

Pączek, Listek, Kwiatek.

Zeszyt ćwiczeń do doradztwa zawodowego wspierający osoby doświadczające kryzysów psychicznych.

Tekst i opracowanie: Agafia Spyrka

Ilustracje: Katarzyna Samosiej

Licencja

Niniejszy materiał opublikowany jest na licencji CC BY 4.0 (Creative Commons-Uznanie autorstwa-4.0 Międzynarodowe (CC BY 4.0)). Szczegóły licencji znajdziesz [TUTAJ](#).

Co do zasady masz prawo do korzystania, używania i remiksowania niniejszego materiału w celach komercyjnych i nie komercyjnych, przy jednoczesnej konieczności podania autorów materiału. Prosimy również abyś podał/a informację, że przewodnik powstał w ramach projektu „TransferHUB - inkubator innowacji społecznych w obszarze zatrudnienia”, www.transferhub.pl.

Witaj,

trzymasz w ręku zeszyt ćwiczeń wspierający osoby doświadczające kryzysów psychicznych, które chcą podjąć po raz pierwszy zatrudnienie lub powrócić po kryzysie na rynek pracy. Na następnych stronach znajdziesz instrukcję pomocną w wykonywaniu ćwiczeń.

Trzymamy za Ciebie kciuki.

Powodzenia,

Kasia, Agafia i cały zespół Transfer Hub.

Spis treści

Wprowadzenie.....	3
Rozdział 1 Znajdź swoje miejsce.....	7
Rozdział 2 W jaki sposób się relaksujesz?.....	8
Rozdział 3 Czas.....	9
Rozdział 4 Rozumienie tekstu.....	10
Tekst łatwy. Ogród.....	10
Tekst średnio łatwy. Ogród.	11
Tekst trudny. Ogród.	12
Rozdział 5 Forma pracy	13
Rozdział 6 Narzędzia.	15
Podsumowanie	16

Wprowadzenie

Pączek, Listek, Kwiatek to zestaw ćwiczeń, które wspierają podjęcie zawodowych działań osobom doświadczającym kryzysów psychicznych.

Podręcznik jest pomocny dla osób, które chcą po raz pierwszy wejść na rynek pracy i dla osób, które ze względu na kryzys psychiczny potrzebują odnaleźć nowy sposób na aktywność zawodową.

Pączek, Listek, Kwiatek składa się z sześciu rozdziałów.

W każdym rozdziale znajdziesz od czterech do sześciu tablic z ćwiczeniami, kartą pomysłów z dodatkowymi pytaniami oraz jedną kartę podsumowania na końcu. Zaleca się, by ćwiczenia wykonywać w następujący sposób: ćwiczenia z jednego rozdziału wykonujemy w przeciągu jednego tygodnia. Ćwiczenia można w przeciągu tygodnia wykonywać wielokrotnie by upewnić się w swojej odpowiedzi lub od razu po jednorazowym wykonaniu ćwiczenia zaznaczyć właściwą odpowiedź. To zależy od Ciebie. Możesz też wykonywać jedno ćwiczenie wiele razy, a inne jeden raz. Ważne abyś sprawdziła / sprawdził, jaki sposób Tobie pasuje.

Instrukcja wykonywania ćwiczeń jest za każdym razem taka sama. W trakcie ćwiczeń możesz wrócić do tego miejsca by sprawdzić jak wykonywać ćwiczenia.

1. Otwierasz podręcznik na danym ćwiczeniu.
2. Przeglądasz całą kartkę.
3. Sprawdzasz czy jest wydrukowana poprawnie i wszystkie słowa są dla Ciebie czytelne.
4. Bierzesz ołówek / długopis / pisak do ręki i kładziesz przy kartce z ćwiczeniami.
5. Zaczynasz wykonywać po kolei ćwiczenia:
 - a. wykonujesz daną czynność z obrazka,
 - b. sprawdzasz, jak się czujesz, czy jest to dla Ciebie komfortowe.
 - c. jeśli nie możesz wykonać danej czynności wyobraź sobie jej wykonywanie lub poszukaj w Internecie filmików / obrazków / opisów / zdjęć przedstawiających daną czynność.
6. Zaznacz na kafelku sposób, który najbardziej Ci odpowiada. Możesz zaznaczyć jeden kafelek, kilka kafelków lub nie zaznaczyć żadnego.
7. Punkt jest dla chętnych. Kiedy widzisz w danym ćwiczeniu pusty kafelek, jest miejsce na Twój pomysł jak chcesz wykonać dane działanie.

8. Na końcu każdego rozdziału znajdziesz kartę podsumowania.
Wpisujesz tam swoje wyniki pracy.
9. Kiedy wykonasz wszystkie ćwiczenia i wpiszesz wyniki do karty podsumowania będziesz mieć gotowy podręcznik obsługi siebie.

WAŻNE!

Jeśli będziesz chciał coś zmienić w swoim życiu lub coś się w Twoim życiu zmieni, możesz wykonać ćwiczenia powtórnie.

DO DZIEŁA!

Aby w pełni wykorzystać potencjał zeszytu ćwiczeń możesz wprowadzić do swojej pracy opisane tutaj zalecenia.

Podczas pracy z warto po krótko wyjaśnić czym jest cykl Kolba i dlaczego działa. Dzięki temu obniżamy poziom lęku przed nieznanym. Człowiek dorosły uczy się poprzez doświadczenie. Dlatego proponujemy, by faktycznie i realnie wykonywać ćwiczenia zawarte w zeszycie, ponieważ pozwalają jaśniej zrozumieć, jak działa nasz zeszyt.

Zapoznaj się więc proszę z poniższym tekstem:

„Cykl Kolba został opracowany aby efektywnie uczyć osoby dorosłe. Dzięki ćwiczeniom wykonywanym w sprzyjających, przyjaznych warunkach możesz przećwiczyć różne sytuacje i zobaczyć jak Ci się one podobają i czy do Ciebie pasują. Dalej idąc tym tropem po prostu łatwiej będzie Ci w życiu zawodowym, bo pewne rzeczy będziesz mieć wyćwiczone. Po krótko opowiem Ci teraz jak działa cykl Kolba.”

- A. Doświadczenie np. poprzez eksperyment czy ćwiczenie.
- B. Zebranie przemyśleń i wniosków oraz refleksji.
- C. Stworzenie na podstawie własnych przemyśleń pomysłu na ulepszenie danego ćwiczenia.
- D. Wykorzystanie swoich przemyśleń i pomysłów w działaniu.

Kolejną wskazówką do pracy z zeszytem jest pokazywanie jednej strony na raz. Możesz wydrukować sobie zeszyt ćwiczeń i pracować z jedną kartą w jednym czasie.

Takie podejście sprawia, że łatwiej się koncentrować, bo masz uporządkowany schemat pracy. Pod koniec rozdziału pokazujesz wszystkie karty i możesz sobie powiedzieć: „zobacz jak dużo dziś zrobiłaś / zrobiłeś”, „super, patrz ile dziś dokonałaś / dokonałeś”, „wow”, sporo pracy wykonałaś/wykonałeś, teraz zostało tylko zebranie pracy w całość na karcie podsumowania i skończone”.

Chwalenie się jest ważne, bo kiedy opiera się na faktycznych, rzeczywistych dokonaniach, podnosi poczucie sprawczości. Taki schemat pracy jest też wspierający osoby przechodzące przez kryzys psychiczny poprzez metodę małych kroków prowadzących w rezultacie do skończenia całego rozdziału bez obciążania ogromem pracy na samym początku.

W trakcie pracy z drugim rozdziałem, który poświęcony jest zarządzaniu sobą w czasie możesz uzupełnić pracę o ćwiczenie - tabelkę „Na co mam wpływ? Na

co nie mam wpływu?”. Dzięki wprowadzeniu nowego elementu możesz sprawdzić, czy Twój podopieczny jest otwarty na nowe rzeczy lub po prostu gotowy na dodatkowe zadania.

Ćwiczenie polega na uzupełnieniu tabelki. Po lewej stronie piszesz, na co masz wpływ w swoim życiu (np. zawodowym), po prawej stronie – na co nie masz wpływu. To ćwiczenie może być bardzo pomocne, bo warunkiem skutecznego działania jest działanie w strefie faktycznego wpływu. To przynosi konkretne rezultaty. Działanie poza strefą wpływu jest stratą naszego czasu, energii lub zaangażowania. Działając w strefie wpływu budujemy swoją pewność siebie i poczucie kontroli i sprawczości.

Na co mam wpływ.

Na co nie mam wpływu.

Omawiając tabelkę na początku koncentrujemy się na małych sprawach, które bezpośredni należą do rzeczy na które mamy wpływ.

Następnie ustalamy, jak konkretnie będą wyglądały działania z zakresu tych zadań. Koncentrujemy się na początku na najbardziej prostych rzeczach. Wybieramy 2-3 tematy i działamy w tym zakresie przez tydzień. Następnie przyglądamy się temu, co zostało przez nas zrobione i w zależności od rozwoju sytuacji albo utrzymujemy koncentrowanie się na ustalonych przez nas rzeczach albo dokładamy jedno / dwa zadania. Takie podejście buduje zaangażowanie i jest uczeniem się konsekwencji i samodzielności. Pracę z tabelką „na co mam wpływ, a na co nie mam” można kontynuować przez cały czas pracy z zeszytem oraz po zakończeniu pracy z Pączek, Listek, Kwiatek. To ćwiczenie jest też przygotowaniem do ćwiczenia z rozdziału 5, gdzie udajemy się do sklepu, by wykonać ćwiczenie samodzielnie.

Rozdział 1 Znajdź swoje miejsce.

W tym rozdziale Twoim zadaniem będzie poszukanie dla siebie dogodnej przestrzeni oraz pozycji. Spróbuj różnych możliwości i zaznacz takie, które Tobie pasują.

- Na dywanie.
- Na pufie, poduszce.
- Na leżąco.
- Na krześle.
- Na siedząco.
- Przy oknie.
- Przy oświetleniu z góry.
- Przy oświetleniu z boku.
- Na podłodze.
- Przy stole.
- Przy biurku.
- Na kolanach.

Pomysł, który możesz zastosować:

Wymień żarówkę w swojej lampce na żółtą i sprawdź, czy bardziej naturalne światło jest dla Ciebie lepsze.

Rozdział 2 W jaki sposób się relaksujesz?

W tym rozdziale zajmiemy się relaksem i odpoczynkiem. Zaznacz te aktywności, które pozwalają Ci się wyciszyć, nabrać sił lub po prostu sprawiają Ci przyjemność.

- Sen.
- Słuchanie muzyki.
- Czytanie.
- Gra na komputerze.
- Spacer.
- Pływanie.
- Rower.
- Sprzątanie.
- Spotkania z przyjaciółmi.
- Film w domu lub wyjście do kina.
- Spotkania z rodziną.
- Festiwal, teatr lub koncert.
- Malowanie.
- Haftowanie, szycie lub szydełkowanie.
- Pisanie.
- Ogrodnictwo lub florystyka.
- Gotowanie.
- Majsterkowanie.
- Wyjście do restauracji.
- Medytowanie.
- Jedzenie.
- Czas dla siebie.
- Kolorowanki.

Rozdział 3 Czas.

W tym rozdziale zajmiemy się czasem, tym ile czasu możesz się skupić, w jakich porach dnia i jak udaje Ci się rozłożyć zadania. W tym rozdziale każda tablica ma na początku pytanie, by ułatwić Ci ćwiczenie. Miły przypomniesz :) Możesz zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź.

1. Pora, w której mogę się skupić to:
 - a. Od rana.
 - b. Po południu.
 - c. Wieczorem.
 - d. W nocy.
2. Ilość godzin, przez które mogę się skupić w ciągu dnia:
 - a. Do jednej.
 - b. Do trzech.
 - c. Do sześciu.
 - d. Do dziesięciu.
3. Ilość czasu, przez które mogę utrzymać uwagę w przeciągu jednej godziny:
 - a. Przez 15 minut.
 - b. Przez całą godzinę.
 - c. Przez godzinę, ale robię kilka przerw.
 - d. Do 45 minut.
4. Mogę i / lub lubię:
 - a. W ciągu pracy skupić się na jednej czynności.
 - b. W ciągu pracy skupiać się na wielu czynnościach.
 - c. Wykonywać pracę w całości.
 - d. Dzielić pracę na etapy.

Pomysł, który możesz zastosować:

Zaznacz swoje rozpraszacze. Jeśli chcesz możesz dodać własne.

- hałas z zewnątrz,
- rozmowy innych osób w pomieszczeniu,
- zapachy,
- pogaduszki, rozmowy przez telefon,
- media społecznościowe,
- brak możliwości wietrzenia pomieszczenia,
- presja czasu.

Rozdział 4 Rozumienie tekstu.

W tym rozdziale znajdziesz trzy teksty. Każdy z nich ma inny stopień trudności. Twoim zadaniem jest przeczytanie tekstu i sprawdzenie, czy dany stopień jest dla Ciebie łatwy do zrozumienia.

Tekst łatwy. Ogród.

Ogród to piękne miejsce. Magiczne czasami. Kwitną w nim kwiaty. Rosną drzewa. Latem można zobaczyć motyle. Motyle są kolorowe jak tęcza. W ogrodzie latają też pszczoły. Pszczoły zbierają nektar by robić miód. Zimą miód to dobry dodatek do herbaty. W ogrodzie jest też trawa. Wśród trawy żyją żuki i jaszczurki. Zwierzęta traktują ogród jak dom. Czasem do ogrodu zawita kot sąsiadki. Ma na imię Filemon. Tak jak kot z bajki. Ogród czasami też jest bajkowy. O zachodzie słońca niebo zmienia kolor. W ogrodzie rośnie jaśmin. Wieczorem jaśmin pięknie pachnie. Nad ranem w ogrodzie słychać ptaki. Ptaki śpiewają. Zaczynają przed wschodem słońca. Potrafią śpiewać przez cały dzień. Od rana w ogrodzie zaczyna się praca pszczół i trzmieli. Pracowite owady zaglądną do kwiatów. Nektar z kwiatów przenoszą do ula na swoich nóżkach. Kwiaty lekko kołyszą się na wietrze. W ogrodzie miło jest leżeć w hamaku. Bujając się, można obserwować kwiaty i zwierzęta.

Ten tekst był dla mnie:

- Łatwy do zrozumienia.
- Średnio łatwy do zrozumienia.
- Trudny do zrozumienia.

Tekst średnio łatwy. Ogród.

Hamak też bywa magicznym miejscem. Można w nim bowiem oddawać się marzeniom. Obserwować chmurki płynące leniwe po niebie i wymyślać dla nich nazwy. Bujanie się w hamaku jest też całkiem przyjemnym relaksem. Można na moment zapomnieć o kłopotach i zmartwieniach, oddać się błogiemu lenistwu, tak miło spędzić letnie popołudnie. Zupełnie niespodziewanie zjawić się może gość. To kot Filemon. Trochę tłusty jak na kota, ale i tak bardzo kochany. Filemon lubi wskakiwać na hamak nawet bez zaproszenia i kłaść się pomiędzy nogami. Mruczy wtedy przyjemnie i jeszcze większe lenistwo człowieka ogarnia. Bo jak tu bowiem nie poddać się urokowi letniego popołudnia z hamakiem i kotem i chmurami. Do tego te ptaki, czasem denerwujące, choć i tak pasują do obrazka. Jeszcze tylko książka i herbata by się przydały. Czytać by można, na przykład, książkę z poezją i kiedy romantyzm ogarnie przyglądać się chmurom.

Ten tekst był dla mnie:

- Łatwy do zrozumienia.
- Średnio łatwy do zrozumienia.
- Trudny do zrozumienia.

Tekst trudny. Ogród.

Ach, chwilo magiczna, trwaj, rzecz by można za poetami. Cóż bowiem jest przyjemniejszego na Świecie od tego błogiego, lekkiego i sennego popołudnia w hamaku pośrodku magicznego ogrodu. Peonie, róże, margerytki i bratki zapewniają doznania estetyczne równe obrazom wielkich mistrzów renesansu. Odmalować można niezliczonymi odcieniami barw pejzaż wypełniony romantycznymi chwilami. Nawet te żyjątka, co pośród traw swe żywoty toczą, mają tu swoje miejsce i prawa. Jakże miło jest popatrzeć na proste życie pośród kwiatów i traw. Ten żuk, na przykład, co mozolnie sporą kulkę toczy do swojej jamki, herosem jest w pejzażu niebywałym. Ta mała postać bowiem swym uporem i mozołem pcha do przodu Świat swój cały. Kulka ta podobna do Ziemi jest. Jak Ziemia okrągła i jak Ziemia toczy się przez Czas. I tak oto w mikroskali, na jednym obrazie, odmalować można nasz Świat cały. Od Nieba po Ziemię. Od przyjemności do pracy. Od rana do wieczora. Och, ten ogród. Magia całego Świata zamknięta w pejzażu.

Ten tekst był dla mnie:

- Łatwy do zrozumienia.
- Średnio łatwy do zrozumienia.
- Trudny do zrozumienia.

Rozdział 5 Forma pracy

W tym rozdziale zajmiemy się tym, jak lubisz pracować i w czym czujesz się, bądź nie czujesz się, komfortowo. To ważny rozdział, ponieważ zawarte jest w nim jedno ćwiczenie, które wykonuje się w kontakcie z drugą osobą. Tak jak w przypadku wszystkich innych ćwiczeń najpierw zapoznaj się z jego treścią, a następnie podejmij decyzję, jak i kiedy je wykonasz.

Ważne! Rezultaty i wyniki ćwiczeń znasz tylko Ty.

Zaznacz jak lubisz pracować:

- Lubię pracować na zewnątrz.
- Lubię pracować w samochodzie.
- Lubię pracować w małym pomieszczeniu.
- Lubię pracować w dużym pomieszczeniu.
- Lubię pracować w ruchu.
- Lubię pracować samodzielnie.
- Lubię pracować w małej grupie.
- Lubię pracować w dużej grupie.
- Wolę pracować, dopuszczam pracę.
- W zespole mieszanym.
- Wolę pracować, dopuszczam pracę.
- W zespole damskim.
- Wolę pracować, dopuszczam pracę.
- W zespole męskim.
- Lubię pracować z tymi samymi osobami.
- Lubię pracować poznając nowe osoby.

Zadanie dla Ciebie:

Wejdź do sklepu z rajstopami / olejami / narzędziami ogrodniczymi lub takiego, do jakiego chcesz. Tutaj użyjemy przykładu ze sklepem z rajstopami. Popatrz na półki i poproś by ekspedientka / ekspedient pokazała Ci np. tę niebieską parę rajstop. Potem poproś o tę w prążki i tę w paseczki. Następnie poproś o np. żółte we wzorki. Podziękuj ekspedientce i wyjdź. Nic nie kupuj.

To ćwiczenie ma na celu danie Tobie informacji, czy potrafisz wycofać się z różnych sytuacji, jeśli uznasz, że nie są Ci one już potrzebne. Ćwiczenie daje także wiedzę na temat odporności psychicznej na niekomfortowe sytuacje, które możesz spotkać w pracy. Do dzieła i powodzenia!

Oceń zadanie:

- Zadanie było łatwe.
- Zadanie było średnio łatwe.
- Zadanie było trudne.
- Mam mieszane uczucia.

Pomysł, który możesz zastosować:

Jeśli chcesz możesz odpowiedzieć sobie na dodatkowe pytania.

- Chcę być liderem.
- Chcę być członkiem zespołu.

- Wolę pracować z kobietą jako szefową.
- Wolę pracować z mężczyzną jako szefem.

- Chcę pracować stacjonarnie.
- Chcę pracować zdalnie.

Rozdział 6 Narzędzia.

W tym rozdziale zajmiemy się narzędziami do pracy. Twoim zadaniem jest dokonanie wyboru narzędzi do pracy, które lubisz, które znasz lub które chciałbyś poznać.

Umiem, lubię, chcę się nauczyć, dobrze mi idzie, nie interesuje mnie:

- Spotkania z ludźmi.
- Jazda samochodem.
- Obsługa telefonu.
- Obsługa komputera.
- Florystyka, ogrodnictwo.
- Wyrób świec.
- Tworzenie ozdób.
- Szycie, haftowanie.
- Gotowanie.
- Czytanie.
- Obsługa narzędzi stolarskich.
- Lepienie z gliny.
- Malowanie.
- Rysowanie.
- Wycinanie, strzyżenie np. włosów.
- Obsługa śrubokrętu.
- Praca ze śrubami i nakrętkami.
- Obsługa wiertarki i / lub hebla.
- Praca z drewnem.
- Naprawa urządzeń.

Podsumowanie

Projekt innowacyjny "Pączek, Listek, Kwiatek" został stworzony i przetestowany w ramach projektu grantowego „TransferHUB - inkubator innowacji społecznych w obszarze zatrudnienia”. www.transferhub.pl, finansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Programu Operacyjnego Wiedza, Edukacja, Rozwój.

Pączek, Listek, Kwiatek to podręcznik stworzony przez markę MyTPlay:

Kontakt do nas: projektdomzogrodem@gmail.com.

Projektujemy narzędzia rozwojowe.