



**Deskryptor jednostki IO3:**

**MH NEET**

### CESIE / 15 grudnia 2021 r. / Włochy

**PALERMO, WŁOCHY**



**PODSUMOWANIE**

1. [Cele ..........3](#_bookmark0)
2. [Zamierzone efekty uczenia się .............. 5](#_bookmark50)

[Poznawcze - znajomość faktów](#_bookmark51)

[Pragmatyczne - wiedza stosowana](#_bookmark52)

[Postawy i wartości o charakterze afektywnym](#_bookmark53)

[Kompetencje społeczne i umiejętności w interakcjach z innymi](#_bookmark54)

1. [Przegląd struktury .......... 7](#_bookmark55)
   1. [Organizacja rozdziału 7](#_bookmark56)
2. [Koncentracja grupy na celu 7](#_bookmark59)
3. [Budowanie samoświadomości 7](#_bookmark60)
4. [Budowanie umiejętności zarządzania samym sobą 8](#_bookmark61)
   1. [Szczegółowy opis jednostek szkoleniowych 9](#_bookmark65)

[Załączniki 19](#_bookmark66)

1. [Zasady obowiązujące w grupie](#_bookmark68)
2. [Plan działania - arkusz roboczy](#_bookmark70)

[19. Wysoka i niska pewność siebie - arkusz danych wejściowych](#_bookmark72)

[21. Jak tresuje się małe słonie - Arkusz informacyjny](#_bookmark73)

1. [W co wierzę - arkusz ćwiczeń](#_bookmark74)
2. [Pewność siebie - arkusz ćwiczeń](#_bookmark75)
3. [Test inteligencji wielorakich - arkusz pracy](#_bookmark76)

[23.Inteligencje wielorakie - rewaloryzacja](#_bookmark77)

1. [Porwanie emocjonalne - arkusz pracy](#_bookmark78)
2. [Plan ochrony zdrowia i dobrego samopoczucia - Arkusz informacyjny](#_bookmark79)

[27. Plan ochrony zdrowia i dobrego samopoczucia - arkusz roboczy /1](#_bookmark80)

[27. Plan ochrony zdrowia i dobrego samopoczucia - arkusz roboczy /2](#_bookmark81)

1. [Mój tygodniowy harmonogram dbania o zdrowie i dobre samopoczucie - arkusz](#_bookmark82)
2. [Karty uczuć](#_bookmark83)
3. **CELE**

###### Dla kogo przeznaczony jest bieżący rozdział?

Poradnictwo edukacyjne i zawodowe dla osób z zaburzeniami psychicznymi (tzw. grupy „osób MH”) to wymagająca praca, do której nikt nie jest dobrze przygotowany od samego początku. Wielorakie kwestie (zdrowie, indywidualne potrzeby, prawo wyboru, czas potrzebny na realizację procesu, fragmentacja usług, relacje, sieć bezpieczeństwa) sprawiają, że pojedynczy specjalista, dyscyplina czy dane usługi nie są w stanie sprostać wszystkim wyzwaniom i potrzebom. Bardzo często zdarza się, że specjaliści rozpoczynający pracę z tą grupą stają w obliczu własnych ograniczeń i odczuwają potrzebę wyjścia poza swoje dotychczasowe sposoby działania i wiedzę, rozwijając nowe umiejętności, aby być bardziej uważnym na specjalne potrzeby tych osób i zdolnym do nawiązywania kontaktów z innymi ludźmi. Niniejszy rozdział obejmuje szereg narzędzi i ćwiczeń łączących warsztaty grupowe, indywidualne sesje coachingowe i sesje rówieśnicze, które mają na celu umożliwienie specjalistom pełnienie roli skutecznego doradcy ds. edukacji lub zatrudnienia dla osób z grupy MH NEET [młodzieży pozostającej poza sferą zatrudnienia i edukacji, z problemami natury zdrowia psychicznego]. Bieżący rozdział jest przeznaczony dla specjalistów zajmujących się wspieraniem rozwoju kariery i rehabilitacji zawodowej osób grupy MH i jest dostosowany do specjalnych potrzeb osób MH NEET, mając na celu budowanie ich zaangażowania, wzmocnienie ich pozycji i utrzymanie motywacji.

Aby w odpowiedzialny sposób korzystać z metodologii rozdziału, konieczne jest, aby wybrany(i) trener(zy):

* + - posiadali pewne doświadczenie w zakresie usług doradztwa zawodowego i/lub doświadczenie w doradztwie w zakresie opieki nad osobami MH;
    - rozumieli przejawy i sposoby leczenia różnych zaburzeń psychicznych, a na podstawie tej wiedzy podejmowali odpowiednie działania i wykazywali odpowiednie zachowania;
    - byli zaznajomieni z pojęciami: powrót do zdrowia, stygmatyzacja i auto-stygmatyzacja, posiadali kompetencje rozwinięte dzięki doświadczeniom życiowym, byli ekspertami dzięki swojej praktyce zawodowej.

Ponieważ poradnictwo w zakresie zdrowia psychicznego i poradnictwo zawodowe są świadczone zwykle przez różne osoby (doradcy w zakresie zdrowia psychicznego mają zazwyczaj wykształcenie w dziedzinie psychologii, poradnictwa w zakresie zdrowia psychicznego, poradnictwa zawodowego lub w dziedzinach pokrewnych, natomiast pracownicy służb zawodowych (biur karier) często posiadają wykształcenie w dziedzinie biznesu lub edukacji), jeśli wszystkich tych cech nie może uosabiać ta sama osoba, zalecamy utworzenie zespołu specjalistów, którzy będą wzajemnie łączyć brakujące kompetencje zawodowe i techniczne.

Rozdział zapewnia holistyczną orientację i wsparcie decyzyjne dostosowane do potrzeb osób z grupy MH NEET w celu budowania ich zaangażowania, wzmocnienia pozycji i utrzymania motywacji. Po zakończeniu szkolenia osoby z grupy MH NEET powinny być w stanie podjąć decyzję edukacyjną/zawodową odpowiednią do ich obecnej sytuacji, aby zwiększyć swoje późniejsze szanse na zatrudnienie.

Poniższe materiały są częścią szerszego programu szkoleniowego dostępnego w języku angielskim na stronie projektu [www.work4psy.eu](http://www.work4psy.eu).

Materiały angielskie zawierają ponadto informacje i materiały dotyczące elementów jak:

1. Zaplecze naukowe
2. Metodologia warsztatów
3. Dodatkowe materiały warsztatowe na temat:

* Budowanie grupy - orientacja zawodowa grupy
* Koncentracja grupy na celu
* Budowanie świadomości społecznej
* Kształtowanie umiejętności społecznych
* Rozwiązywanie problemów

**ZAMIERZONE EFEKTY UCZENIA SIĘ**

###### Poznawcze - znajomość faktów

Czytelnik:

* 1. Zapozna się z metodologią SymfoS i procesem doradztwa SymfoS;
  2. Uzyska informacje niezbędne do wykonania techniki Basic clearing (podstawowego rozrachunku) w celu oceny zasobów i kompetencji;
  3. Wizualizacja, w jaki sposób proces doradztwa może być zastosowany w pracy z symbolem;
  4. Będzie posiadał świadomość różnorodności i różnych rodzajów uczenia się. Uczestnik MH NEET będzie:
  5. Potrafił określić swoje umiejętności, mocne i słabe strony;
  6. Posiadał znajomość składników Inteligencji Emocjonalnej;
  7. Znał swoje typy inteligencji zgodnie z teorią inteligencji wielorakich Gardnera.
  8. Będzie posiadał umiejętność rozpoznawania myślenia nieproduktywnego;
  9. Będzie potrafił wskazać osoby i sieci wsparcia.

###### Pragmatyczny - wiedza stosowana

Czytelnik:

* 1. Będzie posiadał doświadczenie po realizacji sesji pracy wspieranej z symbolami;
  2. Będzie potrafił pracować z symbolami w narzędziu oceny Basic Clearing (Rozrachunek podstawowy)
  3. Będzie potrafił zapewnić możliwości eksploracji, eksperymentowania i porażki;
  4. Będzie posiadał umiejętność aktywowania wewnętrznych zasobów danej osoby poprzez doradztwo;
  5. Będzie potrafił zwiększyć samoświadomość danej osoby ;
  6. Będzie posiadał umiejętność wychwytywania, sprawdzania i kontrolowania myślenia bezproduktywnego;
  7. Będzie umiał określić osobiste strategie rozwiązywania problemów. Uczestnik MH NEET będzie:
  8. Posiadał umiejętność podjęcia decyzji edukacyjnej/zawodowej odpowiedniej do aktualnej sytuacji;
  9. Umiał lepiej rozumieć swoje emocje;
  10. Posiadał umiejętność tworzenia i wdrażania osobistych strategii radzenia sobie w trudnych sytuacjach;
  11. Umiał udzielać wsparcia w trudnych lub trudnych do opanowania sytuacjach;
  12. Posiadał większą umiejętność krytycznego myślenia.

###### 

###### Postawy i wartości o charakterze afektywnym

###### Czytelnik:

* 1. Będzie w stanie zapewnić i utrzymać bezpieczną przestrzeń, w której uczestnicy mogą odkrywać problemy, nadzieje i cele, tworząc w ten sposób zdrowe środowisko emocjonalne;
  2. Będzie umiał zawiesić swoje sądy i założenia dotyczące tego, co jest możliwe, a co nie jest możliwe dla osób MH NEET na podstawie informacji z przeszłości lub własnych standardów, wartości i przekonań;
  3. Będzie w stanie zbudować wizję przyszłego zatrudnienia. Uczestnik MH NEET będzie:
  4. rozwijać poczucie własnej wartości i możliwości;
  5. mieć prawo do decydowania o treści pracy wykonywanej wspólnie z doradcami i rówieśnikami;
  6. ponosić odpowiedzialność za swoje działania.

###### Kompetencje społeczne umiejętności w zakresie interakcji z innymi

Czytelnik:

* 1. Zrozumie, jak ważne jest zachowywanie się w sposób prawdziwy i przejrzysty;
  2. Zrozumie znaczenia używania pozytywnego, inspirującego języka. Uczestnik MH NEET będzie:
  3. Umiał rozpoznawać własne emocje i ich skutki;
  4. Potrafił zrozumieć uczucia innych i reagować na nie;
  5. Umiał dostrzegać osiągnięcia i mocne strony ludzi;
  6. Umiał udzielać informacji zwrotnych;
  7. Umiał akceptować różne punkty widzenia i okazywać szacunek wszystkim osobom;
  8. Ćwiczył aktywne słuchanie.

1. **PRZEGLĄD STRUKTURY**

###### Organizacja rozdziału

1. *Koncentracja grupy na celu*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Czas trwania** | **Temat** | **Nazwa/metoda ćwiczenia** |
| **20 min** | Witamy na sesji | 8\_Sprawdzenie |
| **90 min** | Sprawdźcie się nawzajem Plan działania | 14\_Plan działania |

1. *Budowanie samoświadomości*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Czas trwania** | **Temat** | **Nazwa/metoda ćwiczenia** |
| **20 min** | Witamy na sesji | 8\_Sprawdzenie |
| **15 min** | Rozpoznawanie naszych uczuć | 17\_Moje uczucie |
| **15 min** | Teoretyczny wgląd w temat inteligencji emocjonalnej | Prezentacja |
| **20 min** | Wyrażanie uczuć | 18\_Wyraź uczucia |
| **20 min** | Informacje teoretyczne dotyczące wiary w siebie i poczucie własnej wartości | Prezentacja |
| **15 min** | Zrozumienie pewności siebie | 19\_Wysoki i niski poziom  Pewności siebie |
| **30 min** | Rozwijanie pewności siebie | 20\_Kolaż pewności siebie |
| **20 min** | Rozwijanie pewności siebie | 21\_Jakie są Twoje przekonania  na swój temat? |
| **20 min** | Rozwijanie pewności siebie | 22\_Czuć się silnym i  pewnym siebie |
| **15 min** | Uwzględnianie różnic indywidualnych | 23\_Inteligencja wieloraka  Test |
| **5 min** | Uznanie dla każdej osoby w grupie, pogłębienie poczucia wspólnoty | 24\_Widzę Cię. Każdy  Jest ważny. |

1. *Budowanie umiejętności zarządzania samym sobą*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Czas trwania** | **Temat** | **Nazwa/metoda ćwiczenia** |
| **20 min** | Witamy na sesji | 8\_Sprawdzenie |
| **20 min** | Teoretyczne podstawy samoregulacji | Prezentacja |
| **25 min** | Sposób, w jaki się zachowujemy, wpływa na nasze uczucia | 25\_Budowanie postaci |
| **20 min** | Podstawy teoretyczne porwania emocjonalnego | Prezentacja |
| **40 min** | Zapanować nad szkodliwymi lub destrukcyjnymi emocjami oraz  myśleć przed działaniem | 26\_Uprowadzenie emocjonalne |
| **40 min** | Określenie rutynowych czynności, które pomagają ludziom w zachowaniu dobrego samopoczucia | 27\_Plan dbania o zdrowie i dobrostan |
| **15 min** | Wyniki dnia – umowy – następne kroki | 12\_Ten dzień w pigułce |

###### Szczegółowy opis jednostek szkoleniowych

|  |  |
| --- | --- |
| **Nr:** | **1** |
| **Nazwa ćwiczenia** | **Witamy** |
| **Cele szczegółowe** | Witamy na szkoleniu  Przekazanie informacji o strukturze i harmonogramie szkolenia |
| **Czas trwania** | 10 minut |
| **Materiał/pomieszczenie** | Ustawienie: Wygodny pokój, brak stolików, krzesła w kręgu lub poduszki na podłodze  Materiały:   * Znak powitalny * Program sesji * 1. Zasady obowiązujące grupę (zob. [Załączniki](#_bookmark67)) |
| **Opis** | Powitanie uczestników, przedstawienie ogólnego zarysu dnia, w razie potrzeby przekazanie informacji organizacyjnych, ustalenie zasad obowiązujących w grupie  Uczestnicy mogą proponować nowe zasady, które muszą zostać uzgodnione. |
| **Wskazówki metodologiczne** | Spraw, aby poczuli się komfortowo |

|  |  |
| --- | --- |
| **Nr:** | **8** |
| **Nazwa ćwiczenia** | **Sprawdzenie** |
| **Cele szczegółowe** | Przywołanie wspomnień z poprzedniej sesji; rozgrzewka |
| **Czas trwania** | 20 minut |
| **Materiał/pomieszczenie** | Ustawienie: Wygodny pokój, brak stolików, krzesła w kręgu lub poduszki na podłodze  Materiały:   * Program sesji * 1. Zasady obowiązujące grupę (zob. [Załączniki](#_bookmark67)) |
| **Opis** | Po kolei lub według wyboru każdy opowiada, jak się dziś czuje i co się wydarzyło między dniami szkolenia.  Przedstawia harmonogram pracy na dany dzień. |
| **Wskazówki metodologiczne** | Trener lub trenerzy będą również uczestniczyć w wymianie poglądów w grupie, tak jak każdy  inny członek grupy. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Nr:** | **12** |
| **Nazwa ćwiczenia** | **Ten dzień w pigułce** |
| **Cele szczegółowe** | Ocena wyników dnia, przypomnienie umów zawartych przed  grupą, zapewnienie wzajemnego wsparcia |
| **Czas trwania** | 15 minut |
| **Materiał/pomieszczenie** | Ustawienie: Wygodny pokój, brak stolików, krzesła w kręgu lub poduszki na podłodze |
| **Opis** | Wszyscy są proszeni o wyrażenie opinii na temat tego dnia za pomocą 4 słów i opinii na poparcie grupy w jednym zdaniu. |
| **Wskazówki metodologiczne** | Trener lub trenerzy będą również uczestniczyć w wymianie poglądów w grupie, tak jak każdy  inny członek grupy. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Nr:** | **14** |
| **Nazwa ćwiczenia** | **Plan działania** |
| **Cele szczegółowe** | Zapewnienie wzajemnego wsparcia uczestnikom w realizacji ich planu działania |
| **Czas trwania** | 90 minut |
| **Materiał/pomieszczenie** | Ustawienie: Wygodne pomieszczenie, stoliki i krzesła lub poduszki na podłodze oraz zapewnienie jednej podkładki z klipsem na uczestnika  Materiały:   * Jedna podkładka (clipboard) na uczestnika w przypadku pracy bez stołów * Plany działania opracowane przez uczestników podczas 11\_Rozrachunku podstawowego * Zdjęcie arkusza roboczego * 10. Plan działania - arkusz roboczy (zob. [Załączniki](#_bookmark67)) * Długopisy, ołówki |
| **Opis** | Wprowadzenie: Poproś uczestników o przyniesienie swoich planów działania.  Wskazówki: Po kolei lub według wyboru wszyscy opowiadają o swoich postępach w realizacji planu działania. Ważne jest, aby określić kolejne kroki dla każdego uczestnika  lub porozmawiać o tym, jak przezwyciężyć trudności które utrudniają uczestnikom |
|  | jego wykonanie. Podkreśl, że nawet z porażki można wyciągnąć wnioski i zachęć uczestników do wspierania innych w poszukiwaniu alternatywnych rozwiązań.  Omówienie i dyskusja: Uczestnicy muszą przesłać swój plan działania, zaznaczając w nim, czego nauczyli się, próbując osiągnąć swoje mniejsze cele. |
| **Wskazówki metodologiczne** | Ważne jest, aby pamiętać o tym, co zostało powiedziane podczas 11\_Rozrachunku podstawowego. Wykorzystaj zdjęcia kart pracy uczestników , aby pobudzić pamięć o sesji Rozrachunku podstawowego  i notatki sporządzone w razie potrzeby przez trenera lub trenerów. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Nr:** | **17** |
| **Nazwa ćwiczenia** | **Moje uczucia** |
| **Cele szczegółowe** | Stać się bardziej świadomym swoich emocji i nauczyć się je opisywać  Zachęcanie do zastanawiania się nad sposobami osiągnięcia docelowej emocji, np. szczęścia |
| **Czas trwania** | 15 minut |
| **Materiał/pomieszczenie** | Ustawienie: Wygodny pokój, brak stolików, krzesła w kręgu lub poduszki na podłodze |
| **Opis** | Wprowadzenie: Wiedza o tym, jak się czujemy, jest częścią naszej samoświadomości. Im bardziej jesteśmy świadomi swoich uczuć, tym lepiej możemy kontrolować swoje zachowania i rozumieć zachowania innych.  Wskazówki: Kiedy uczestnicy wejdą, zapytaj ich*: "Jak się czujesz?"*. Niezmiennie większość ludzi powiedziałaby, że wszystko w porządku. Gdy wszyscy już usiądą, wyjaśnij, że właśnie zapytałeś wszystkich, czy dobrze się czują. Zapytaj, "*Dlaczego prawie zawsze mówimy, że wszystko z nami w porządku, chociaż tak nie jest?”* Rozwiń rozmowę w oparciu o uzyskane odpowiedzi. Jako przykładowe pytania można wykorzystać poniższe:   * *"Czy łatwo jest ci mówić o swoich uczuciach?"* * *"Co sprawia, że trudno jest ci mówić o swoich uczuciach?"* * *„Czy potrafisz świadomie przenosić/przestawiać swoje uczucia z jednego na drugie?”*   Omówienie i dyskusja: Wyjaśnij, że dobrze jest znać zakres uczuć, jakich może doświadczać dana osoba, aby być świadomym tego, jak może się czuć i jak mogą się czuć inni w danym momencie. Można wtedy podjąć kroki, aby zmienić swoje samopoczucie.  Pytania: *Czy uważasz, że podałeś wiele emocji? Czy było to łatwe? Czy jesteś*  *zaskoczony, że jest tyle emocji? Czy łatwo było przejść od jednej emocji do drugiej?* |
| **Wskazówki metodologiczne** | Ćwiczenie to można przeprowadzić na początku lub po przerwie. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Nr:** | **18** |
| **Nazwa ćwiczenia** | **Wyrażanie uczuć** |
| **Cele szczegółowe** | Wyrażanie uczuć za pomocą komunikacji niewerbalnej |
| **Czas trwania** | 20 minut |
| **Materiał/pomieszczenie** | Ustawienie: Wygodny pokój, brak stolików, krzesła w kręgu lub poduszki na podłodze |
| **Opis** | Wprowadzenie: Uczestnicy siedzą w kręgu. Jeden wolontariusz wyraża uczucia niewerbalnie osobie, która jest obok niego, która przekazuje je następnej osobie i tak dalej, aż rozejdą się w całym kręgu  Omówienie i dyskusja: Możliwe pytania dotyczące przetwarzania (sugerowane, nie jest konieczne zapoznanie się z wszystkimi):   * *"Co łatwo było przekazać bez słów? Co było trudne?"* * *"Jakiej części ciała używałeś najczęściej?"* * *"Czy dowiedziałeś się, w jaki sposób możesz poprawić swoją komunikację niewerbalną lub uczynić ją bardziej zrozumiałą?"* * *"Czy wyolbrzymiałeś swoje zwykłe sposoby wyrazu lub dodawałeś nowe?"* |
| **Wskazówki metodologiczne** | Wykonaj kilka serii i wariantów ćwiczenia. |

**Nr:**

**19**

|  |  |
| --- | --- |
| **Nazwa ćwiczenia** | **Wysoki i niska poziom pewności siebie** |
| **Cele szczegółowe** | Zrozumienie pewności siebie |
| **Czas trwania** | 15 minut |
| **Materiał/pomieszczenie** | Ustawienie: Wygodny pokój, brak stolików, krzesła w kręgu lub poduszki na podłodze  Materiał: 19. Wysoka i niska pewność siebie - arkusz danych wejściowych (zob. [Załączniki](#_bookmark67)) -  do pokazania uczestnikom |
| **Opis** | Wprowadzenie: Poziom pewności siebie można uwidocznić na wiele sposobów: poprzez zachowanie, mowę ciała, sposób mówienia, wypowiedzi itp.  Wskazówki: Pokaż uczestnikom porównanie typowych zachowań związanych z pewnością siebie z zachowaniami związanymi z małą pewnością siebie. Zapytaj uczestników, jakie myśli lub działania rozpoznają u siebie i osób ze swojego otoczenia.  Dyskusja i podsumowanie: Niska pewność siebie może być destrukcyjna dla samego siebie i często przejawia się w negatywnym nastawieniu. Ludzie pewni siebie są na ogół bardziej pozytywnie nastawieni - wierzą w siebie i swoje możliwości, a także wierzą w to, że należy żyć pełnią życia. |
| **Wskazówki metodologiczne** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Nr:** | **20** |
| **Nazwa ćwiczenia** | **Pewność siebie - Kolaż** |
| **Cele szczegółowe** | Przypomnieć, jak cenną jednostką jesteśmy  Rozwijanie pewności siebie |
| **Czas trwania** | 30 minut |
| **Materiał/pomieszczenie** | Ustawienie: Wygodny pokój, brak stolików, krzesła w kręgu lub poduszki na podłodze  Materiał:   * Zestaw obrazów przedstawiających różne sceny, fragmenty czasopism i gazet * Markery * Nożyczki * Klej * Zdjęcia z czasopism, fotografie |
| **Opis** | Wprowadzenie: Wiele osób traci wiarę w siebie, gdy zapomina o swoich nadziejach, aspiracjach i możliwościach - lub gdy pozwala, by inni przyćmiewali je raniącymi komentarzami.  Wskazówki: Poproś uczestników, aby wykonali na tablicy plakatowej kolaż ze zdjęciami przedstawiającymi ich samych, ich talenty, zdolności i aspiracje. Pomoże im to przypomnieć sobie, kim są i do czego są zdolni  a nie to, co inni mówią, że są w stanie zrobić. |
| **Wskazówki metodologiczne** | Zadanie to można potraktować jako pracę domową. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Nr:** | **21** |
| **Nazwa ćwiczenia** | **W co wierzysz na swój temat?** |
| **Cele szczegółowe** | Rozwijanie pewności siebie |
| **Czas trwania** | 20 minut |
| **Materiał/pomieszczenie** | Ustawienie: Wygodny pokój, brak stolików, krzesła w kręgu lub poduszki na podłodze  Materiał:   * 21. Jak tresowane są małe słonie - arkusz danych wejściowych (zob. [Załączniki](#_bookmark67)) * 21. W co wierzę - arkusz roboczy (zob. [Załączniki](#_bookmark67)) (1 na uczestnika) * Długopisy, ołówki |
| **Opis** | Wprowadzenie: Przeczytaj uczestnikom arkusz "Jak tresuje się małe słonie " Ludzie działają w podobny sposób. Dowiedzieliśmy się czegoś o sobie w młodym wieku i nadal w to wierzymy w dorosłym życiu. Nawet jeśli nie jest to prawda, działamy tak, jakby tak było. Na szczęście ludzie rodzą się z umiejętnością dokonywania świadomych wyborów - to ważny krok w zmianie sposobu postrzegania siebie.  Wskazówki: Poproś uczestników o wypełnienie 21. W co wierzę - arkusz ćwiczeń pozwalający odkryć przekonania, których nauczyli się w młodości i które nadal wpływają na ich poczucie własnej wartości.  Dyskusja i podsumowanie: Zapytaj uczestników, czy te przekonania wspierają, czy też przeszkadzają im w podnoszeniu poczucia własnej wartości. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Nr:** | **22** |
| **Nazwa ćwiczenia** | **Czuć się silnym i pewnym siebie** |
| Cele szczegółowe | Przekształcenie postawy, uczuć i działań uczestników, gdy doświadczają niskiej samooceny  Przekształcanie niewygodnych i bolesnych sytuacji, pozwalające uczestnikom na to, by poczuć się silnym i pewnym siebie |
| **Czas trwania** | 20 minut |
| **Materiał/pomieszczenie** | Ustawienie: Wygodny pokój, brak stolików, krzesła w kręgu lub poduszki na podłodze  Materiał:   * 22. Pewność siebie - arkusz pracy (zob. [Załączniki](#_bookmark67)) 1 na uczestnika) * Długopisy, ołówki |
| **Opis** | Instrukcje: Wykorzystaj arkusz ćwiczeń do zbadania i określenia, co sprawia, że uczestnicy czują się dobrze, a co źle.  Dyskusja i podsumowanie: Poproś uczestników, aby odpowiedzieli na te pytania, wykorzystując informacje, które podali w arkuszu ćwiczeń:   * *Kiedy znajduję się w takiej sytuacji:* |
|  | * *Jakie pozytywne zdanie mógłbym sobie powiedzieć, aby przypomnieć sobie o swojej mocy?* * *Co mógłbym zrobić, aby poczuć się inaczej?* (Na przykład, stwórz wizualizację, w której przypomnisz sobie, jak się czułeś) * *Co mógłbym zrobić inaczej, gdy następnym razem znajdę się w takiej sytuacji?* * *Jakie działania mogłyby mnie wzmocnić?* |

|  |  |
| --- | --- |
| **Nr:** | **23** |
| **Nazwa ćwiczenia** | **Test inteligencji wielorakiej** |
| **Cele szczegółowe** | Uwzględnianie różnic indywidualnych |
| **Czas trwania** | 15 minut |
| **Materiał/pomieszczenie** | Ustawienie: Wygodny pokój, brak stolików, krzesła w kręgu lub poduszki na podłodze  Materiał:   * 23. Test inteligencji wielorakich - arkusz roboczy (zob. [Załączniki](#_bookmark67)) (1 na uczestnika) * 23. Test inteligencji wielorakiej - restytucja (zob. [Załączniki](#_bookmark67)) * Informacje o rodzajach inteligencji do wykorzystania w podsumowaniu * Długopisy, ołówki |
| **Opis** | Wprowadzenie: W teorii Gardnera (1983) inteligencja została skonceptualizowana jako składająca się z kilku odrębnych inteligencji, a nie pojedynczej zdolności poznawczej. Inteligencje te przejawiają się w różnych umiejętnościach i zdolnościach. Wszystkie istoty ludzkie wykorzystują te inteligencje do rozwiązywania problemów. Jego koncepcja, która eksponuje różnice indywidualne, to teoria inteligencji wielorakich.  Wskazówki: Poproś uczestników o wykonanie testu.  Dyskusja i podsumowanie: Porównanie wyników wśród uczestników, sprawdzenie ich reakcji na wyniki, dostarczenie informacji na temat stylów uczenia się, które są bardziej odpowiednie dla ich typu inteligencji. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Nr:** | **24** |
| **Nazwa ćwiczenia** | **Widzę cię. Każdy jest ważny.** |
| **Cele szczegółowe** | Wzmacnianie świadomości społecznej poprzez rozpoznawanie i mentalne uznawanie rówieśników oraz wartości każdej osoby  Rozwijanie samoświadomości poprzez rozpoznawanie swojej roli w większej grupie |
| **Czas trwania** | 5 minut |
| **Materiał/pomieszczenie** | Ustawienie: Wygodny pokój, brak stolików, krzesła w kręgu lub poduszki na podłodze |
| **Opis** | Instrukcje: Poproś wszystkich o powstanie i poświęcenie chwili na to, by z szacunkiem uczcić wzajemną obecność, patrząc na twarze, a jeśli to możliwe, także w oczy wszystkich osób znajdujących się w sali, wokół kręgu. Jeśli uczestnicy są chętni, mogą nawzajem obdarowywać się uśmiechem. Ważne jest, aby osoby zapewniały  łagodne, uważne spojrzenie wszystkim w pomieszczeniu. Wyjaśnij, że w ten sposób |
|  | grupa wciela w życie intencję bycia z innymi z szacunkiem, poświęcania uwagi każdemu, kto wyrusza we wspólną podróż edukacyjną.  Wskazówki: Poświęćcie jedną minutę w cichej świadomości siebie nawzajem. Powtórzcie to zdanie razem: *"Widzę cię". „Każdy jest ważny" lub "Widzimy cię. „Każdy*  *się liczy.”* |
| **Wskazówki metodologiczne** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Nr:** | **25** |
| **Nazwa ćwiczenia** | **Budowanie postaci** |
| **Cele szczegółowe** | Zrozumienie, jak różne rzeczy wpływają na nasze samopoczucie fizyczne i psychiczne i w jaki sposób może to wpłynąć na naszą postawę ciała i sposób chodzenia. |
| **Czas trwania** | 25 minut |
| **Materiał/pomieszczenie** | Ustawienie: Wygodne pomieszczenie, bez stołów, krzesła w kręgu lub poduszki na podłodze do podsumowań |
| **Opis** | Instrukcje: Poproś uczestników, aby przeszli się po sali. Muszą wypełnić  przestrzeń. Nie powinni wchodzić w interakcje z innymi uczestnikami.  Wskazówki: Gdy uczestnicy będą chodzić po sali, podawaj im instrukcje, aby robili to do momentu, gdy zostanie im wydane kolejne polecenie. Po każdej instrukcji daj uczestnikom czas na zapoznanie się z nią.   * *Idź szybciej.* * *Idź wolniej* * *To twoje urodziny* * *Jesteś szczęśliwy* * *Jesteś smutny* * *Jesteś zły* * *Boisz się* * *Jesteś pewny siebie* * *Spieszysz się* * *Jesteś zmęczony* * *Jesteś baletnicą* * *Jesteś klaunem* * *Jesteś budowniczym* * *Jesteś supergwiazdą*   Omówienie i dyskusja: Na sposób chodzenia mogą mieć wpływ różne emocje, a nawet to, kim się zajmujemy zawodowo. Możliwe pytania dotyczące przetwarzania (sugerowane, nie jest konieczne zapoznanie się z wszystkimi):   * *W jakiej pozycji trzymamy nasze ciało, gdy czujemy się smutni, czy jest inaczej, gdy czujemy się szczęśliwi i dlaczego?* * *Czy ktoś, kto jest pewny siebie, chodzi inaczej niż ktoś, kto się boi?* * *Dlaczego?* |
|  | * *Czy to, czym ktoś zajmuje się zawodowo, ma wpływ na jego ciało i sposób chodzenia?* |
| **Wskazówki metodologiczne** | Jeśli uczestnicy nie dają z siebie całej energii, zamiast "*Chodź szczęśliwy*" możesz powiedzieć *: "Jakby to był najpiękniejszy dzień w twoim życiu, wszyscy* są *dziś dla ciebie bardzo mili*, wszyscy chcą być twoimi przyjaciółmi i wszystko jest  *super".* |

|  |  |
| --- | --- |
| **Nr:** | **26** |
| **Nazwa ćwiczenia** | **Porwanie emocjonalne** |
| **Cele szczegółowe** | Utrzymywanie szkodliwych lub destrukcyjnych emocji w ryzach i myślenie przed działaniem |
| **Czas trwania** | 40 minut |
| **Materiał/pomieszczenie** | Ustawienie: Wygodny pokój, brak stolików, krzesła w kręgu lub poduszki na podłodze  Materiał:   * 26. Porwanie emocjonalne - arkusz pracy (zob. [Załączniki](#_bookmark67)) (1 na uczestnika) * Długopisy, ołówki |
| **Opis** | Wskazówki: Poproś uczestników o wypełnienie arkusza ćwiczeń.  Omówienie i dyskusja: Omów opisane sytuacje. Pytania dotyczące działania:   * *Co łączy te sytuacje? Jakie jest podobieństwo pomiędzy „wyzwalaczami” (przyczynami ich powstawania)?* * *Co można z tego wywnioskować?* * *Co można zrobić w inny sposób, aby lepiej radzić sobie z sytuacją?*   Podkreśl znaczenie rozpoznawania konkretnych emocji, które uczestnicy  odczuwają i zastosowanie strategii samoregulacji. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Nr:** | **27** |
| **Nazwa ćwiczenia** | **Plan ochrony zdrowia i dobrego samopoczucia** |
| **Cele szczegółowe** | Określenie rutynowych czynności, które pomagają ludziom w zachowaniu dobrego samopoczucia oraz czynności, które  mogą mieć negatywny wpływ na zdrowie i samopoczucie psychiczne |
| **Czas trwania** | 40 minut |
| **Materiał/pomieszczenie** | Ustawienie: Wygodny pokój, brak stolików, krzesła w kręgu lub poduszki na podłodze  Materiał:   * 27. Plan ochrony zdrowia i dobrego samopoczucia - arkusz danych wejściowych (patrz: [Załączniki](#_bookmark67)) * 27. Plan ochrony zdrowia i dobrego samopoczucia - arkusz roboczy /1 (zob. [Załączniki](#_bookmark67)) (1 na uczestnika) * 27. Plan ochrony zdrowia i dobrego samopoczucia - arkusz roboczy /2 (zob. [Załączniki](#_bookmark67)) (1 na uczestnika) |
|  | * 27. Mój tygodniowy harmonogram dbania o zdrowie i dobre samopoczucie - arkusz (zob. [Załączniki](#_bookmark67)) (1 na uczestnika) * Długopisy, ołówki |
| **Opis** | Wprowadzenie: Wprowadzenie teoretyczne: wprowadzenie w tematykę planu ochrony zdrowia i dobrego samopoczucia (dobrostanu) i czynności odnoszących się do informacji zawartych w 27. Plan ochrony zdrowia i dobrego samopoczucia - Arkusz wejściowy.  Wskazówki: Poproś grupę o wypełnienie 27. Plan ochrony zdrowia i dobrego samopoczucia - arkusz  /1 i /2. Patrz punkt 27. Plan ochrony zdrowia i dobrego samopoczucia - Arkusz informacyjny do prowadzenia rozmowy.  Podsumowanie: Poproś grupę o wypełnienie 27. Mój tygodniowy harmonogram dbania o zdrowie i dobre samopoczucie- arkusz roboczy. |
| **Wskazówki metodologiczne** | Można przypisać 27. Mój tygodniowy harmonogram dbania o zdrowie i dobre samopoczucie - arkusz roboczy jako zadanie domowe. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Nr:** | **28** |
| **Nazwa ćwiczenia** | **Gra w karty** |
| **Cele szczegółowe** | Rozumienie niewerbalnego wyrażania uczuć |
| **Czas trwania** | 50 minut |
| **Materiał/pomieszczenie** | Ustawienie: Wygodny pokój, brak stolików, krzesła w kręgu lub poduszki na podłodze  Materiał:   * 28. Karty Uczuć (patrz: [Załączniki](#_bookmark67)) |
| **Opis** | Wprowadzenie: Uczestnicy siedzą w kręgu. Rozdaj karty tak, aby każdy uczestnik otrzymał dwie lub trzy karty. Uczestnicy sprawdzają swoje karty, ale tak, aby inni nie widzieli, co jest na nich napisane.  Wskazówki: Każdy uczestnik musi odegrać jedno z uczuć zapisanych na kartach, nie wypowiadając go. Inni obserwują przedstawienie i próbują rozpoznać uczucie. Trwa to tak długo, aż każdy odegra jedno uczucie. Prezentacja niewerbalna kończy się, gdy każdy uczestnik przedstawi wszystkie uczucia ze swoich kart, a inni spróbują je zidentyfikować.  Dyskusja i podsumowanie: Zwrócenie uwagi na niewerbalne sposoby wyrażania uczuć. Zachęcanie uczestników do dzielenia się swoimi spostrzeżeniami i opiniami. Koncentracja na:   * *metodach identyfikacji* * *trudnościach i umiejętnościach towarzyszących odkrywaniu głębi uczuć* |
| **Wskazówki metodologiczne** | * Osoba prowadząca (osoby prowadzące) również biorą 3 karty i będą uczestniczyć w pracy grupy,   tak jak każdy inny członek grupy.   * Dyskusja ma na celu omówienie sposobów wyrażania uczuć i sposobów ich rozpoznawania. Skup się na mowie ciała, postawie, mimice, ekspresji, gestach, spojrzeniu i wyrazie twarzy. |

**ZAŁĄCZNIKI**



**ZAŁĄCZNIKI**

*CESIE / 15 grudnia 2021 r. / Włochy*



1. **Zasady obowiązujące w grupie**

1. PROSIMY O PUNKTUALNE PRZYBYCIE, ABYŚMY MOGLI ROZPOCZĄĆ ZAJĘCIA RAZEM.
2. UCZESTNICY I PROWADZĄCY ZOBOWIĄZUJĄ SIĘ DO ZACHOWANIA POUFNOŚCI INFORMACJI OSOBISTYCH OMAWIANYCH W GRUPIE: WSZYSTKO, CO JEST OMAWIANE W GRUPIE, POZOSTAJE W GRUPIE!
3. KAŻDY MA PRAWO MÓWIĆ LUB MILCZEĆ. KAŻDY MOŻE SAM ZDECYDOWAĆ,CZY I KIEDY CHCE COŚ POWIEDZIEĆ LUB MILCZEĆ ORAZ JAK BARDZO CHCE SIĘ PODZIELIĆ SWOIMI SPOSTRZEŻENIAMI.
4. PROSZĘ TRAKTOWAĆ INNYCH Z SZACUNKIEM I SZANOWAĆ OPINIE INNYCH! JEŚLI CHCESZ SKRYTYKOWAĆ, SKUP SIĘ NA KONKRETNYM ZACHOWANIU LUB PUNKCIE DYSKUSJI, A NIE NA OSOBIE (NP. „TO JEST ZŁE ZACHOWANIE”, A NIE „TY JESTEŚ ZŁĄ OSOBĄ!”).
5. PROSZĘ SŁUCHAĆ I POZWOLIĆ INNYM SKOŃCZYĆ MÓWIĆ!
6. PROSZĘ MÓWIĆ W PIERWSZEJ OSOBIE! ("JA" ZAMIAST "KTOŚ")
7. NIE BÓJ SIĘ POPEŁNIAĆ BŁĘDÓW. BŁĘDY SĄ MILE WIDZIANE W GRUPIE, PONIEWAŻ POPEŁNIAJĄC BŁĘDY, UCZYSZ SIĘ!
8. JEŚLI KTOŚ NIE MOŻE UCZESTNICZYĆ W SPOTKANIU Z POWODU INNYCH ZOBOWIĄZAŃ LUB MUSI OPUŚCIĆ SESJĘ PRZED JEJ ZAKOŃCZENIEM, POINFORMUJE O TYM TRENERA (TRENERÓW) PRZED ROZPOCZĘCIEM SPOTKANIA!
9. W PRZYPADKU KRYZYSU LUB OTWARTYCH PYTAŃ NALEŻY POROZMAWIAĆ Z TERAPEUTĄ NA KONIEC SESJI (LUB WCZEŚNIEJ, JEŚLI TO KONIECZNE)!

# 10. Plan działania - arkusz

|  |
| --- |
| **MOJE IMIĘ:** |
| **MÓJ CEL:** |

|  |  |
| --- | --- |
| **OBSZAR** | **ZALETA/BARIERA** |
| EDUKACJA & SZKOLENIA |  |
| HOBBY, WOLONTARIAT LUB  DOŚWIADCZENIE ZAWODOWE |
| ŻYCIOWE |
| ZDROWIE |
| WSPARCIE |
| INNE? |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DZIAŁANIA** | | |
|  | **OPIS** | **KIEDY TO ZOSTANIE**  **WYKONANE?** |
| DZIAŁANIE1 |  |  |
| DZIAŁANIE2 |  |  |
| DZIAŁANIE3 |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

 **19. Wysoka i niska pewność siebie - arkusz danych wejściowych**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | |
| **ZACHOWANIE POKAZUJĄCE PEWNOŚĆ SIEBIE** | |  |
|  | * Robienie tego, co się uważa za słuszne, nawet jeśli inni wyśmieją lub skrytykują cię za to. * Gotowość do podejmowania ryzyka i podejmowania dodatkowych działań w celu osiągnięcia lepszych wyników. * Przyznawanie się do błędów i uczenie się na nich. * Czekanie, aż inni pogratulują ci twoich osiągnięć. * Przyjmowanie komplementów z wdziękiem "*Dzięki, naprawdę się napracowałem,*   *ciężko to zrobić. Cieszę się, że dostrzegacie moje wysiłki.*" | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | |
| **ZACHOWANIA UKAZUJĄCE NISKI POZIOM WIARY W SIEBIE** | |  |
|  |  |
|  | * Zarządzanie swoim zachowaniem w oparciu o to, co myślą inni ludzie. * Pozostawanie w swojej strefie komfortu, obawa przed porażką, a więc unikanie podejmowania ryzyka. * Ciężko pracujesz, aby ukryć błędy i masz nadzieję, że uda ci się naprawić   problem, zanim ktokolwiek go zauważy.   * Jak najczęstsze wychwalanie własnych zalet przed jak największą liczbą osób. * Odrzucanie komplementów bezceremonialnie. "*To nic takiego, każdy mógł to zrobić.*" | |

**21. Jak tresuje się małe słonie - arkusz informacyjny**

|  |
| --- |
| Słonie w niewoli są od najmłodszych lat szkolone, aby nie wędrowały. Jedna noga małego słoniątka jest przywiązana sznurkiem do drewnianego słupka wbitego w ziemię. Lina ogranicza słoniątko do obszaru wyznaczonego przez długość liny. Początkowo słoniątko próbuje wyrwać się z liny, ale jest ona zbyt mocna. Małe słoniątko "uczy się", że nie może zerwać liny. Kiedy słoń dorośnie i stanie się silny, może z łatwością zerwać tę samą linę. Ponieważ jednak w młodości słoniątko "nauczyło się", że nie może zerwać liny, dorosły słoń uważa, że nadal nie może jej zerwać, więc nawet nie próbuje!  Immagine correlata |

**21. W co wierzę - arkusz ćwiczeń**

Wypełnij Arkusz ćwiczeń "W co wierzę", aby określić swoje przekonania.

Miej pod ręką wypełniony arkusz „W co wierzę”. Następnym razem, kiedy poczujesz niską samoocenę, będziesz nieszczęśliwy lub będziesz się surowo oceniał, przeczytaj arkusz ćwiczeń i zidentyfikuj przekonania, które osłabiają pozytywną samoocenę, a następnie stwórz nowe przekonanie, które wzmocni wiarę w siebie. Następnie zauważ, jak zmienia się twoje nastawienie.

* 1. GDY BYŁEŚ DZIECKIEM LUB NASTOLATKIEM, CO CI LUDZIE MÓWILI O TOBIE?

|  |  |
| --- | --- |
| Matka |  |
| Ojciec |  |
| Bracia i siostry |  |
| Przyjaciele |  |
| Nauczyciele |  |
| Inni |  |

* 1. KTÓRY Z TYCH KOMUNIKATÓW NADAL WPŁYWA NA SPOSÓB, W JAKI MYŚLISZ O SOBIE DZISIAJ?

|  |
| --- |
|  |

* 1. JAKIE KOMUNIKATY SPRAWIAJĄ, ŻE UFASZ SOBIE, SPRAWIAJĄ, ŻE JESTEŚ SZCZĘŚLIWY I ZADOWOLONY Z SIEBIE? JAKIE KOMUNIKATY WYWOŁUJĄ U CIEBIE ZŁE SAMOPOCZUCIE, SPRAWIAJĄ, ŻE JESTEŚ SMUTNY LUB ZNIECHĘCONY?

|  |
| --- |
|  |

* 1. CZY TE WIADOMOŚCI SĄ PRAWDZIWE, CZY TO TYLKO PRZEKONANIA (TZN. MYŚLI, O KTÓRYCH MYŚLISZ OD TAK DAWNA, ŻE WIERZYSZ W ICH PRAWDZIWOŚĆ)?

|  |
| --- |
|  |

* 1. JAKIE MYŚLI CHCIAŁBYŚ ZMIENIĆ, ABY POPRAWIĆ SWOJĄ SAMOOCENĘ?

|  |
| --- |
|  |

* 1. ZAPISZ NOWE MYŚLI, W KTÓRE ZDECYDUJESZ SIĘ WIERZYĆ, KTÓRE SPRAWIĄ, ŻE ZAUFASZ SOBIE I POCZUJESZ SIĘ DOBRZE.

|  |
| --- |
|  |

# 22. Pewność siebie - arkusz ćwiczeń

**CZĘŚĆ 1: POCZUJ SIĘ DOBRZE**

Pomyśl o sytuacji, w której doświadczyłeś pewności siebie, poczucia satysfakcji i własnej wartości. Następnie odpowiedz na poniższe pytania:

|  |  |
| --- | --- |
| OPISZ SYTUACJĘ |  |
| JAKIE BYŁY TWOJE SŁOWA/CO MYŚLAŁEŚ O TEJ SYTUACJI (CO MÓWIŁEŚ SAM DO SIEBIE)? |  |
| JAK SIĘ CZUŁEŚ? - FIZYCZNIE I EMOCJONALNIE? |  |
| JAKIE DZIAŁANIA PODJĄŁEŚ? |  |

**CZĘŚĆ 2: CZUJĄC SIĘ ŹLE**

Pomyśl o sytuacji, w której doświadczyłeś braku pewności siebie i niskiego poczucia własnej wartości. Następnie odpowiedz na poniższe pytania:

|  |  |
| --- | --- |
| OPISZ SYTUACJĘ |  |
| JAKIE BYŁY TWOJE SŁOWA/CO MYŚLAŁEŚ O TEJ SYTUACJI (CO MÓWIŁEŚ SAM DO SIEBIE)? |  |
| JAK SIĘ CZUŁEŚ? - FIZYCZNIE I EMOCJONALNIE? |  |
| JAKIE DZIAŁANIA PODEJMIESZ W ZWIĄZKU Z TYM? |  |

# 23. Test Inteligencji Wielorakich - arkusz ćwiczeń

DOKONAJ OCENY: 1 = W WIĘKSZOŚCI NIE ZGADZAM SIĘ 2 = TROCHĘ SIĘ NIE ZGADZAM 3 = TROCHĘ SIĘ ZGADZAM 4 = W WIĘKSZOŚCI ZGADZAM SIĘ Z POLAMI W KOLORZE BIAŁYM.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Wynik | | | | | | |  |
| **1. Lubię dowiadywać się więcej o sobie** |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| **2. Umiem grać na instrumencie muzycznym** |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| **3. Najłatwiej jest mi rozwiązywać problemy, gdy robię coś fizycznego** |  |  |  |  |  |  |  | 3 |
| **4. Często mam w głowie jakąś piosenkę lub utwór muzyczny** |  |  |  |  |  |  |  | 4 |
| **5. Budżetowanie i zarządzanie pieniędzmi jest dla mnie łatwe** |  |  |  |  |  |  |  | 5 |
| **6. Łatwo jest mi wymyślać historie** |  |  |  |  |  |  |  | 6 |
| **7. Zawsze byłem dobrze skoordynowany fizycznie** |  |  |  |  |  |  |  | 7 |
| **8. Kiedy z kimś rozmawiam, myślę, żeby słuchać słów, których używa, a nie tylko tego, co ma na myśli** |  |  |  |  |  |  |  | 8 |
| **9. Lubię krzyżówki, wiedzę o świecie i inne łamigłówki słowne** |  |  |  |  |  |  |  | 9 |
| **10. Nie lubię dwuznaczności; lubię, gdy wszystko jest jasne** |  |  |  |  |  |  |  | 10 |
| **11. Lubię łamigłówki logiczne, takie jak "sudoku"** |  |  |  |  |  |  |  | 11 |
| **12. Lubię medytować** |  |  |  |  |  |  |  | 12 |
| **13. Muzyka jest dla mnie bardzo ważna** |  |  |  |  |  |  |  | 13 |
| **14. Jestem przekonującym kłamcą (jeśli chcę być)** |  |  |  |  |  |  |  | 14 |

work4psy.eu 27

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **15. Uprawiam sport lub tańczę** |  |  |  |  |  |  |  | 15 |
| **16. Bardzo interesuję się psychometrią (testami osobowości) i testami IQ** |  |  |  |  |  |  |  | 16 |
| **17. Denerwują mnie ludzie zachowujący się irracjonalnie** |  |  |  |  |  |  |  | 17 |
| **18. Uważam, że muzyka, która do mnie przemawia, często opiera się na tym, co czuję pod względem emocjonalnym** |  |  |  |  |  |  |  | 18 |
| **19. Jestem osobą bardzo towarzyską i lubię przebywać z innymi ludźmi** |  |  |  |  |  |  |  | 19 |
| **20. Lubię być systematyczny i dokładny** |  |  |  |  |  |  |  | 20 |
| **21. Lubię wykresy i diagramy, które są łatwe do zrozumienia** |  |  |  |  |  |  |  | 21 |
| **22. Potrafię dobrze rzucać przedmiotami - rzutkami, kamykami, frisbee itp.** |  |  |  |  |  |  |  | 22 |
| **23. Łatwo jest mi zapamiętać cytaty lub zwroty** |  |  |  |  |  |  |  | 23 |
| **24. Zawsze potrafię rozpoznać miejsca, w których już byłem, nawet gdy byłem bardzo młody** |  |  |  |  |  |  |  | 24 |
| **25. Lubię różnorodność stylów muzycznych** |  |  |  |  |  |  |  | 25 |
| **26. Kiedy się koncentruję, mam tendencję do bazgrania** |  |  |  |  |  |  |  | 26 |
| **27. Mogę manipulować ludźmi, jeśli zechcę** |  |  |  |  |  |  |  | 27 |
| **28. Potrafię dość dokładnie przewidzieć swoje uczucia i zachowania w określonych sytuacjach** |  |  |  |  |  |  |  | 28 |
| **29. Obliczenia arytmetyczne w głowie są dla mnie łatwe** |  |  |  |  |  |  |  | 29 |
| **30. Potrafię zidentyfikować większość dźwięków, nie widząc, co je wydaje** |  |  |  |  |  |  |  | 30 |
| **31. W szkole jednym z moich ulubionych przedmiotów jest / był język angielski** |  |  |  |  |  |  |  | 31 |

work4psy.eu 28

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **32. Lubię dokładnie przemyśleć problem, rozważając wszystkie konsekwencje** |  |  |  |  |  |  |  | 32 |
| **33. Lubię debaty i dyskusje** |  |  |  |  |  |  |  | 33 |
| **34. Uwielbiam sporty powodujące wydzielanie adrenaliny i przerażające przejażdżki** |  |  |  |  |  |  |  | 34 |
| **35. Najbardziej lubię sporty indywidualne** |  |  |  |  |  |  |  | 35 |
| **36. Dbam o to, jak czują się ludzie wokół mnie** |  |  |  |  |  |  |  | 36 |
| **37. Mój dom jest pełen obrazów i fotografii** |  |  |  |  |  |  |  | 37 |
| **38. Lubię i jestem dobry w robieniu rzeczy - mam wprawne ręce** |  |  |  |  |  |  |  | 38 |
| **39. Lubię, gdy w tle leci muzyka** |  |  |  |  |  |  |  | 39 |
| **40. Łatwo jest mi zapamiętać numery telefonów** |  |  |  |  |  |  |  | 40 |
| **41. Wyznaczam sobie cele i plany na przyszłość** |  |  |  |  |  |  |  | 41 |
| **42. Jestem osobą bardzo wrażliwą na dotyk** |  |  |  |  |  |  |  | 42 |
| **43. Potrafię z łatwością stwierdzić, czy ktoś mnie lubi, czy nie lubi** |  |  |  |  |  |  |  | 43 |
| **44. Z łatwością mogę sobie wyobrazić, jak dany obiekt wyglądałby z innej perspektywy** |  |  |  |  |  |  |  | 44 |
| **45. Nigdy nie korzystam z instrukcji do mebli pakowanych płasko** |  |  |  |  |  |  |  | 45 |
| **46. Łatwo jest mi rozmawiać z nowymi ludźmi** |  |  |  |  |  |  |  | 46 |
| **47. Aby nauczyć się czegoś nowego, muszę po prostu zacząć działać i spróbować** |  |  |  |  |  |  |  | 47 |
| **48. Często widzę wyraźne obrazy, gdy zamykam oczy** |  |  |  |  |  |  |  | 48 |

work4psy.eu 29

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **49. Nie używam palców, gdy liczę** |  |  |  |  |  |  |  | 49 |
| **50. Często mówię do siebie - na głos lub w myślach** |  |  |  |  |  |  |  | 50 |
| **51. W szkole lubiłem/ę lekcje muzyki** |  |  |  |  |  |  |  | 51 |
| **52. Kiedy jestem za granicą, łatwo jest mi przyswoić sobie podstawy innego języka** |  |  |  |  |  |  |  | 52 |
| **53. Gry w piłkę są dla mnie łatwe i przyjemne** |  |  |  |  |  |  |  | 53 |
| **54. Moim ulubionym przedmiotem w szkole jest / była matematyka** |  |  |  |  |  |  |  | 54 |
| **55. Zawsze wiem, jak się czuję** |  |  |  |  |  |  |  | 55 |
| **56. Realistycznie oceniam swoje mocne i słabe strony** |  |  |  |  |  |  |  | 56 |
| **57. Prowadzę pamiętnik** |  |  |  |  |  |  |  | 57 |
| **58. Jestem bardzo świadomy języka ciała innych ludzi** |  |  |  |  |  |  |  | 58 |
| **59. Moim ulubionym przedmiotem w szkole jest / była sztuka/plastyka** |  |  |  |  |  |  |  | 59 |
| **60. Czytanie sprawia mi przyjemność** |  |  |  |  |  |  |  | 60 |
| **61. Łatwo czytam mapę** |  |  |  |  |  |  |  | 61 |
| **62. Denerwuje mnie, gdy widzę, jak ktoś płacze i nie mogę mu pomóc** |  |  |  |  |  |  |  | 62 |
| **63. Jestem dobry w rozwiązywaniu sporów między innymi osobami** |  |  |  |  |  |  |  | 63 |
| **64. Zawsze marzyłem, żeby zostać muzykiem lub piosenkarzem** |  |  |  |  |  |  |  | 64 |
| **65. Preferuję sporty zespołowe** |  |  |  |  |  |  |  | 65 |

work4psy.eu 30

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **66. Śpiew sprawia, że czuję się szczęśliwy** |  |  |  |  |  |  |  | 66 |
| **67. Nigdy się nie gubię, gdy jestem sam w nowym miejscu** |  |  |  |  |  |  |  | 67 |
| **68. Jeśli uczę się, jak coś zrobić, lubię widzieć rysunki i schematy, jak to działa** |  |  |  |  |  |  |  | 68 |
| **69. Chętnie spędzam czas w samotności** |  |  |  |  |  |  |  | 69 |
| **70. Moi przyjaciele zawsze przychodzą do mnie po wsparcie emocjonalne i radę** |  |  |  |  |  |  |  | 70 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **WPISZ WYNIKI LUB ZAZNACZENIA W KAŻDEJ KOLUMNIE I WPISZ SUMĘ DLA KAŻDEJ KOLUMNY W POLA PO PRAWEJ STRONIE.**  **NAJWYŻSZE WYNIKI WSKAZUJĄ NA TWOJE NATURALNE MOCNE STRONY I POTENCJAŁ - TWOJĄ NATURALNĄ INTELIGENCJĘ.**  **NIE MA ZŁYCH ODPOWIEDZI.**  **MOJE NAJSILNIEJSZE RODZAJE INTELIGENCJI TO (WPISZ JE TUTAJ):** | **TYP INTELIGENCJI** | **TWOJE PODSUMOWANIE** | | | | | | |  |
|  | JĘZYKOWA |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | LOGICZNO-MATHEMATYCZNA |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | MUZYCZNA |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | CIELESNO-KINESTETYCZNA |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | PRZESTRZENNO-WIZUALNA |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | INTERPERSONALNA |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | INTRAPERSONALNA |  |  |  |  |  |  |  |  |

work4psy.eu 31

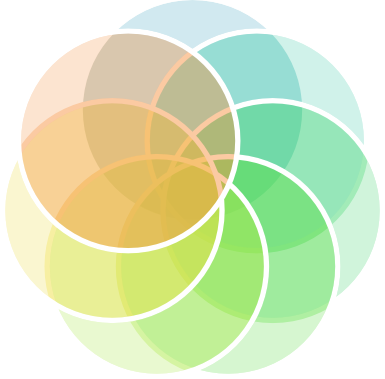
JESTEŚ NAJSZCZĘŚLIWSZY I ODNOSISZ NAJWIĘKSZE SUKCESY, KIEDY SIĘ UCZYSZ, ROZWIJASZ SIĘ, I PRACUJESZ W SPOSÓB, KTÓRY NAJLEPIEJ WYKORZYSTUJE TWOJĄ NATURALNĄ INTELIGENCJĘ (TWOJE MOCNE STRONY, STYL I RODZAJ UMYSŁOWOŚCI. TEN WSKAŹNIK MOŻE POMÓC CI W SKUPIENIU SIĘ NA TAKIEJ NAUCE I PRACY, KTÓRA BĘDZIE DLA CIEBIE NAJBARDZIEJ SATYSFAKCJONUJĄCA I PRZYNIESIE CI NAJWIĘCEJ RADOŚCI

work4psy.eu 32

# 23. Inteligencje wielorakie - podsumowanie

Zgodnie z teorią inteligencji wielorakich Gardnera *"wszyscy jesteśmy w stanie poznawać świat poprzez język, analizę logiczno-matematyczną, reprezentację przestrzenną, myślenie muzyczne, wykorzystanie ciała do rozwiązywania problemów lub tworzenia przedmiotów, rozumienie innych osób oraz rozumienie samych siebie*".Poszczególne *osoby różnią się pod względem siły tych inteligencji - tzw. profilu inteligencji - oraz sposobów, w jakie te inteligencje są wywoływane i łączone w celu wykonywania różnych zadań, rozwiązywania różnych problemów i osiągania postępów w różnych dziedzinach*."

## Wizualno-przestrzenna

**Logiczno - Matematyczna**

**Językowa**

**Cielesno- kinestetyczna**

**Muzyczna**

**Intrapersonalna Interpersonalna**

##### **Wizualno-przestrzenna -** osoby myślą w kategoriach przestrzeni fizycznej, podobnie jak architekci i żeglarze. Osoby bardzo świadome swojego otoczenia, dobrze radzące sobie z pracą z kolorami i obrazami. Lubią rysować, układać puzzle, czytać mapy, marzyć. Można je poznawać za pomocą rysunków, obrazów słownych i fizycznych. Narzędzia obejmują modele, grafiki, wykresy, fotografie, rysunki, modelowanie trójwymiarowe, wideo, wideokonferencje, telewizję, multimedia, teksty z obrazami/wykresami/grafikami.

**Cielesno-kinestetyczna -** efektywne posługiwanie się ciałem, jak tancerz czy chirurg. Wyczulenie na świadomość ciała. Osoby przyswajają informacje za pomocą ciała i dotyku, a praktyczna nauka i samodzielne wykonywanie czynności jest bardziej efektywne niż słuchanie wyjaśnień. Lubią ruch, robienie rzeczy, dotykanie. Dobrze komunikują się za pomocą mowy ciała i uczą się poprzez aktywność fizyczną, naukę praktyczną, odgrywanie scenek i ról. Narzędzia obejmują sprzęt i przedmioty rzeczywiste.

work4psy.eu 33

##### **Muzyczny -** wykazuje wrażliwość na rytm i dźwięk. Mają zdolność rozróżniania wysokości dźwięku, rytmu, barwy i tonu. Uwielbiają muzykę, ale są też wrażliwe na dźwięki w swoim otoczeniu. Mogą się lepiej uczyć, gdy w tle gra muzyka. Można ich uczyć, zamieniając lekcje w teksty, mówiąc rytmicznie, wystukując czas. Narzędzia obejmują instrumenty muzyczne, muzykę, radio, sprzęt stereo, CD-ROM, multimedia.

**Interpersonalne -** rozumienie, współdziałanie z innymi. Uczniowie ci uczą się poprzez interakcję, najlepiej pracują w grupach, a elementy społeczne pomagają im poprawić koncentrację. Mają też najwięcej empatii, jeśli chodzi o innych. Można ich uczyć poprzez zajęcia grupowe, seminaria, debaty, dialogi. Narzędzia obejmują telefon, audiokonferencje, czas i uwagę prowadzącego, wideokonferencje, pisanie, konferencje komputerowe, pocztę elektroniczną.

**Intrapersonalne -** biegli w autorefleksji, dobrze rozumieją własne zainteresowania, cele. Uczniowie ci najlepiej pracują, gdy są sami. Są w zgodzie ze swoimi wewnętrznymi uczuciami; mają mądrość, intuicję i motywację, a także silną wolę, pewność siebie i opinie. Można się ich nauczyć poprzez samodzielne studiowanie i introspekcję. Narzędzia obejmują książki, materiały twórcze, dzienniki, prywatność i czas. Są najbardziej niezależni wśród uczniów.

**Językowe -** efektywne używanie słów. Uczniowie ci mają wysoko rozwinięte zdolności słuchowe i często myślą słowami. Niezależnie od tego, czy informacja jest mówiona czy pisana, uczący się zapamiętują ją poprzez użycie języka. Lubią czytać, grać w gry słowne, wymyślać wiersze i opowiadania. Można je uczyć, zachęcając je do wypowiadania i dostrzegania słów, czytania, pisania i opowiadania historii. Narzędzia to komputery, gry, multimedia, książki, magnetofony, wykłady.

**Logiczno-matematyczne -** najlepiej pracują z liczbami, strukturami i rozumowaniem. Myślą koncepcyjnie, abstrakcyjnie, potrafią dostrzegać i badać wzory i związki. Lubią eksperymentować, rozwiązywać zagadki, zadawać kosmiczne pytania. Można je poznawać poprzez gry logiczne, śledztwa, zagadki. Zanim zajmą się szczegółami, muszą poznać i ukształtować pojęcia.

JESTEŚ NAJSZCZĘŚLIWSZY I ODNOSISZ NAJWIĘKSZE SUKCESY, KIEDY SIĘ UCZYSZ, ROZWIJASZ SIĘ, I PRACUJESZ W SPOSÓB, KTÓRY NAJLEPIEJ WYKORZYSTUJE TWOJĄ NATURALNĄ INTELIGENCJĘ (TWOJE MOCNE STRONY, STYL I RODZAJ UMYSŁOWOŚCI.

TEN WSKAŹNIK MOŻE POMÓC CI W SKUPIENIU SIĘ NA TAKIEJ NAUCE I PRACY, KTÓRA BĘDZIE DLA CIEBIE NAJBARDZIEJ SATYSFAKCJONUJĄCA I PRZYNIESIE CI NAJWIĘCEJ RADOŚCI

**26. Porwanie emocjonalne - arkusz ćwiczeń**

Przypomnij sobie dwie sytuacje, w których zostałeś porwany emocjonalnie.

|  |
| --- |
| SYTUACJA 1, OPISZ JĄ |
|  |
| JAKIE BYŁY PRZYCZYNY TEJ SYTUACJI (WYZWALACZ)? |
|  |
| JAK ZAREAGOWAŁEŚ? JAK ZAREAGOWALI INNI LUDZIE? |
|  |
| JAKI BYŁ WYNIK? |
|  |
| JAKIE DZIAŁANIA MOGŁEŚ PODJĄĆ W INNY SPOSÓB? |
|  |

|  |
| --- |
| SYTUACJA 2, OPISZ JĄ |
|  |
| JAKIE BYŁY PRZYCZYNY TEJ SYTUACJI (WYZWALACZ)? |
|  |
| JAK ZAREAGOWAŁEŚ? JAK ZAREAGOWALI INNI LUDZIE? |
|  |
| JAKI BYŁ WYNIK? |
|  |
| JAKIE DZIAŁANIA MOGŁEŚ PODJĄĆ W INNY SPOSÓB? |
|  |

# 27. Plan ochrony zdrowia i dobrego samopoczucia - arkusz danych

##### Kiedy ktoś otrzymuje diagnozę lub przeżywa wydarzenia zmieniające jego życie, łatwo jest stracić poczucie tego, kim się jest. To samo w sobie może być bardzo niepokojące. Jesteś kimś więcej niż diagnozą, np. przyjacielem, miłośnikiem sztuki, uczniem, kibicem piłkarskim czy rodzicem.

Wiele osób uważa, że kluczem do wyzdrowienia jest przypomnienie sobie, że są czymś więcej niż tylko diagnozą lub zespołem problemów (np. nieokreślanie siebie jako "dwubiegunowy" lub "schizofrenik").

Niektórym pomaga zastanowienie się nad tym, kim naprawdę są i jacy są zazwyczaj, kiedy czują się dobrze. Można to określić mianem planu ochrony zdrowia i dobrostanu. Możesz pomyśleć o tych aspektach siebie, obwodząc kółkami te elementy wymienione w poniższej ramce, które najlepiej Cię opisują. Możesz dodać inne wyrazy, korzystając z pustych miejsc.

**[Uczestnicy wypełniają Plan ochrony zdrowia i dobrego samopoczucia - arkusz roboczy /1]**

Częścią planu ochrony zdrowia jest także określenie rutynowych czynności, które pomagają ludziom zachować dobre samopoczucie, a także tych, które mogą mieć negatywny wpływ na zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie.

Regularna rutyna i wykonywanie różnych czynności mogą pomóc w utrzymaniu dobrego samopoczucia. Dzięki nim można odnaleźć równowagę i stworzyć ramy, na których można się oprzeć. Pomyśl o codziennych czynnościach, które musisz wykonywać, aby czuć się dobrze. Mogą to być rzeczy, które już robisz, lub takie, które chcesz zrobić, bo dzięki nim poczujesz się lepiej.

Niektóre przykłady mogą obejmować:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Pozytywne czynności rutynowe** |  | * Przygotowywanie i spożywanie zdrowych posiłków o stałych porach * Spacer i podziwianie przyrody * Praca w ogrodzie * Chodzenie do pracy lub na studia * Czytanie książki, gazety lub czasopisma * Zabawy ze zwierzętami domowymi * Spotkania z przyjaciółmi lub krewnymi * Rozmawianie lub telefonowanie do przyjaciela, rówieśnika, partnera, sąsiada lub krewnego * Robienie czegoś kreatywnego, np. malowanie lub rysowanie * Ćwiczenie uważności i/lub medytacji * Zapisywanie swoich myśli i uczuć w pamiętniku * Samokontrola, aby sprawdzić jak się czujesz fizycznie, emocjonalnie i duchowo |
|  |  | * Wystarczająca ilość snu (kładzenie się spać o rozsądnej i stałej porze) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Negatywne czynności rutynowe** |  | * Niewystarczająca ilość snu * Siedzenie i „nic nierobienie” * Spożywanie zbyt dużej ilości kofeiny w postaci kawy, herbaty lub napojów bezalkoholowych * Picie zbyt dużej ilości alkoholu lub zażywanie narkotyków * Palenie papierosów * Spotkania z osobami trudnymi w kontaktach * Wszelkie czynności, które wprawiają cię w niepokój lub powodują zmartwienie |

W poniższym ćwiczeniu możesz wybrać i wymienić rzeczy, które możesz robić lub których możesz unikać, aby zachować dobre samopoczucie.

**[Uczestnicy wypełniają Plan ochrony zdrowia i dobrego samopoczucia - arkusz roboczy /2]**

W poniższym arkuszu ćwiczeń możesz umieścić rzeczy, które robisz, aby zachować dobre samopoczucie, w harmonogramie, aby stworzyć plan ochrony zdrowia i dobrostanu. Harmonogram można zmieniać na bieżąco, w miarę przekonywania się, co jest dla nas najlepsze.

**[Uczestnicy wypełniają arkusz Mój tygodniowy harmonogram dbania o zdrowie]**

Warto zastanowić się, kim tak naprawdę jesteśmy i jacy zazwyczaj jesteśmy, kiedy czujemy się dobrze. Możesz pomyśleć o tych aspektach siebie, obwodząc kółkami te elementy wymienione w poniższej ramce, które najlepiej Cię opisują. Możesz dodać inne wyrazy, korzystając z pustych miejsc.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **JAKI JESTEM, GDY CZUJĘ SIĘ DOBRZE:** | | | |
| Towarzyski | Ostrożny | Szczęśliwy | Żądny przygód |
| Otwarty | Introwertyczny | Rozważny | Poważny |
| Impulsywny | Energetyczny | Pesymistyczny | Wyluzowany |
| Pewny siebie | Uparty | Pracowity | Szczery |
| Samotnik | Wysportowany | Zachęcający | Pracowity |
| Gadatliwy | Ekstrawertyczny | Odpowiedzialny | Ciekawski |
| Cichy | Szybko uczący się | Wspierający | Optymistyczny |
| Entuzjastyczny |  |  |  |

Regularna rutyna i wykonywanie różnych czynności mogą pomóc w utrzymaniu dobrego samopoczucia. Dzięki nim można odnaleźć równowagę i stworzyć ramy, na których można się oprzeć. Pomyśl o codziennych czynnościach, które musisz wykonywać, aby czuć się dobrze. Mogą to być rzeczy, które już robisz, lub takie, które chcesz zrobić, bo dzięki nim poczujesz się lepiej.

W kolejnych rubrykach możesz wybrać i wymienić czynności, które można wykonywać KAŻDEGO DNIA oraz w NIEKTÓRE DNI w ciągu tygodnia, aby zachować dobre samopoczucie.

|  |
| --- |
| **CZYNNOŚCI DO WYKONYWANIA CODZIENNIE ABY ZACHOWAĆ DOBRE SAMOPOCZUCIE:** |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

W poniższej ramce wypisz czynności, które możesz wykonywać CO TYDZIEŃ lub w niektóre dni tygodnia, aby zachować zdrowie.

|  |
| --- |
| **CZYNNOŚCI DO WYKONYWANIA CO TYDZIEŃ LUB W NIEKTÓRE DNI ABY ZACHOWAĆ DOBRE SAMOPOCZUCIE** |
|  |
|  |
|  |
|  |

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |

Pomocne może być także zastanowienie się nad rzeczami, których należy unikać, aby zachować dobre samopoczucie. W poniższej ramce wymień rzeczy, których powinieneś unikać, aby zachować dobre samopoczucie.

|  |
| --- |
| **CZYNNOŚCI, KTÓRYCH NALEŻY UNIKAĆ, ABY ZACHOWAĆ DOBRE SAMOPOCZUCIE** |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

# 27. Mój tygodniowy harmonogram dbania o zdrowie i dobre samopoczucie - arkusz ćwiczeń

W tym miejscu można umieścić czynności, które należy robić, aby pozostać w dobrej kondycji, tworząc w ten sposób harmonogram dbania o zdrowie i dobre samopoczucie. Harmonogram można zmieniać na bieżąco, w miarę uczenia się, co jest dla nas najlepsze.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **PONIEDZIAŁEK** | **WTOREK** | **ŚRODA** | **CZWARTEK** | **PIĄTEK** | **SOBOTA** | **NIEDZIELA** |
| **RANO** |  |  |  |  |  |  |  |
| **POPOŁUDNIE** |  |  |  |  |  |  |  |
| **WIECZÓR** |  |  |  |  |  |  |  |

work4psy.eu

# 28. Karty uczuć

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| NERWOWY | SMUTNY | ZDRUZGOTANY | ZŁY |
| WINNY | SPIĘTY | ZANIEPOKOJONY | DUMNY |
| OSZOŁOMIONY | SZCZĘŚLIWY | ZDENERWOWANY | RADOSNY |
| ROZCZAROWANY | ROZBITY | ZDEZORIENTOWANY | NIECIERPLIWY |
| ZAKŁOPOTANY | URADOWANY | SMUTNY | ZDUMIONY |
| PRZESTRASZONY | ZAWSTYDZONY | SAMOTNY | PEŁEN NADZIEI |
| PEŁEN POGARDY | WŚCIEKŁY | ZNUDZONY | ZAKOCHANY |