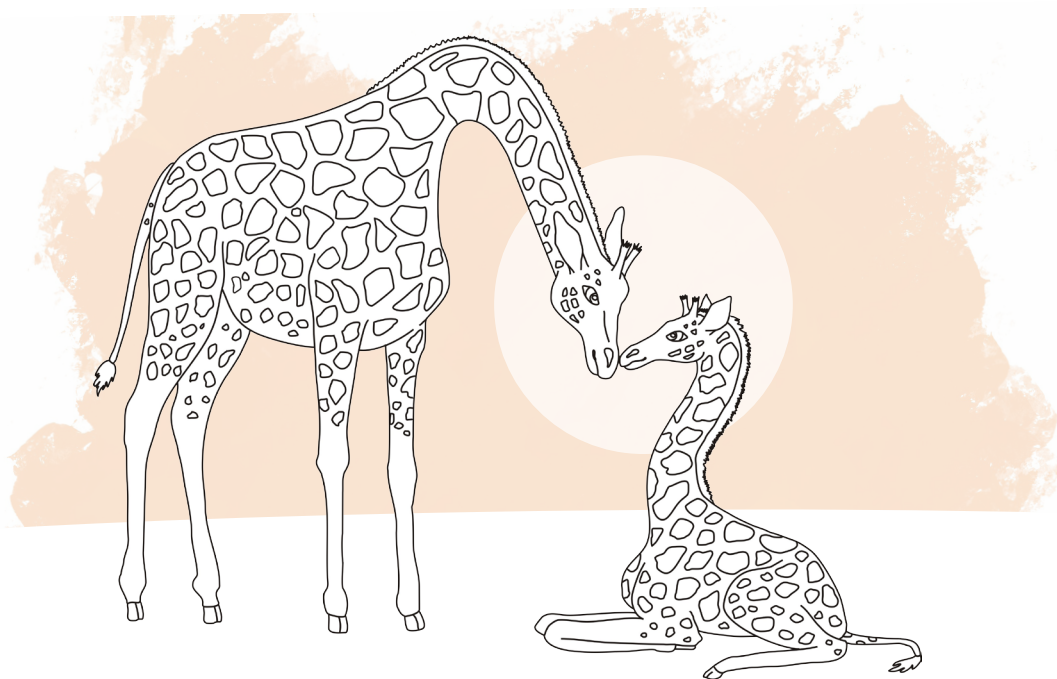


warsztat:

Jak wspierać siebie, by pomagać innym?



Autorki scenariusza:

Małgorzata Grabiec, Ewa Stradomska



Komisja
Europejska

Współfinansowano ze środków programu
Unii Europejskiej Erasmus+

Konspekt warsztatu:

Cel ogólny:

Grupą docelową tego szkolenia są osoby pracujące w organizacjach wspierających uchodźców. Głównym celem projektu jest pokazanie jak pomagać sobie by wspierać innych - poprzez budowanie wewnętrznej mocy, kontaktu ze sobą, świadomości swojego ciała, uczuć i potrzeb, które są najskuteczniejszymi kierunkowskazami mogącymi chronić przed wypaleniem czy tzw. zmęczeniem współczuciem.

Realizowane tematy

- Eksploracja swoich własnych uczuć i potrzeb
- Empatia dla siebie
- Kontakt ze sobą, świadomość swojego ciała, granic fizycznych i emocjonalnych
- Szukanie wewnętrznych i zewnętrznych zasobów wsparcia

Jaką wiedzę wyniosą uczestnicy?

- będą wiedzieli jak nazywać własne uczucia i potrzeby
- będą wiedzieli na czym polega branie odpowiedzialności za własne uczucia
- będą wiedzieli jak dbać o zasoby, aby mieć siłę do niesienia pomocy
- poznają podstawowe informacje o Porozumieniu bez Przemocy

Jakie umiejętności wyniesie uczestnik?

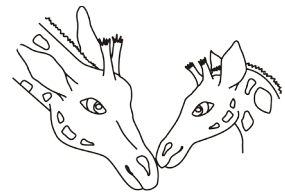
- samoświadomość swojego ciała, rozpoznawanie kiedy mówi ono „dość, czas odpocząć”
- rozpoznawanie swoich własnych uczuć i potrzeb
- umiejętność rozpoznawania kiedy własne zasoby emocjonalne się kończą
- słuchanie empatyczne
- praktyka uważności, mindfulness

Jaką postawę chcemy ukształtować?

- postawa akceptacji swoich uczuć i potrzeb
- postawa uważności na swoje zasoby
- postawa dbania o siebie, sięgania po wsparcie
- postawa kontaktu ze sobą, umiejętność autorefleksji oraz samopomocy

Metody pracy:

Prezentacja, dyskusja, dzielenie się, refleksja, mini wykład interaktywny, przede wszystkim uczenie się poprzez doświadczenie. Nasza praca opiera się głównie na Porozumieniu bez Przemocy, komunikacji empatycznej. Odkrywanie i nazywanie własnych uczuć i potrzeb jest kluczem do szczęśliwego, świadomego życia, pełnego, bliskiego kontaktu ze sobą i z innymi ludźmi.



Formy pracy:

- Indywidualna,
- praca w kręgu,
- w parach lub
- grupkach trzyosobowych

Czas trwania:

- 3 godziny zegarowe

Warunki niezbędne do realizacji:

- krzesła ustawione w krąg, aby uczestnicy zajęć widzieli się

co?	cel po co? czemu to służy? dokąd poprowadzi?	metodologia jak? opis sposobu realizacji	czas
WPROWADZENIE	Przywitanie, przedstawienie się prowadzącego, celów i przebiegu warsztatu.	Prezentowanie trenera/trenerów. Wyjaśnienie tematu spotkania i intencji.	15 min
	Prezentowanie uczestników i nawiązanie relacji.	Krótkie przedstawienie się każdego uczestników (imię, coś o sobie, krótka informacja, gdzie i jakiej grupie osób aktualnie pomaga).	
	Nawiązanie kontaktu z intencją bycia na warsztacie Poznanie oczekiwań uczestników.	Każdy z uczestników opowiada o swojej intencji bycia na warsztacie: • czego chciał(a)byś się dowiedzieć, • jakie są twoje oczekiwania, potrzeby?	
KONTRAKT	Ustalenie zasad współpracy podczas szkolenia. Zadbanie o poczucie bezpieczeństwa.	Kontrakt - na co umawiamy się na czas warsztatu m.in: czy zwracamy się do siebie po imieniu, zasada poufności, dobrowolność udziału, odpowiedzialność za siebie - także dbanie o siebie (np. można się położyć), brak oceniania.	5 min
ĆWICZENIE WPROWADZAJĄCE	Nakierowanie uczestników na temat spotkania, przyjrzenie się swojej aktualnej sytuacji, zbudowanie zaangażowania.	Trener układa karty Dixit (lub inne karty metaforyczne). Każdy z uczestników wybiera jedną kartę, która kojarzy mu się z jej/jego pomaganiem obecnie. Następnie opowiada grupie dlaczego wybrał tą kartę.	20 min
EMOCJE	Wprowadzenie w temat emocji. Przyjrzenie się emocjom, jakie towarzyszą osobom, które wspierają innych, budowanie samoświadomości	Każdy dostaje wydrukowaną listę uczuć . Podział uczestników na grupy 2-3 osobowe. W podgrupach uczestnicy rozmawiają o tym, jak się czują pomagając innym, z zaznaczeniem, że wszystkie uczucia są ważne i akceptowane. Każda grupa przygotowuje swoją mapę uczuć - wypisuje uczucia, na flipcharcie. Następnie zaznacza te uczucia, które oceniają jako najbardziej intensywne w ich sytuacjach. Grupy opowiadają sobie na forum, co zapisały oraz dzielą się refleksjami.	20 min

co?	cel po co? czemu to służy? dokąd poprowadzi?	metodologia jak? opis sposobu realizacji	czas
POTRZEBY	Praca nad świadomością swoich potrzeb i ich związku z emocjami.	Wstęp do potrzeb (krótki wykład o tym, czym są potrzeby w rozumieniu Porozumienia Bez Przemocy i jaka jest zależność potrzeb z emocjami. Dwie ścieżki: • tradycyjna: zdarzenie -> pojawia się emocja • NVC: zdarzenie -> pojawia się emocja <- potrzeba, która jest prawdziwym źródłem emocji Każdy z uczestników dostaje wydrukowaną listę potrzeb. Tym razem zadaniem jest znalezienie potrzeb, jakie kryją się za podkreślonymi uczuciami. Prezentacja grup i dzielenie się refleksami.	20 min
PRZERWA KAWOWA 20 min			
KONTAKT ZE SOBĄ	Ułatwienie powrotu do skupienia i pracy po przerwie. Samoświadomość ciała i emocji.	Focusing: Osoba prowadząca prosi uczestników o to, aby usiedli wygodnie, ze stopami opartymi o podłogę oraz zamknęli oczy. Następnie prosi o skupianie się kolejno na następujących obserwacjach • co słyszysz? • co czujesz na zewnątrz swojego ciała (oparcie krzesła, ubranie, temperatura powietrza itd.) • co czujesz w środku, w ciele? Po kolei skup się na odczuciach, najpierw ze stóp, z nóg, z brzucha, brzucha, rąk, twarzy...) Opowiedzenie o tym, że to ćwiczenie miało na celu zatrzymanie się i nawiązania kontaktu ze sobą. Takie, albo krótsze zatrzymanie i sprawdzenie swojego ciała (czy czuję napięcie, czy spokój) można to stosować na co dzień.	10 min

co?	cel po co? czemu to służy? dokąd poprowadzi?	metodologia jak? opis sposobu realizacji	czas
GRANICE	Zapoznanie uczestników z tematem granic i zasobów	Rozmowa o tym, czym są nasze granice, z uwzględnieniem tego, że my sami możemy ich nie zauważać i podejmować działania w momencie braku zasobów. Zwrócenie uwagi na to, dlaczego ważne jest, aby na bieżąco odbudowywać swoje zasoby. Ćwiczenie: Na sali zaznaczamy skalę, której jeden biegun to „dawanie z przy pełni zasobów” drugi biegun to „dawanie przy braku zasobów”. Każdy z uczestników zastanawia się, w którym jest teraz miejscu skali w swoim życiu, jeśli chodzi o pomaganie innym. Każdy w ciszy staje w określonym miejscu na skali. Następnie chwila zastanowienia nad pytaniem: Jak się masz w tym miejscu? Poczuj to. Sprawdzenie z listą potrzeb, jakie moje potrzeby tutaj są zaspokojone a jakie nie. Które niezaspokojone potrzeby najbardziej dają o sobie znać. Znajdź drugą osobę (najbliżej ciebie) i porozmawiajcie o tym. c.d. na następnej stronie	20 min

co?	cel po co? czemu to służy? dokąd poprowadzi?	metodologia jak? opis sposobu realizacji	czas
MEDYTACJA WOKÓŁ POTRZEB	Pogłębienie pracy nad świadomością swoich potrzeb. Umożliwienie uczestnikom poczuć nie tylko odczuwania braku ale także przypomnienia sobie odczuć związanych z obecnością danej jakości w ich życiu.	Ćwiczenie „Piękno Potrzeb” (autor: Robert Gonzales) Uczestnicy dobierają się w pary. Osoby prowadzące przedstawiają instrukcje do ćwiczenia, a następnie prezentują krótkie demo, aby zamodelować jego wykonanie. Dobrą praktyką jest wypisanie instrukcji i potrzebnych zdań – przewodników na flipcharcie, aby były one w zasięgu wzroku uczestników podczas ćwiczenia. Podczas ćwiczenia warto zadbać o spokój, uważność grupy, brak rozpraszaczy. Warto zwrócić uwagę by ćwiczenia nie przegadać potokiem słów, tylko poczuć. Instrukcja: Może być tak, że trudno nam dać sobie samym prawo do posiadania jakiejś potrzeby, za którą tak naprawdę tęsknimy w naszym życiu. Posiadanie potrzeb może wydawać nam się śmieszne, zawstydzające itd. Zapraszamy Was teraz do ćwiczenia, w trakcie którego będzie możliwość bliższego spotkania się z konkretnymi swoimi potrzebami. To ćwiczenie polega na odczuwaniu, eksploracji swoich odczuć, na wzór medytacji. W parach, jedna osoba (osoba A) wciela się w rolę narratora, druga (osoba B) będzie osobą ćwiczącą, która słucha wypowiedzianych zdań-przewodników i szuka na nie odpowiedzi, przygląda się pojawiającym się w danym momencie odczuciom w ciele, myślom, obrazom itp. W tym ćwiczeniu ważniejsze są wasze odczucia, eksploracja, doświadczenie, niż rozmowa. Rolą narratora jest przeczytanie konkretnego zdania-przewodnika a następnie przede wszystkim cicha obecność, towarzyszenie osobie ćwiczącej w jej doświadczeniu ćwiczenia. c.d. ćwiczenia na następnej stronie	40 min

co?	cel po co? czemu to służy? dokąd poprowadzi?	metodologia jak? opis sposobu realizacji	czas
c.d. MEDYTACJA WOKÓŁ POTRZEB	Pogłębienie pracy nad świadomością swoich potrzeb. Umożliwienie uczestnikom poczuć nie tylko odczuwania braku ale także przypomnienia sobie odczuć związanych z obecnością danej jakości w ich życiu.	Zdania do eksploracji są następujące: 1. Brakuje mi.... nie mam... (zadaniem osoby ćwiczącej jest szukanie w sobie odpowiedzi – jakiej jakości / potrzeby brakuje jej obecnie w życiu) 2. Jak się czujesz gdy tego nie masz? (zadaniem osoby ćwiczącej jest danie sobie czasu na odczucia z ciała, pojawiające się emocje) 3. Potrzebuję....jest dla mnie ważne.... (Osoba ćwicząca tym razem szuka uzupełnień do tego zdania. Przygląda się, jak to jest, gdy zamiast o braku mówi o tym, czego potrzebuje) 4. Jak się czujesz gdy mówisz, że chcesz tego więcej w swoim życiu? (Czas na odczucia z ciała, pojawiające się emocje). 5. Czym dla Ciebie jest....? Czym jeszcze? (Narrator może zadawać to pytanie kilkakrotnie, osoba ćwicząca przygląda się pojawiającym się odpowiedziom). 6. Eksploruj nowe smaki, jak się czujesz (Czas na odczucia z ciała, pojawiające się emocje). 7. Gdyby ta potrzeba była człowiekiem zwierzęciem, rzeczą... uwolnij wyobraźnię 8. Twoje ostatnie spotkanie z tą potrzebą? Jak się czujesz gdy to wspominasz? 9. Powiedz sobie: Mam to, jestem tym. (Warto wypowiedzieć to na głos i zaobserwować swoje odczucia) 10. Jak się czujesz? (Czas na odczucia z ciała, pojawiające się emocje). Po przejściu powyższego procesu następuje zmiana w parach – osoba A staje się narratorem, a osoba B – osobą ćwiczącą. Podsumowanie ćwiczenia: Uczestnicy dzielą się swoim doświadczeniem, trenerzy włączają się w rozmowę, uzupełniają treści o perspektywy takie jak: potrzeby a strategię, dbanie o wewnętrzną moc, dbanie o równowagę, znajdowanie krytycznego momentu wypalenia.	c.d.



co?	cel po co? czemu to służy? dokąd poprowadzi?	metodologia jak? opis sposobu realizacji	czas
ZAKOŃCZENIE	Podsumowanie warsztatu	Rundka końcowa Każdy z uczestników dzieli się na forum odpowiedziami na pytania: - co było dla Ciebie najbardziej wartościowe podczas warsztatu? - na ile udział w warsztacie odpowiedział na twoje oczekiwania?	10 min

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

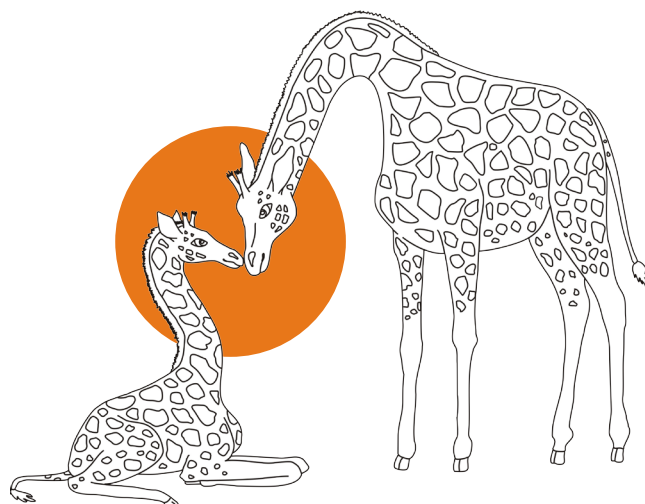
.....

.....

W razie potrzeby możesz skontaktować się z autorkami scenariusza - podzielić się wrażeniami z realizacji, lub dopytać, jeśli coś nie jest jasne: malgorzata.grabiec@gmail.com, ewa.stradomska@gmail.com



FUNDACJA
TRAMPOLINA



www.fundacja-trampolina.org.pl

Październik 2022