

W stronę dialogu:

autorefleksja i empatia dla siebie
w pracy trenerskiej

Izabela Szczepaniak - Wiecha
Bětka Wójcik



W stronę dialogu – autorefleksja i empatia dla siebie w pracy trenerskiej

Autorki: Izabela Szczepaniak, Bětka Wójcik

Copyright © by Fundacja Trampolina, Kraków 2023

Fundacja Trampolina

Wola Batorska 1101,

32-007 Zabierzów Bocheński

kontakt@fundacja-trampolina.org.pl

www.fundacja-trampolina.org.pl

Publikacja powstała w ramach projektu “Słowa mosty – w stronę dialogu” współfinansowanego ze środków programu Unii Europejskiej Erasmus+.



Spis treści

1. Wstęp
2. Zrozumieć siebie – praktyka autorefleksji w pracy trenerskiej
3. Empatia dla siebie – dbanie o swoje zasoby w pracy z innymi
4. Lista uczuć i potrzeb
5. Bibliografia
6. O nas

1. Wstęp

Za jedną z podstaw naszej pracy trenerskiej i facylitatorskiej uważamy autorefleksję i pracę własną mającą na celu większe rozumienie siebie i swoich reakcji. Jesteśmy przekonane, że poziom rozumienia siebie mocno wpływa na to, w jaki sposób pracujemy z innymi, prowadzimy grupy i procesy grupowe. Nasze myśli, które nam towarzyszą w każdej chwili, wpływają na to, jak ludzi słyszymy, jak reagujemy, jakie jest nasze podejście oraz jak dobieramy metody i narzędzia do pracy z grupą.

Poprzez praktykę autorefleksji i empatii dla siebie chcemy wnosić w naszą pracę więcej świadomości i wyboru, zadbać o własne zasoby i potrzeby a także o potrzeby osób, z którymi pracujemy.

W tej publikacji chcemy podzielić się z Wami tym, co dla nas działa wspiera nas w tych procesach i w większym rozumieniu siebie w pracy trenerskiej. Dzięki temu możemy lepiej zadbać o siebie, swoje samopoczucie i komfort pracy a także zwiększyć jakość naszej pracy z grupą. Na kolejnych stronach znajdziecie inspiracje, refleksje i praktyczne ćwiczenia do pracy własnej.

Mamy nadzieję, że nasza publikacja będzie dla Was zachętą do nowych odkryć, poznawania siebie i zadbania o siebie! Życzymy Wam dużo radości i satysfakcji z pracy z trenerskiej!

Iza i Bětka

2. Zrozumieć siebie - praktyka autorefleksji w pracy trenerskiej

Prowadzenie szkoleń i warsztatów to bardzo dynamiczna praca. Wiele z tego, co się wydarza na sali szkoleniowej nie można przewidzieć i trzeba na bieżąco reagować na pojawiające się sytuacje.

Autorefleksja i większe rozumienie siebie i swoich reakcji mogą nas wesprzeć w kształtowaniu elastyczności i świadomości oraz pozwolić na bardziej świadome odpowiedzi na zachowania, słowa i postawy innych osób.

Każda osoba w sali szkoleniowej, łącznie z osobą trenerską, wnosi do procesu własną historię i doświadczenia. Świadomość tych filtrów oraz praca własna nad swoją postawą są ważną kompetencją trenerską, dzięki której osoba prowadząca może zadbać o swoje własne granice i zasoby a także o atmosferę zaufania, bezpieczeństwa i współpracy w grupie.

Poniższe ćwiczenia mogą wesprzeć Cię w procesie autorefleksji i zwiększyć Twoją wiedzę na temat własnych postaw, zasobów i trudności w pracy trenerskiej. Większe rozumienie swoich reakcji i myśli w trakcie pracy trenerskiej, większa świadomość własnych granic i zasobów oraz umiejętność wybierania swojej reakcji zamiast automatycznego zachowania może wpłynąć na jakość Twojej pracy z grupą i Twój własny komfort.

Ćwiczenie: Moje zasoby i bariery

Znajdź chwilę, żeby zastanowić się nad swoimi kompetencjami, umiejętnościami i jakościami, które wspierają Cię w pracy trenerskiej. Pomyśl także o wyzwaniach i trudnościach, które napotykasz w pracy z grupami. Wypełnij poniższą tabelę i odpowiedz na pytania do refleksji.

| | |
|---|---|
| <p>Mocne strony i zasoby wewnętrzne</p> <p>(cechy osobowościowe, jakości, wiedza, kompetencje i umiejętności, doświadczenia)</p> <p>Jakie zasoby wewnętrzne wspierają Cię w pracy trenerskiej?</p> | <p>Słabe strony i ograniczenia</p> <p>(brakująca wiedza, umiejętności i kompetencje, cechy osobowościowe)</p> |
| <p>Szanse:</p> <p>Z czego w swoim otoczeniu możesz skorzystać? Co może Cię wesprzeć i pomóc Ci w pracy? Jakie zasoby dostrzegasz wokół siebie?</p> | <p>Zagrożenia:</p> <p>Jakie dostrzegasz w swoim otoczeniu trudności i zagrożenia? Co może być dodatkowym utrudnieniem w Twojej pracy? Zastanów się nad kontekstem, w którym pracujesz i charakterystyką grupy.</p> |

Pytania do refleksji:

- Czy dostrzegasz jakieś zależności i połączenia? Czy Twoje mocne strony lub zasoby, które masz w swoim otoczeniu mogą wesprzeć Cię w radzeniu sobie z trudnościami i wyzwaniami? Jak możesz z nich skorzystać?
- Czego chciałbyś się nauczyć? Jakie nowe kompetencje, umiejętności lub wiedza pomogłyby Ci w radzeniu sobie z trudnościami, jakie napotykasz w pracy? Jaki pierwszy krok w tym kierunku możesz zrobić?

Ćwiczenie: Autorefleksja przed spotkaniem

Przygotowując się do szkolenia lub spotkania, zatrzymaj się na chwilę i spróbuj odpowiedzieć na poniższe pytania. Jeśli pracujesz w parze trenerskiej, możesz wykonać ćwiczenie razem z drugą osobą trenerską.

- Jaka jest Twoja główna motywacja do pracy z daną grupą?
- Czego chciał_byś się nauczyć podczas prowadzenia tego warsztatu/szkolenia? Co chciał_byś zabrać dla siebie z tego procesu?
- Jaka jest najważniejsza myśl, którą chcesz przekazać osobom uczestniczącym w warsztacie? Z czym chcesz, żeby osoby uczestniczące wyszły ze spotkania?
- Czy jest coś czego się obawiasz w związku z prowadzeniem tego spotkania/warsztatu?
- Co może Cię wesprzeć w radzeniu sobie z tymi obawami? Z jakich narzędzi, metod, wiedzy, kompetencji, zasobów możesz skorzystać?
- Kto może Cię wesprzeć i udzielić wsparcia, jeśli będziesz tego potrzebować? Kto może Cię wesprzeć przed lub po spotkaniu, kto w jego trakcie? Jakiego wsparcia możesz potrzebować?

Cwiczenie: Pierwsza pomoc w trudnej sytuacji podczas spotkania

Jeśli w trakcie spotkania pojawi się jakaś trudna sytuacja, silne emocje lub dyskomfort, spróbuj choć na chwilę zatrzymać się i wziąć kilka oddechów. Pamiętaj, że możesz zaproponować przerwę lub zadanie do pracy własnej, żeby zapewnić sobie chwilę na kontakt ze sobą.

Możesz skorzystać z poniższych mini praktyk somatycznych, które pozwalają na wyregulowanie układu nerwowego i przywrócenie poczucia bezpieczeństwa. Wypróbuj, które z praktyk najlepiej dla Ciebie działają. Możesz uzupełnić listę o własne pomysły.

- Weź kilka świadomych oddechów. Obserwuj jak powietrze przepływa przez Twoje ciało, pocuj wdech i wydech, obserwuj ich ścieżkę w Twoim ciele. Gdzie dokładnie i jak czujesz strumień powietrza przepływający przez Twoje ciało? Obserwuj go przez kilka oddechów. Możesz spróbować wyobrazić sobie, że razem z wydechem Twoje ciało opuszczają nagromadzone napięcia. Obserwuj zmiany i odczucia w ciele.
- Zamknij oczy i zauważ, co dzieje się w Twoim ciele. Co czujesz tu i teraz? Przeskanuj powoli swoje ciało i zauważaj odczucia, napięcia, ból, wszelkie inne doznania płynące z ciała. Nie musisz niczego zmieniać, wystarczy, że zaobserwujesz, zauważysz i uznasz sygnały płynące z Twojego ciała.
- Usiądź wygodnie na krześle ze stopami opartymi o podłogę. Pocuj jak Twoje stopy opierają się o ziemię. Czy czujesz oparcie? Możesz także kilka razy wcisnąć mocno stopy w podłogę i rozluźnić je. Obserwuj swój oddech i odczucia z ciała.
- Usiądź wygodnie z wyprostowanymi plecami. Połóż jedną rękę na brzuchu i jedną na klatce piersiowej. Obserwuj swój oddech przez chwilę. Spróbuj wysłać go jak do klatki piersiowej i do brzucha.
- Powoli weź łyk wody i obserwuj doznania w ciele. Obserwuj smak, zapach, temperaturę, konsystencję, ruchy.
- Miejsce na Twoją własną praktykę somatyczną – co pomaga Ci się wyregulować?

Cwiczenie: Autorefleksja po spotkaniu

Po zakończonym spotkaniu znajdź chwilę na refleksję i odpowiedz na poniższe pytania. Jeśli pracujesz w parze trenerskiej, możesz wykonać ćwiczenie razem z drugą osobą trenerską.

- Co świętujesz? Z czego jesteś dumny? Co się udało? Jakie Twoje potrzeby zostały zaspokojone (skorzystaj z listy potrzeb dołączonej do publikacji)?
- Co opłakujesz? Co chciałbyś zrobić inaczej? Czego zabrakło? Jakie Twoje potrzeby nie zostały zaspokojone?
- Czego nauczył się podczas tego spotkania? Czego dowiedział się o sobie?
- Czy jest coś, co chciałbyś zrobić inaczej?
- O czym chcesz pamiętać na następny raz?

2. Empatia dla siebie: Jak empatia może wesprzeć osoby pracujące z grupami w dbaniu o swoje zasoby?

Pracując z grupami, prowadząc warsztaty, szkolenia, facylitując spotkania zdarza nam się koncentrować przede wszystkim na potrzebach naszych uczestników, natomiast często zaniedbujemy swoje. Troszczymy się o zbadanie potrzeb szkoleniowych, ustalenie i zrealizowanie celów, przygotowanie scenariusza, dobór odpowiednich metod i form pracy, przygotowanie materiałów.

Prowadząc spotkania czy warsztaty wykorzystujemy swoje wewnętrzne zasoby, aby budować kontakt z uczestnikami i pomiędzy nimi, wspierać grupę w pracy, dbać o dynamikę i zachęcać uczestników do podejmowania aktywności. Dbamy o otwartą komunikację pomiędzy członkami grupy, aktywnie słuchamy, pomagamy w przewyciężaniu trudności, radzeniu sobie z różnicami zdań czy konfliktami, dajemy i przyjmujemy informację zwrotną. Wspieramy uczestników prowadzonych przez nas grup w rozpoznawaniu potrzeb i szukaniu sposobów na ich zaspokojenie.

Szczególnie w sytuacji wielości zadań, dużego zaangażowania, presji czasu, trudnych informacji zwrotnych, napięć czy nieporozumień dbanie o swoje zasoby staje się sporym wyzwaniem. Łatwiej nam wówczas przychodzi formułowanie krytycznych osądów na swój temat, rozpamiętywanie niepowodzeń, porównywanie się z innymi, niedostrzeganie własnego wkładu czy radości z podejmowanych działań. Gdy w refleksji w stosunku do siebie znajduje się dużo tego typu zwrotów, często nie pamiętamy o tym, co dla nas ważne. Co w związku z tym może nam pomóc?

Jednym z najbardziej dostępnych sposobów troski o siebie jest znajomość swoich uczuć i potrzeb, okazywanie sobie empatii oraz zdolność do przeżywania i wyrażania wdzięczności. Siła procesu empatii według podejścia Nonviolent Communication (Porozumienie bez Przemocy, NVC) opiera się na potrzebach, których zaspokojenie stanowi ważny element dbałości o nasz dobrostan. Badanie potrzeb leżących u podstaw naszych myśli i działań wspiera nas w odzyskiwaniu wyboru i „jest gestem współczucia i skutecznym działaniem, nie tylko dla nas, ale i dla osób wokół nas”[1].

Jak cztery kroki Porozumienia bez Przemocy mogą wesprzeć nas w kontakcie ze sobą (i innymi)?

Wsparciem w empatycznym kontakcie są podstawowe narzędzia PbP zwane czterema krokami: jasna, wolna od ocen obserwacja, świadomość uczuć i rozpoznawanie potrzeb, wyrażanie wykonalnych próśb.

Cztery kroki, stanowią rodzaj mapy wskazującej drogę do słuchania ze świadomością swoich uczuć i potrzeb, słuchanie ze świadomością uczuć i potrzeb naszego rozmówcy lub wyrażania siebie – naszych uczuć i potrzeb. Poniżej znajduje się krótkie wprowadzenie do tych czterech elementów.

- **Obserwacje zamiast ocen**

Staramy się odróżnić konkretne obserwacje i fakty od naszych osądów, czyli tego co myślimy na dany temat.

“Co się tak naprawdę wydarzyło? Jakie są fakty?”

- **Uczucia zamiast interpretacji**

Traktujemy uczucia jako wskazówki, które mówią nam o naszych zaspokojonych lub niezaspokojonych potrzebach. Zachowanie lub wypowiedź drugiej osoby jest jedynie ich wyzwalaczem.

“Co czuję? Jakie sygnały płynące z ciała czuję? Jakie emocje czuję?”

- **Potrzeby zamiast strategii**

Potrzeby to rodzaj życiowej energii, która motywuje nas do działania. Są uniwersalne i wspólne wszystkim niezależnie od płci, wieku, kultury, pochodzenia czy światopoglądu[2]. Istnieje wiele sposobów (strategii), w jakie możemy zaspokajać nasze potrzeby.

“Czego potrzebuję?”

- **Prośby zamiast żądań**

Wyrażamy swoje potrzeby w postaci konkretnych i wykonalnych próśb. Formułując prośbę (zamiast żądania) słyszymy „nie” naszego rozmówcy jako „tak” dla jego ważnych potrzeb.

Praktyka empatii wobec samej/samego siebie

Kiedy jesteśmy ze sobą we współczującym kontakcie, dostrzegamy, które z naszych potrzeb są zaspokajane przez nasze działania, a które nie są. Empatia wobec siebie nie jest krytyką, ani pobłażaniem, nie jest też chwaleniem siebie. Jest uznaniem swoich potrzeb za ważne, troszczeniem się, aby zostały zauważone, usłyszane i wzięte pod uwagę.

Jak pisał Marshall B. Rosenberg, twórca Porozumienia bez Przemocy: „Kiedy ludzie praktykują empatię wobec siebie samych, potrafią dużo lepiej wyciągnąć naukę z własnych ograniczeń, nie tracąc do siebie szacunku, nie czując się winnymi ani nie popadając w przygnębienie. Powiedziałbym nawet, że jeżeli nie jesteśmy w stanie odczuwać empatii wobec siebie samych, bardzo trudno będzie zdobyć się na empatię w stosunku do innych ludzi” [3].

Empatia wobec siebie wymaga używania języka, który rezygnuje z krytykowania czy osądzania nas samych, natomiast pozwala nam rozpoznać potrzeby, które leżą u podstaw naszych działań.

Co to znaczy dawać sobie empatię?

Empatia wobec siebie to bycie obecnym i uważnym z naszym doświadczeniem. Przyglądamy się własnym myślom, aby zrozumieć, co tak naprawdę czujemy i czego potrzebujemy. Obserwujemy i nazywamy towarzyszące nam uczucia. Traktujemy je jako dzwonki alarmowe, mówiące o naszych zaspokojonych lub niepotrzebach. Uświadamiamy sobie potrzebę/y, które były podstawą naszych opinii, porównań, osądów, myśli. Tłumaczymy nasz własny komunikat na język potrzeb.

Świadomość własnych zaspokojonych i niezaspokojonych potrzeb zwiększa nasze poczucie rozumienia i świadomości siebie. Kontakt z uczuciami i potrzebami stwarza możliwość zobaczenia trudnych sytuacji jako „wartościowych lekcji” i dostrzeżenia innych sposobów działania i rozwiązań, z których możemy skorzystać w podobnych sytuacjach. Pomaga nam także zauważać nasze zasoby lub ich brak i zadbać o nie.

Poniżej znajduje się kilka ćwiczeń, które mogą być inspiracją do codziennej praktyki empatii dla siebie.

Ćwiczenie: Kontakt z uczuciami i potrzebami

- Zatrzymaj się i znajdź chwilę na kontakt ze sobą. Weź świadomie kilka głębokich oddechów.
- Obserwuj sygnały płynące z ciała, towarzyszące uczucia. Nazwij je.
- Uzupełnij zdanie: „Czuję.... (twoje uczucie), bo potrzebuję..... (twoja potrzeba)”; „Czuję..... (twoje uczucie), bo zależy mi na (twoja potrzeba).”

Ćwiczenie: Moje potrzeby

- Przeglądnij się liście potrzeb (znajdziesz ją dołączoną do publikacji). Odpowiedz sobie na pytanie, które słowa najdokładniej wyrażają to co dla Ciebie jest ważne w pracy z grupą, na czym Ci zależy? Wybierz 4-5 potrzeb, które najbardziej opisują co dla Ciebie ważne.
- Zrób listę konkretnych sposobów i strategii, które pomogą Ci w zaspokojeniu każdej z tych potrzeb w Twojej pracy.
- Wybierz jeden z nich i wprowadź go w życie! Jaki będzie Twój pierwszy krok? Co może Cię wesprzeć w realizacji?

Jak dać sobie empatię gdy się oceniamy, obwiniamy, porównujemy...?

To, w jaki sposób myślimy o sobie i o innych ma wpływ na nasze zachowanie w różnych sytuacjach. Nasze myśli mogą dodawać nam sił, otwierać na to, co chce powiedzieć nam nasz rozmówca, a mogą też nas blokować i zniechęcać do konstruktywnego działania i kontaktu z drugą osobą.

Zwracajmy uwagę na komunikaty pełne agresji i ocen, które kierujemy w stosunku do siebie. Sprawdzajmy, czy język, jakim się do siebie zwracamy, nie jest czasami pełen diagnoz, etykietek, porównań. A gdy je zauważymy, wsłuchajmy się w swój wewnętrzny dialog. Niech nam towarzyszy myśl, że za każdym osądem kryje się niezaspokojona potrzeba. Obserwujmy i nazywajmy towarzyszące uczucia. Uświadommy sobie potrzeby, które były podstawą pojawiającej się oceniającej myśli, etykietki.

Gdy np. kierujemy pod swoim adresem słowa: „Znowu mi się nie udało.”, spróbujmy się zatrzymać i przeformułować komunikat poprzez nazwanie uczuć i potrzeb, np.: „Jestem zaniepokojony, bo zależy mi na jakości mojej pracy.”.

Gdy pojawia się myśl „Jak zwykle czas ze mną wygrał”, spróbujmy powiedzieć do siebie „Jestem poirytowany, bo ważne są dla mnie umowy i chciałbym zrealizować to spotkanie w zaplanowanym czasie”.

Takie przeformułowanie komunikatów może nam ułatwić kontakt z tym, co jest dla nas w danym momencie rzeczywiście ważne. Z tego miejsca łatwiej jest też o większe zrozumienie siebie i podjęcie działań, które pomogą nam zadbać o to, czego potrzebujemy.

Ćwiczenie: Empatia dla siebie

Poniższe ćwiczenie opiera się o strukturę 4 kroków. Możesz wykonać go w momencie, w którym zauważasz oceniającą myśl lub dyskomfort. Możesz także skorzystać z niego przywołując sytuację z przeszłości, która była dla Ciebie trudna.

- Zatrzymaj się. Znajdź chwilę na kontakt ze sobą. Weź świadomie kilka głębokich oddechów. Obserwuj sygnały płynące z ciała, towarzyszące Ci uczucia.
- Opisz sytuację, która się wydarzyła językiem faktów (zamiast interpretacji, krytyki, etykiet, ocen). Zapisz co dokładnie się wydarzyło, co usłyszał_ś, co powiedział_ś...
- Co czujesz w ciele przywołując tą sytuację? Jakie pojawiają się emocje i uczucia?
- Rozpoznaj i nazwij swoje potrzeby w danej sytuacji. Dokończ zdanie „czuję....(twoje uczucie), bo potrzebuję....(twoja potrzeba)”; „czuję..... (twoje uczucie), bo zależy mi na (twoja potrzeba).
- Po zobaczeniu i nazwaniu tego, co jest dla Ciebie ważne, zastanów się nad tym, co możesz zrobić, aby zaspokoić swoje potrzeby. Możesz sformułować konkretną i wykonalną prośbę do siebie albo do drugiej osoby.

Jak praktyka wdzięczności może wzmocnić nasze zasoby w pracy trenerskiej?

Pogłębianie świadomości naszych potrzeb możemy praktykować także poprzez wyrażanie wdzięczności i uznania wobec siebie i innych.

Jak pisze Liv Larsson w swojej książce „Wdzięczność. Najtańszy bilet do szczęścia”:

„Wdzięczność może owocować poczuciem szczęścia. Dzieje się tak z kilku powodów:

- *Wdzięczność pozwala nam się skupić na pozytywnych stronach życia; pozwala też cieszyć się nimi i doceniać je.*
- *Wdzięczność ma zbawienny wpływ na naszą samoocenę, dzięki niej uświadamiamy sobie tkwiącą w nas siłę, która pozwala nam wzbogacać życie innych.*
- *Wdzięczność ułatwia nam radzenie sobie ze stresem i traumatycznymi przeżyciami. Osłabia niepokój i przygnębienie.*
- *Wdzięczność umacnia więzi społeczne, inspirowane do dbania o stare i nowe relacje.*
- *Wdzięczność ogranicza naszą tendencję do porównywania się z innymi, zwiększa natomiast naszą empatię i umiejętność słuchania.*
- *Wdzięczność ustawia nas do pionu, gdy kierowani hedonizmem przywykamy do panujących warunków”[4].*

Poniżej znajdziesz dwie propozycje praktyki wdzięczności. Możesz korzystać z nich codziennie lub na przykład raz w tygodniu, możesz także prowadzić regularnie dziennik wdzięczności i zapisywać swoje refleksje.

Zachęcamy do tego, żeby włączyć praktykę wdzięczności także do podsumowania dnia w pracy. Praktyka wdzięczności pomoże nam zadbać o nasze zasoby i naładować nasze baterie empatii – tak bardzo potrzebnej w pracy z innymi.

Powodów do wyrażania wdzięczności czy uznania jest wiele – mogą to być duże osiągnięcia lub coś, co wydaje się mało znaczącym drobiazgiem. Gdy wyrażasz wdzięczność sobie lub innym, zwróć uwagę, aby nie tylko wymieniłeś działania, które ją wywołały, ale także nazwać zaspokojone potrzeby, o których daje nam znać poczucie wdzięczności. Transformuj komplementy i pochwały na język obserwacji, uczuć i potrzeb.

Ćwiczenie: Wyrażanie wdzięczności sobie

- Zatrzymaj się na chwilę i zastanów się, które z Twoich działań miały wpływ w ostatnich dniach na Twoje dobre samopoczucie? Za co chcesz sobie podziękować? Bądź dokładn_ w opisie działań. Co dokładnie powiedział_ś, zrobił_ś?
- Weź głęboki oddech i pomyśl jakie Twoje potrzeby zostały w ten sposób zaspokojone? Daj sobie czas, aby pomyśleć o jaką potrzebę chodzi i ciesz się nią przez chwilę.
- Zaobserwuj jak się teraz czujesz? Czy zauważasz jakieś sygnały i odczucia z ciała?

Ćwiczenie: Wyrażanie wdzięczności innym

- Zatrzymaj się na chwilę i przypomnij sobie działanie drugiej osoby, które wpłynęło na Twoje dobre samopoczucie. Pomyśl o tej osobie i nazwij za co chcesz jej podziękować. Jak wzbogaciła Twoje życie? Bądź dokładn_ w opisie działań. Co dokładnie powiedział_, zrobił_?
- Jakie uczucia towarzyszą Ci teraz w związku z tym wspomnieniem? Co czujesz w ciele?
- Weź głęboki oddech i pomyśl w jaki sposób to działanie wsparło Cię, jakie Twoje potrzeby pomogło zaspokoić?
- Jeżeli chcesz powiedz o tym drugiej osobie! A może chcesz zapytać ją jak się czuje z komunikatem, który usłyszała od Ciebie?

Lista uczuć

GDY NASZE POTRZEBY SĄ ZASPOKOJONE

Energia: pełn_ energii, energiczn_, pełn_ życia, ożywion_, siln_, pobudzon_, pełn_ pasji, rozentuzjasmowan_, uskrzydlon_, śmiał_, pokrzepion_, odważn_, w gotowości

Ciekawość i inspiracja: zaciekawion_, podniecon_, podekscytowan_, zaintrygowan_, zachęcon_, zafascynowan_, zainspirowan_

Odoczynek: wypoczęt_, zrelaksowan_, rozluźnion_, bezpieczn_, siln_, beztrosk_, swobodn_

Szczęście: zadowolon_, szczęśliw_, radosn_, wesół_, wdzięczn_, zachwycon_, dumn_, spełnion_, pełn_ nadziei, rozbawion_, uradowan_, ożywion_, pełn_ życia

Poruszenie: wzruszon_, zainspirowan_, roztkliwion_, poruszon_, wdzięczn_

Miłość: kochając_, troskliw_, w kontakcie, otwart_

Relaks i spokój: spokojn_, wyciszon_, usatysfakcjonowan_, zadowolon_, zrelaksowan_

Wdzięczność: wdzięczn_, doceniając_, szczęśliw_, spełnion_, poruszon_

GDY NASZE POTRZEBY NIE SĄ ZASPOKOJONE

Złość: wściekł_, zirytowan_, zł_, sfrustrowan_, rozdrażnion_, rozeźlon_, wzburzon_, rozgniewan_

Smutek: smutn_, zatroskan_, załamany_, zmartwion_, zrozpaczon_, rozżalon_, przygnębion_

Niezadowolenie: rozgoryczon_, rozczarowan_, zgorzkniał_, zaskoczon_, zawiedzion_

Strach: pełn_ strachu, pełn_ obaw, wątpiąc_, spanikowan_, zaniepokojon_, zatrwożon_, roztrzęsion_, zszokowan_, złęknion_

Niepokój i dyskomfort: zawstydzon_, zmieszany_, rozbit_, zakłopotany_, speszon_, spięt_, zmieszany_, zażenowany_, poddenerwowany_, strapien_, napięt_, zaniepokojon_, zmartwion_, niezainteresowan_, znudzon_

Brak energii: zmęczon_, wyczerpan_, śpiąc_, słab_, otępiat_, znudzon_, oklapnięt_, przybit_, zgaszon_, niezainteresowan_, przytłoczon_, apatyczn_

Bezsilność: bezsiln_, bezradn_, pust_, bez nadziei

Samotność: osamotnion_, nieszczęśliw_

Zawód: niezadowolon_, nieszczęśliw_, osamotnion_, zazdrośn_, rozczarowan_, zgorzkniał_, zaskoczon_, zawiedzion_

Lista potrzeb

POTRZEBY FIZYCZNE

- Schronienia
- Ruchu
- Powietrza
- Pożywienia
- Wody
- Odpoczynku
- Snu
- Dotyku
- Bezpieczeństwa fizycznego
- Wyrażania własnej seksualności

KONTAKTU ZE SOBĄ

- Autentyczności
- Integralności
- Spójności
- Całości, jedności
- Świadomości
- Kreatywności
- Rozwoju
- Samorozwoju/ wzrostu
- Stymulacji, pobudzenia
- Wyzwań
- Uczenia się
- Poczucia kompetencji
- Osiągnięć
- Celu
- Jasności
- Poczucia własnej wartości
- Samoakceptacji
- Szacunku do siebie
- Zaufania
- Sensu
- Poczucia sprawczości
- Ekspresji seksualnej
- Autoekspresji
- Wyrażania siebie

AUTONOMII

- Wolności
- Wybierania własnych planów, celów, marzeń, wartości
- Wybierania własnego sposobu realizacji swoich planów, celów, marzeń, wartości
- Przestrzeni
- Spontaniczności
- Prywatności
- Niezależności

ZWIĄZKU ZE ŚWIATEM

- Świętowania
- Opłakiwania
- Inspiracji
- Piękna
- Harmonii
- Równowagi
- Kontakt z przyrodą
- Porządku, ładu
- Pokoju

RADOŚCI ŻYCIA

- Zabawy
- Humoru
- Radości
- Przygody
- Komfortu/wygody
- Nadziei
- Prostoty
- Łatwości/Lekkości
- Różnorodności
- Urozmaicenia
- Inspiracji
- Dobrostanu

KONTAKTU Z INNYMI

- Akceptacji
- Bliskości
- Godności, szacunku
- Bezpieczeństwa emocjonalnego
- Bycia widzian_
- Bycia wzięt_ pod uwagę
- Ciepła
- Dzielenia się
- Empatii
- Intymności
- Kontakt z innymi
- Miłości
- Otuchy
- Przyczyniania się do wzbogacania życia
- Informacji zwrotnej o naszych działaniach
- Przynależności
- Równych szans
- Siły grupowej
- Szacunku
- Szczerości
- Uczciwości
- Uznania
- Więzi
- Więzi
- Wsparcia
- Wspólnoty
- Towarzystwa
- Współzależności
- Współpracy
- Zaufania
- Znaczenia
- Zrozumienia i bycia zrozumian_

Bibliografia

- Rosenberg M.B., 2020, Porozumienie bez przemocy. O języku życia, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa
- Miyashiro M., 2021, Trzeci wymiar. Moc empatii w biznesie, Fundacja Miejsce Ludzi, Poznań
- Larsson L., 2011, Wdzięczność. Najtańszy bilet do szczęścia, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa
- Rosenberg M.B., 2013, To, co powiesz może zmienić świat. O języku pokoju w świecie konfliktów, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa
- Berendt J., Lorenc V., 2023, Alfabet empatii. Żyj w zgodzie ze sobą i innymi. Porozumienie bez przemocy w praktyce, Wydawnictwo Sensus, Warszawa

O nas

Autorki

Izabela Szczepaniak – Wiecha – trenerka warsztatu umiejętności psychospołecznych i treningu interpersonalnego.

W pracy z ludźmi interesuje ją obszar rozwoju umiejętności interpersonalnych. Wspiera osoby i zespoły w kryzysie. Dbą o usłyszenie się osób będących w sytuacji konfliktu i wypracowanie porozumienia korzystnego dla obydwu stron. Ważne jest dla niej promowanie komunikacji opartej na empatii i szacunku, kontakcie z własnymi potrzebami i w dialogu z potrzebami drugiej strony.

Prowadzi warsztaty psychoedukacyjne, treningi interpersonalne oraz szkolenia dla firm, instytucji i organizacji pozarządowych. Towarzyszy także osobom we wprowadzaniu zmian w ich życie osobiste i zawodowe poprzez spotkania indywidualne.

Bėtka Wójcik – trenerka i facylitatorka. Zajmuje się edukacją pozaformalną, komunikacją empatyczną (NVC), dialogiem, partycypacją i pracą z młodzieżą. Jej pasją jest tworzenie przestrzeni, w których ludzie mogą wspólnie się uczyć i dzielić swoimi doświadczeniami. Najbardziej lubi pracować z młodzieżą i wszystkimi, którzy wspierają ich w rozwoju i uczeniu się. Współtworzyła kompleksowe programy edukacyjne dla młodzieży i osób zajmujących się edukacją w Polsce i Gruzji, prowadzi warsztaty, spotkania i szkolenia.

Od kilku lat specjalizuje się w pracy metodą dialogu i w podejściu Porozumienia bez Przemocy (NVC) – jest facylitatorką dialogu wg. metody Nansen Center for Peace and Dialogue (Norwegia), absolwentką studiów podyplomowych “Porozumienie bez Przemocy wg Marshalla Rosenberga” i obecnie w trakcie certyfikacji międzynarodowej w CNVC (Center for Nonviolent Communication). Poprzez swoją pracę spełnia marzenie o świecie, w którym potrzeby każdej i każdego są widziane i w którym różnorodność jest zasobem.

Jest mamą dwójki dzieci, dzięki którym uczy się codziennie tego, co najważniejsze – uważności, świadomości, ciekawości. Lubi włączyć się razem z nimi i odkrywać świat. Czuje się w domu w wielu miejscach na świecie.

Fundacja Trampolina

Współtworzymy świat, w którym świadomość, relacje i szacunek wyznaczają kierunek i sposoby działania. Rozwijamy umiejętność konstruktywnej, empatycznej, świadomej komunikacji z innymi i samym sobą. Inspirujemy do budowania relacji opartych na szacunku, zrozumieniu i współdziałaniu.

Prowadzimy warsztaty, spotkania indywidualne, coaching, i mediacje. Tworzymy publikacje w obszarze budowania relacji, świadomości emocji i potrzeb oraz porozumienia.

Więcej o nas: <https://fundacja-trampolina.org.pl/>