWANIA 20 MINUT
prezentacja siebie, budowanie poczucia komfortu w grupie, ustalenie zasad współpracy podczas warsztatów w oparciu o poszanowanie potrzeb swoich i pozostałych uczestników



KARTA 4.1-2, CZAS TRWANIA 20 MINUT
uczestnik ustala ważność celów w różnych obszarach życia tak, aby zachowana została pomiędzy nimi równowaga



KARTA 5.1-2, CZAS TRWANIA 20 MINUT
wykonując zadanie, uczestnik formułuje cele i wykorzystuje model SMART; uczestnik projektuje plan działania, aby osiągnąć cel



KARTA 9, CZAS TRWANIA 10 MINUT
pobudzenie refleksji na temat wartości; uczestnicy przygotowują się do opracowania planu zachowania życiowej równowagi, który będzie podstawą profilaktyki mającej na celu zachowanie życiowej równowagi



KARTA 10.1-10.2, CZAS TRWANIA 30 MINUT
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



KARTA 11, CZAS TRWANIA 20 MINUT
uczestnik określa, jakie pułapki sprzyjające zaburzeniu życiowej równowagi mogą stać na drodze życia opartego o wartości



KARTA 13, CZAS TRWANIA 20 MINUT
pobudzenie refleksji na temat wartości, którym chcielibyśmy poświęcić swoje życie; uświadomienie uczestnikom korzyści wynikających z: ustalania granic, współczucia do samego siebie i obecności



KARTA 14, CZAS TRWANIA 10 MINUT
pobudzenie refleksji na temat wartości; uczestnik buduje listę nawyków i określa ich wpływ na siebie; uczestnik decyduje o zmianie nawyków



KARTA 24, CZAS TRWANIA 20 MINUT
wprowadzenie uczestników do storytellingu; przedstawienie wzorców i technik związanych z obszarem kultury jako narzędzi do autorefleksji



KARTA 25, CZAS TRWANIA 50 MINUT
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



KARTA 26, CZAS TRWANIA 20 MINUT
kształcenie kompetencji związanych z odbiorem kultury, pogłębiających wrażliwość na otaczającą rzeczywistość; wykorzystanie wzorców kulturowych w kształceniu autorefleksji i budowaniu pewności siebie

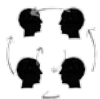


KARTA 29, CZAS TRWANIA 45 MINUT
dzięki pracy twórczej z wykorzystaniem codziennych obiektów uczestnik odnajduje swoje miejsca mocy; uczy się opowiadać o wyznawanych wartościach i ważnych momentach życia, korzystając z metafory

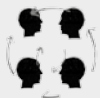
OBSZAR 2: WPROWADZANIE ZMIANY. O PRZEŁAMYWANIU WŁASNYCH LĘKÓW I O ODWADZE DZIAŁANIA



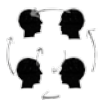
KARTA 1, CZAS TRWANIA 20 MINUT
prezentacja siebie, budowanie poczucia komfortu w grupie, ustalenie zasad współpracy podczas warsztatów w oparciu o poszanowanie potrzeb swoich i pozostałych uczestników



KARTA 4.1-2, CZAS TRWANIA 20 MINUT
uczestnik ustala ważność celów w różnych obszarach życia tak, aby zachowana została pomiędzy nimi równowaga



KARTA 5.1-2, CZAS TRWANIA 20 MINUT
wykonując zadanie, uczestnik formułuje cele i wykorzystuje model SMART; uczestnik projektuje plan działania, aby osiągnąć cel



KARTA 6.1-2, CZAS TRWANIA 20 MINUT
uczestnik ćwiczenia projektuje przejście przez zmianę i monitoruje jej przebieg



KARTA 11, CZAS TRWANIA 20 MINUT
uczestnik określa, jakie pułapki sprzyjające zaburzeniu życiowej równowagi mogą stać na drodze życia opartego o wartości



KARTA 12, CZAS TRWANIA 20 MINUT
kontynuacja refleksji na temat wartości, którym chcielibyśmy poświęcić swoje życie; rozpoczęcie pracy nad stworzeniem planu pielęgnowania najważniejszych dla nas wartości



KARTA 14, CZAS TRWANIA 10 MINUT
pobudzenie refleksji na temat wartości; uczestnik buduje listę nawyków i określa ich wpływ na siebie; uczestnik decyduje o zmianie nawyków



KARTA 15.1, CZAS TRWANIA 20 MINUT
uczestnik identyfikuje własne uczucia związane ze swoimi porażkami; uczestnik dowiaduje się, w jaki sposób czerpać siłę

KARTA 15.2, CZAS TRWANIA 15 MINUT
uczestnik uczy się, w jaki sposób czerpać siłę z porażek, wykorzystując metodę budowania fabuły filmowej studia PIXAR



KARTA 16.1, CZAS TRWANIA 5 MINUT
uczestnik dowiaduje się, czym jest trzystopniowy model refleksji nad kryzysem

KARTA 16.2, CZAS TRWANIA 10 MINUT
uświadomienie uczestnikom, co dzieje się z ich ciałem, myślami i emocjami w momencie porażki

KARTA 16.3, CZAS TRWANIA 10 MINUT
wskazanie uczestnikom możliwej drogi radzenia sobie z kryzysem; przygotowanie uczestników do zmierzenia się z kryzysem

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



KARTA 1, CZAS TRWANIA 20 MINUT
prezentacja siebie, budowanie poczucia komfortu w grupie, ustalenie zasad współpracy podczas warsztatów w oparciu o poszanowanie potrzeb swoich i pozostałych uczestników



KARTA 4.1-2, CZAS TRWANIA 20 MINUT
uczestnik ustala ważność celów w różnych obszarach życia tak, aby zachowana została pomiędzy nimi równowaga



KARTA 15.1, CZAS TRWANIA 20 MINUT
uczestnik identyfikuje własne uczucia związane ze swoimi porażkami; uczestnik dowiaduje się, w jaki sposób czerpać siłę

KARTA 15.2, CZAS TRWANIA 15 MINUT
uczestnik uczy się, w jaki sposób czerpać siłę z porażek, wykorzystując metodę budowania fabuły filmowej studia PIXAR



KARTA 18, CZAS TRWANIA 30 MINUT
nauka technik relaksacyjnych ułatwiających samokontrolę i wyciszenie umysłu, nauka technik pomagających utrzymać równowagę w sytuacjach stresowych



KARTA 19, CZAS TRWANIA 30 MINUT

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



KARTA 20.1, CZAS TRWANIA 15 MINUT

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



KARTA 20.2, CZAS TRWANIA 15 MINUT

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



KARTA 21, CZAS TRWANIA 15 MINUT

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

KARTA 23.1, CZAS TRWANIA 10 MINUT

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

KARTA 23.2, CZAS TRWANIA 10 MINUT

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



KARTA 23.3, CZAS TRWANIA 10 MINUT

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

KARTA 23.4, CZAS TRWANIA 10 MINUT

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

KARTA 23.5, CZAS TRWANIA 10 MINUT

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

OBSZAR 4: CO JEST NAPRAWDĘ WAŻNE? O WARTOŚCIACH



KARTA 1, CZAS TRWANIA 20 MINUT

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



KARTA 4.1-2, CZAS TRWANIA 20 MINUT

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



KARTA 8, CZAS TRWANIA 20 MINUT

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



KARTA 9, CZAS TRWANIA 10 MINUT

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



KARTA 10.1-10.2, CZAS TRWANIA 30 MINUT

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



KARTA 11, CZAS TRWANIA 20 MINUT

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



KARTA 13, CZAS TRWANIA 20 MINUT

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



KARTA 14, CZAS TRWANIA 10 MINUT
pobudzenie refleksji na temat wartości; uczestnik buduje listę nawyków i określa ich wpływ na siebie; uczestnik decyduje o zmianie nawyków

KARTA 16.1, CZAS TRWANIA 5 MINUT
uczestnik dowiaduje się, czym jest trzystopniowy model refleksji nad kryzysem

KARTA 16.2, CZAS TRWANIA 10 MINUT
uświadomienie uczestnikom, co dzieje się z ich ciałem, myślami i emocjami w momencie porażki



KARTA 16.3, CZAS TRWANIA 10 MINUT
wskazanie uczestnikom możliwej drogi radzenia sobie z kryzysem; przygotowanie uczestników do zmierzenia się z kryzysem

KARTA 16.4, CZAS TRWANIA 10 MINUT
wspieranie samoświadomości w walce z kryzysem; ustalenie, co pomaga, a co przeszkadza uczestnikom w radzeniu sobie z sytuacjami kryzysowymi

KARTA 16.5, CZAS TRWANIA 20 MINUT
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)



karta 24, czas trwania 20 minut
wprowadzenie uczestników do storytellingu; przedstawienie wzorców i technik związanych z obszarem kultury jako narzędzi do autorefleksji



karta 25, czas trwania 50 minut
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



karta 26, czas trwania 20 minut
kształcenie kompetencji związanych z odbiorem kultury, pogłębiających wrażliwość na otaczającą rzeczywistość; wykorzystanie wzorców kulturowych w kształceniu autorefleksji i budowaniu pewności siebie



karta 27, czas trwania 15 minut
celem ćwiczenia jest odnalezienie/uświadomienie sobie indywidualnych źródeł mocy oraz ich wypracowanie poprzez przyglądanie się własnym doświadczeniom przy wykorzystaniu improwizacji i języka teatru

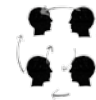


karta 29, czas trwania 45 minut
dzięki pracy twórczej z wykorzystaniem codziennych obiektów uczestnik odnajduje swoje miejsca mocy; uczy się opowiadać o wyznawanych wartościach i ważnych momentach życia, korzystając z metafory

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



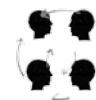
KARTA 1, CZAS TRWANIA 20 MINUT
prezentacja siebie, budowanie poczucia komfortu w grupie, ustalenie zasad współpracy podczas warsztatów w oparciu o poszanowanie potrzeb swoich i pozostałych uczestników



KARTA 4.1-2, CZAS TRWANIA 20 MINUT
uczestnik ustala ważność celów w różnych obszarach życia tak, aby zachowana została pomiędzy nimi równowaga



KARTA 5.1-2, CZAS TRWANIA 20 MINUT
wykonując zadanie, uczestnik formułuje cele i wykorzystuje model SMART; uczestnik projektuje plan działania, aby osiągnąć cel



KARTA 6.1-2, CZAS TRWANIA 20 MINUT
uczestnik ćwiczenia projektuje przejście przez zmianę i monitoruje jej przebieg



KARTA 9, CZAS TRWANIA 10 MINUT
pobudzenie refleksji na temat wartości; uczestnicy przygotowują się do opracowania planu zachowania życiowej równowagi, który będzie podstawą profilaktyki mającej na celu zachowanie życiowej równowagi



KARTA 10.1-10.2, CZAS TRWANIA 30 MINUT
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



KARTA 12, CZAS TRWANIA 20 MINUT
kontynuacja refleksji na temat wartości, którym chcielibyśmy poświęcić swoje życie; rozpoczęcie pracy nad stworzeniem planu pielęgnowania najważniejszych dla nas wartości



KARTA 13, CZAS TRWANIA 20 MINUT
pobudzenie refleksji na temat wartości, którym chcielibyśmy poświęcić swoje życie; uświadomienie uczestnikom korzyści wynikających z: ustalania granic, współczucia do samego siebie i obecności



KARTA 14, CZAS TRWANIA 10 MINUT
pobudzenie refleksji na temat wartości; uczestnik buduje listę nawyków i określa ich wpływ na siebie; uczestnik decyduje o zmianie nawyków



KARTA 15.1, CZAS TRWANIA 20 MINUT
uczestnik identyfikuje własne uczucia związane ze swoimi porażkami; uczestnik dowiadyuje się, w jaki sposób czerpać siłę

KARTA 15.2, CZAS TRWANIA 15 MINUT
uczestnik uczy się, w jaki sposób czerpać siłę z porażek, wykorzystując metodę budowania fabuły filmowej studia PIXAR



KARTA 18, CZAS TRWANIA 30 MINUT
nauka technik relaksacyjnych ułatwiających samokontrolę i wyciszenie umysłu, nauka technik pomagających utrzymać równowagę w sytuacjach stresowych



KARTA 19, CZAS TRWANIA 30 MINUT
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



KARTA 24, CZAS TRWANIA 20 MINUT
wprowadzenie uczestników do storytellingu; przedstawienie wzorców i technik związanych z obszarem kultury jako narzędzi do autorefleksji



KARTA 25, CZAS TRWANIA 50 MINUT
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



KARTA 26, CZAS TRWANIA 20 MINUT
kształcenie kompetencji związanych z odbiorem kultury, pogłębiających wrażliwość na otaczającą rzeczywistość; wykorzystanie wzorców kulturowych w kształceniu autorefleksji i budowaniu pewności siebie



KARTA 27, CZAS TRWANIA 15 MINUT
celem ćwiczenia jest odnalezienie/uświadomienie sobie indywidualnych źródeł mocy oraz ich wypracowanie poprzez przyglądanie się własnym doświadczeniom przy wykorzystaniu improwizacji i języka teatru

OBSZAR 6: SKĄD CZERPAĆ SIŁĘ? MOCNE STRONY W UŻYCIU



KARTA 1, CZAS TRWANIA 20 MINUT
prezentacja siebie, budowanie poczucia komfortu w grupie, ustalenie zasad współpracy podczas warsztatów w oparciu o poszanowanie potrzeb swoich i pozostałych uczestników



KARTA 2, CZAS TRWANIA 20 MINUT
uczestnik identyfikuje wewnętrzny wzorec myślenia o sobie



KARTA 4.1-2, CZAS TRWANIA 20 MINUT
uczestnik ustala ważność celów w różnych obszarach życia tak, aby zachowana została pomiędzy nimi równowaga



KARTA 10.1-10.2, CZAS TRWANIA 30 MINUT
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



KARTA 12, CZAS TRWANIA 20 MINUT
kontynuacja refleksji na temat wartości, którym chcielibyśmy poświęcić swoje życie; rozpoczęcie pracy nad stworzeniem planu pielęgnowania najważniejszych dla nas wartości



KARTA 13, CZAS TRWANIA 20 MINUT
pobudzenie refleksji na temat wartości, którym chcielibyśmy poświęcić swoje życie; uświadomienie uczestnikom korzyści wynikających z: ustalania granic, współczucia do samego siebie i obecności



KARTA 15.1, CZAS TRWANIA 20 MINUT
uczestnik identyfikuje własne uczucia związane ze swoimi porażkami; uczestnik dowiadyuje się, w jaki sposób czerpać siłę

KARTA 15.2, CZAS TRWANIA 15 MINUT
uczestnik uczy się, w jaki sposób czerpać siłę z porażek, wykorzystując metodę budowania fabuły filmowej studia PIXAR

KARTA 16.1, CZAS TRWANIA 5 MINUT
uczestnik dowiadyuje się, czym jest trzystopniowy model refleksji nad kryzysem

KARTA 16.2, CZAS TRWANIA 10 MINUT
uświadomienie uczestnikom, co dzieje się z ich ciałem, myślami i emocjami w momencie porażki



KARTA 16.3, CZAS TRWANIA 10 MINUT
wskazanie uczestnikom możliwej drogi radzenia sobie z kryzysem; przygotowanie uczestników do zmierzenia się z kryzysem

KARTA 16.4, CZAS TRWANIA 10 MINUT
wspieranie samoświadomości w walce z kryzysem; ustalenie, co pomaga, a co przeszkadza uczestnikom w radzeniu sobie z sytuacjami kryzysowymi

KARTA 16.5, CZAS TRWANIA 20 MINUT
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)



karta 19, czas trwania 30 minut
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



karta 20.2, czas trwania 15 minut
odnalezienie i/lub uświadomienie sobie indywidualnych źródeł mocy przy wykorzystaniu ćwiczeń rozwijających świadomość ciała oraz wybranych ćwiczeń wzmacniających



KARTA 21, CZAS TRWANIA 15 MINUT
uczestnik świadomie wykorzystuje techniki oddechowe do rozładowywania napięcia i odzyskiwania kontroli nad ciałem



KARTA 22, CZAS TRWANIA 15 MINUT
wypracowanie indywidualnych źródeł mocy poprzez obserwację naturalnych predyspozycji, możliwości i potrzeb ciała



KARTA 27, CZAS TRWANIA 15 MINUT
celem ćwiczenia jest odnalezienie/uświadomienie sobie indywidualnych źródeł mocy oraz ich wypracowanie poprzez przyglądanie się własnym doświadczeniom przy wykorzystaniu improwizacji i języka teatru



KARTA 28, CZAS TRWANIA 30 MINUT
uczestnicy rozpoznają swoje indywidualne źródła mocy oraz uczą się z nich korzystać przy pomocy improwizacji ruchowej i języka teatru



KARTA 29, CZAS TRWANIA 45 MINUT
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



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. Współtwórca 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. Współtwórca NU Foundation – fundacji kreującej innowacyjne rozwiązania dla kultury i biznesu.

mikolaj@nufoundation.pl



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

