

11

MODUŁ

Troska o siebie na stanowisku pracy

11.1 Wprowadzenie

Rówieśnik wspierający pomaga osobom doświadczającym bezdomności motywowany autentyczną chęcią towarzyszenia im na drodze do pełnej niezależności i odpowiedzialności za własne życie. To ważne zadanie wymaga od niego, by sam był przykładem osoby, która wie, jak o sobie zadbać. Nie jest to zadanie proste, biorąc pod uwagę, że większość z nas żyje dziś w pośpiechu i ciągłym stresie, który często prowadzi do wypalenia i wyczerpania oraz naraża na choroby cywilizacyjne.

Niniejszy moduł szkoleniowy ma na celu dostarczenie przyszłym rówieśnikom wspierającym podstawowej wiedzy i praktycznych narzędzi do zastosowania w ich codziennym życiu, w zakresie samoopieki i zadbania o dobre samopoczucie w pracy..

11.2 Rezultaty edukacyjne

- Uświadomić sobie potrzebę dbania o siebie
- Uświadomić sobie istnienie oraz wagę różnych obszarów życia
- Uzyskać narzędzia do lepszego poznania siebie
- Poznać metody i praktyki codziennej troski o siebie

11.3 Przebieg zajęć

CZAS

3 h

MATERIAŁY

- Curriculum Trenera
- Podręcznik Rówieśnika (w tym arkusze robocze, scenariusz przypadku, samoocena)
- Artykuły papiernicze (papier w różnych rozmiarach, karton, długopisy, ołówki, markery, karteczki samoprzylepne itp.)
- Flipchart/tablica
- Prezentacje Power Point (opcjonalnie)
- Komputer (opcjonalnie)



ZAWARTOŚĆ TREŚCIOWA

- Curriculum Trenera, Sekcja 12: Troska o siebie na stanowisku pracy
- Podręcznik Rówieśnika, Rozdział 11: Troska o siebie na stanowisku pracy

WPROWADZENIE

Prezentacja uczestnikom najważniejszych korzyści z dbania o siebie w pracy i w życiu prywatnym.
Wyjaśnienie podstawowych elementów samoopieki

AKTYWNOŚĆ 1	Czym jest troska o siebie?
CZAS TRWANIA	20 min.
ARKUSZE ROBOCZE	Podręcznik Rówieśnika, Rozdział 11, Arkusz Roboczy 1: Czym jest troska o siebie?
SZCZEGÓŁOWY PRZEBIEG	<p>Uczestnicy otrzymują arkusz, na którym mają zapisać wszystkie słowa, myśli i sytuacje, które kojarzą im się z dbaniem o siebie.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Po wykonaniu zadania i odczytaniu zapisów trener omawia wyniki za pomocą następujących pytań podsumowujących. 2. Czy przytoczono słowa, które kogoś zaskoczyły? 3. Co to znaczy dbać o siebie? 4. Jak dbamy o siebie na co dzień? 5. Czy to, co robisz, jest wystarczające? <p>Następnie trener omawia najprostsze formy codziennej troski o siebie z podziałem na trzy podstawowe sfery funkcjonowania człowieka:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sfera fizyczna: sen, odpoczynek, jedzenie, ćwiczenia, pielęgnacja ciała; 2. Sfera mentalna: rozumienie siebie, swoich potrzeb i emocji, kontakt z rodziną i przyjaciółmi; 3. Sfera duchowa: ogólna postawa wobec życia, jego sensu, medytacja/modlitwa..

AKTYWNOŚĆ 2	Dbanie o siebie to poznawanie i akceptowanie siebie
CZAS TRWANIA	40 min
ARKUSZE ROBOCZE	Podręcznik Rówieśnika, Rozdział 11, Arkusz Roboczy 2: Dbanie o siebie to poznawanie i akceptowanie siebie



<p>SZCZEGÓŁOWY PRZEBIEG</p>	<p>Trener rozpoczyna od zapytania uczestników: Czy znasz siebie? Niech zastanowią się nad tym pytaniem. Trener nie oczekuje odpowiedzi od razu. Wyjaśnia uczestnikom, że jeśli znamy siebie, łatwiej nam o siebie zadbać, np. jeśli wiemy, jakie czynności lubimy najbardziej i co pomaga nam się zrelaksować, będziemy wiedzieli, jak dobrze wykorzystać czas wolny.</p> <p>Ćwiczenie 1.</p> <p>Celem tego ćwiczenia, które ma trwać nie dłużej niż 15 minut, jest poprawienie samooceny uczestników. Po wykonaniu zadania trener prosi uczestników, aby podzielili się swoimi wrażeniami z resztą grupy. Pyta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Czy znali odpowiedź na wszystkie pytania? • Czy uważają ćwiczenie za trudne? • Jak się czują po wykonaniu zadania? <p>Ćwiczenie 2.</p> <p>To ćwiczenie dotyczy negatywnych przekonań. Trener omawia problem na podstawie Curriculum. Wyjaśnia uczestnikom czym są negatywne przekonania, skąd się biorą i podaje przykłady negatywnych przekonań.</p> <p>W tym zadaniu bardzo ważne jest, aby trener rozumiał istotę negatywnych przekonań w życiu człowieka, np. często nie wierzymy we własne siły, nie dlatego, że nie mamy dość siły, by poradzić sobie z problemem, ale dlatego, że jako dziecko, słyszeliśmy, że sobie nie poradzimy. Negatywne przekonania blokują motywację.</p> <p>Trener prosi każdego uczestnika o wybranie jednego negatywnego przekonania i przepisanie go 20 razy w formie odwrotnej. Np.: Jestem bezwartościowy - Jestem wartościową osobą, zasługuję na szczęście; To czego chciałbym nie ma znaczenia – Moje marzenia mają znaczenie. Trener pyta uczestników, czy są w stanie uwierzyć w pozytywne przekonania? Jak się czują, odczytując pozytywne przekonania?</p>
<p>ALTERNATYWY/ PODPowiedzi</p>	<p>Ciekawym narzędziem, które odciąga nas od negatywnych przekonań, jest <i>Dziennik wdzięczności</i> będący zapisem dobrych sytuacji, które przytrafiły się nam w ciągu dnia.</p>
<p>AKTYWNOŚĆ 3</p>	<p>W poszukiwaniu równowagi – Tort Życia</p>
<p>CZAS TRWANIA</p>	<p>30 min</p>

ARKUSZE ROBOCZE	Podręcznik Rówieśnika, Rozdział 11, Arkusz Roboczy 3: Tort życia
SZCZEGÓŁOWY PRZEBIEG	<p>Trener omawia z uczestnikami ćwiczenie „Tort Życia”. Przedstawia przykłady obszarów, w których funkcjonują ludzie, a następnie prosi uczestników o przygotowanie własnych „tortów” z najważniejszymi – według nich – obszarami, w których funkcjonują na co dzień.</p> <p>Instrukcja wykonania ćwiczenia:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nazwij każdy element Tortu jako jedną dziedzinę swojego życia (przykłady obszarów są pokazane w Arkuszu Roboczym 3). 2. W skali od 1 do 10 – gdzie 1 znajduje się blisko środka tortu, a 10 na jego zewnętrznej krawędzi – zaznacz stopień, w jakim czujesz się usatysfakcjonowany w danym obszarze życia, np. jeśli odczuwasz satysfakcję na poziomie 5 w obszarze zdrowia, zaznacz kreski w połowie obu krawędzi tego kawałka tortu. Połącz potem wszystkie zaznaczenia i pokoloruj kawałki każdego obszaru bliżej środka tortu. 3. Spójrz na swój Tort Życia i odpowiedz na pytania w Arkuszu. <p>Po wykonaniu zadania trener omawia ćwiczenie z uczestnikami. Pyta o refleksje i trudności w wykonaniu zadania.</p>

AKTYWNOŚĆ 4	Indywidualna strategia dbania o siebie
CZAS TRWANIA	40 min
ARKUSZE ROBOCZE	Podręcznik Rówieśnika, Rozdział 11, Arkusz Roboczy 4: Indywidualna strategia dbania o siebie
SZCZEGÓŁOWY PRZEBIEG	<p>Trener omawia z uczestnikami proponowane strategie dbania o siebie na co dzień w kontekście wskazówek zawartych w programie nauczania. Następnie każdy uczestnik przygotowuje swój Indywidualny Plan Dbania o Siebie.</p> <p>Po wykonaniu zadania uczestnicy zapraszani są do przedstawienia grupie swoich planów i przemyśleń.</p>



AKTYWNOŚĆ 5	Analiza przypadku
CZAS TRWANIA	30min
ARKUSZE ROBOCZE	Przypadek Marii
PROCEDURA DETTAGLIATA/ DESCRIZIONE	Trener odczytuje grupie scenariusz przypadku lub prosi o przeczytanie go jednego z uczestników. Uczestnicy wspólnie lub w małych grupach odpowiadają na pytania. Małe grupy dzielą się z resztą uczestników swoimi odpowiedziami.

ZAMKNIĘCIE SESJI	Przez ostatnie 5-10 minut uczestnicy zastanawiają się nad tym, co im dała sesja. Trener prosi, by wskazali, co im się podobało, a co należałoby poprawić. Odpowiedzi mogą być udzielone później, na piśmie – anonimowo.
-------------------------	---

11.4 Bibliografia / Webliografia

- Zimardo Philip G., *Psychologia i życie*, Warszawa, PWN, 1999
- Aronson E., Wilson Timothy D., Akert Robin M., *Psychologia Społeczna*, Poznań, Zysk i S-ka, 1997
- Eysenk M&H, *Podpatrywanie umysłu*, GWP, Gdańsk, 2000
- Sheridan Charles L., *Psychologia zdrowia*, IPZ, Warszawa, 1998
- Okun Barbara F., *Skuteczna Pomoc Psychologiczna*, IPZ, Warszawa, 2002
- Brown Brene, *Z wielką odwagą*, Laurum, Warszawa, 2017
- Author's own training materials.

11

MODUŁ

ARKUSZE ROBOCZE



Accommodating a travelling **life**



Arkusz roboczy: Czym jest troska o siebie?

Co kojarzy Ci się z pojęciem dbania o siebie? Zapisz wszelkie słowa, myśli, sytuacje i zachowania, które przychodzą Ci do głowy.

Arkusz roboczy : Zatrzaszczyć się o siebie to poznać i zaakceptować siebie

Ćwiczenie 1

Uzupełnij zdania. Odpowiedzi pomogą Ci lepiej poznać siebie.

Najbardziej lubię ...

Co do mojej osoby, jestem najbardziej dumny z...

Moim marzeniem jest ...

Napewno potrafię ...

Napewno jestem ...

Napewno mam ...



Ćwiczenie 1

Wypisz 5 negatywnych przekonań, które Cię ograniczają. Zastanów się, jak te ograniczające przekonania wpływają na twoje życie.

Na przykład:

1. *Ludzie są źli, nierzetelni i kłamią.*
2. *Świat jest okrutny.*
3. *Niczego w życiu nie zdołam osiągnąć.*
4. *Ludzie mnie oszukują.*
5. *Nigdy nie poznam mojego/ej wymarzonego/ej partnera/ki*

Twoje negatywne przekonania:

1

2

3

4

5

Przekształć jedno ze swoich negatywnych przekonań w pozytywne. Następnie napisz to pozytywne zdanie 20 razy. .

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

Jak się teraz czujesz?



Arkusz roboczy: Tort Życia

Krok 1.

Nazwij każdy kawałek „tortu” jedną dziedziną swojego życia.

Poniżej pokazane są typowe obszary życia – typowe, ale twoje mogą być inne.. Zwoj

THE CIRCLE OF LIFE



Krok 2.

W skali od 1 do 10 (gdzie 1 jest blisko środka tortu, a 10 na jego zewnętrznej krawędzi) zaznacz na obu krawędziach wewnętrznych każdego kawałka tortu stopień, w jakim odczuwasz satysfakcję z tej konkretnej dziedziny swojego życia, np. jeśli czujesz satysfakcję na poziomie 7 w obszarze zdrowia, zaznaczenia na krawędziach wewnętrznych kawałków wypadną bliżej krawędzi zewnętrznej tortu niż środka. Połącz liniami zaznaczenia dla każdego kawałka tortu.

Krok3.

Spójrz na swój Tort Życia i odpowiedz na następujące pytania:



- 1.** Jakie wnioski wyciągasz ze swego Tortu Życia?
- 2.** Który obszar jest dla Ciebie dzisiaj najważniejszy i dlaczego?
- 3.** W jakich dziedzinach życia chciałbyś podnieść poziom satysfakcji?
- 4.** Zastanów się, jak mógłbyś zadbać o siebie w tych obszarach, co mógłbyś zrobić?



Arkusz roboczy: Codzienna strategia troski o siebie

Ćwiczenie 1

Przypomnij sobie wszystkie aktualne zadania do wykonania, np. wizyta u dentysty, wysłanie listu, spotkanie ze znajomym, raport dla szefa..., a następnie posortuj według poniższej matrycy (matryca Eisenhowera).

	PILNE	MNIEJ PILNE
WAŻNE	<ul style="list-style-type: none">•••	<ul style="list-style-type: none">•••
MNIEJ WAŻNE	<ul style="list-style-type: none">•••	<ul style="list-style-type: none">•••

Ćwiczenie 2

Stwórz swój własny plan troski o siebie. Napisz, co będziesz robić. W jaki sposób? Jak często? Przykład: Dwa razy w tygodniu pójde na długi spacer do parku.

Możesz dołączyć powód, który Cię do tego skłania, np.: *Dwa razy w tygodniu pójde na długi spacer do parku, ponieważ pomoże mi to uporządkować myśli... albo pozwoli mi to oderwać się od codziennych zadań... albo będzie to formą potrzebnej mi aktywności fizycznej..*

INDYWIDUALNY PLAN ZADBANIA O SIEBIE



Przypadek Marii

Maria, lat 26, od dwóch lat jest bezdomna. Na krótko przedtem, jak utraciła schronienie ujawniła się jako osoba transpłciowa. W tym czasie mieszkała z żoną, która nie mogła znieść tego faktu i postanowiła zakończyć związek. Maria początkowo zamieszkała u rodziców, ale tu też było jej trudno, ponieważ ojciec nie respektował jej tożsamości płciowej. Maria była zmuszona do couch-surfingu w domach przyjaciół. Dyskryminowano ją na rynku mieszkaniowym z powodu transpłciowości. Nie kontaktowała się z opieką społeczną, ponieważ nie spodziewała się otrzymać jakiegokolwiek pomocy. Wiedziała, że będzie musiała wyjawić swoją tożsamość płciową pracownikom socjalnym, i było to dla niej zbyt trudne. Dodatkowo bardzo wstydziła się bezdomności.

Maria uważa, że jej dzieciństwo było całkiem szczęśliwe, chociaż czuła, że różni się od innych chłopców. Ma dwie starsze siostry, z których jedna zaczęła zażywać narkotyki w okresie dojrzewania. Wymuszała na Marii kradzieże ze sklepów, co sprawiało, że Maria czuła się winna i niepewna. Dzisiaj rozmawia z siostrą od czasu do czasu, ale nie są ze sobą zbyt blisko – siostra nadal zażywa narkotyki. Druga siostra Marii mieszka za granicą i kontaktują się tylko raz lub dwa razy w roku. Jedyną osobą spośród rodziny, która wspiera Marię, jest matka. Maria ma przyjaciół, ale często czuje się bardzo samotna.

Przed laty, kiedy Maria żyła „w roli mężczyzny”, spędzała czas ze znajomymi, którzy mieli problemy z alkoholem. Sama nie piła dużo, ale jej codzienne życie było dalekie od normy. Kilka razy przerywała studia i do dziś nie ma prawie żadnego doświadczenia zawodowego. Od lat utrzymuje się z minimalnych dochodów. Większość pieniędzy wydaje na opłacenie przyjaciół, którzy pozwalają jej mieszkać u siebie.

Maria ma lęk napadowy, astmę i liczne alergie. Z powodu braku pieniędzy nie zawsze stać ją na żywność, na którą nie jest uczulona, co oznacza, że często chodzi głodna. Jest ciągle zmęczona i przygnębiona z powodu swojej sytuacji. Jej marzeniem jest zostać bibliotekarką, bo uwielbia książki i opowieści. Próbowana wrócić do szkoły, ale jako osobie bezdomnej trudno było jej nadążyć za programem. Aktualny wniosek Marii o świadczenie socjalne pozostaje nierozstrzygnięty, a ona ma długi. Nie ma odwagi kontaktować się ze służbami socjalnymi czy służbą zdrowia obawiając się dyskryminacji. Wygląda dość kobieco, ale ludzie na ulicy gapią się na nią. Wielokrotnie była fizycznie atakowana z powodu transpłciowości.

Maria próbowała znaleźć mieszkanie, ale spotyka się z dyskryminacją a nadto większość mieszkań jest dla niej zbyt droga. Wszystkie jej rzeczy zmieszczą się w jednej torbie. Większość musiała sprzedać lub rozdać, gdy stała się bezdomna. Jej telefon jest stary i nie działa dobrze.

Maria jest bardzo przygnębiona i pozbawiona nadziei. Chciałaby pracować i płacić wyższy czynsz, ale nie wierzy, że ktokolwiek zatrudni niewykszoloną i niedoświadczoną transpłciową kobietę. Nie chce zwracać się do służb zatrudnienia, bo boi się, że może zostać zmuszona do wykonywania niechcianej pracy. Twierdzi np., że nie może pracować przy obsłudze klienta ze względu na swój męski głos.

Maria jest dość nieśmiała i niewiele mówi. Potrzebuje czasu, aby na tyle komuś zaufać, by opowiedzieć mu o sobie. Wydaje się być mądrą młodą kobietą, która potrafi dobrze wyrazić siebie. Mówi, że urzędnicy tak ją denerwują, że zawsze zapomina, co od nich usłyszy. Kiedyś miała zeszyt, w którym zapisywała te rzeczy, ale ktoś jej go ukradł.

Pytania do refleksji

- 1.** Jakie są w tym momencie podstawowe potrzeby Marii?
- 2.** W jaki sposób przynależność do mniejszości płciowej odbija się na różnych obszarach życia Marii?
- 3.** W jaki sposób służby pomocowe mogłyby zbudować w Marii minimum zaufania do usług?
- 4.** W jaki sposób mogliby pomóc Marii pracownicy służby zdrowia?
- 5.** W jaki sposób może pomóc Marii rówieśnik wspierający?



11

Koniec modułu

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

