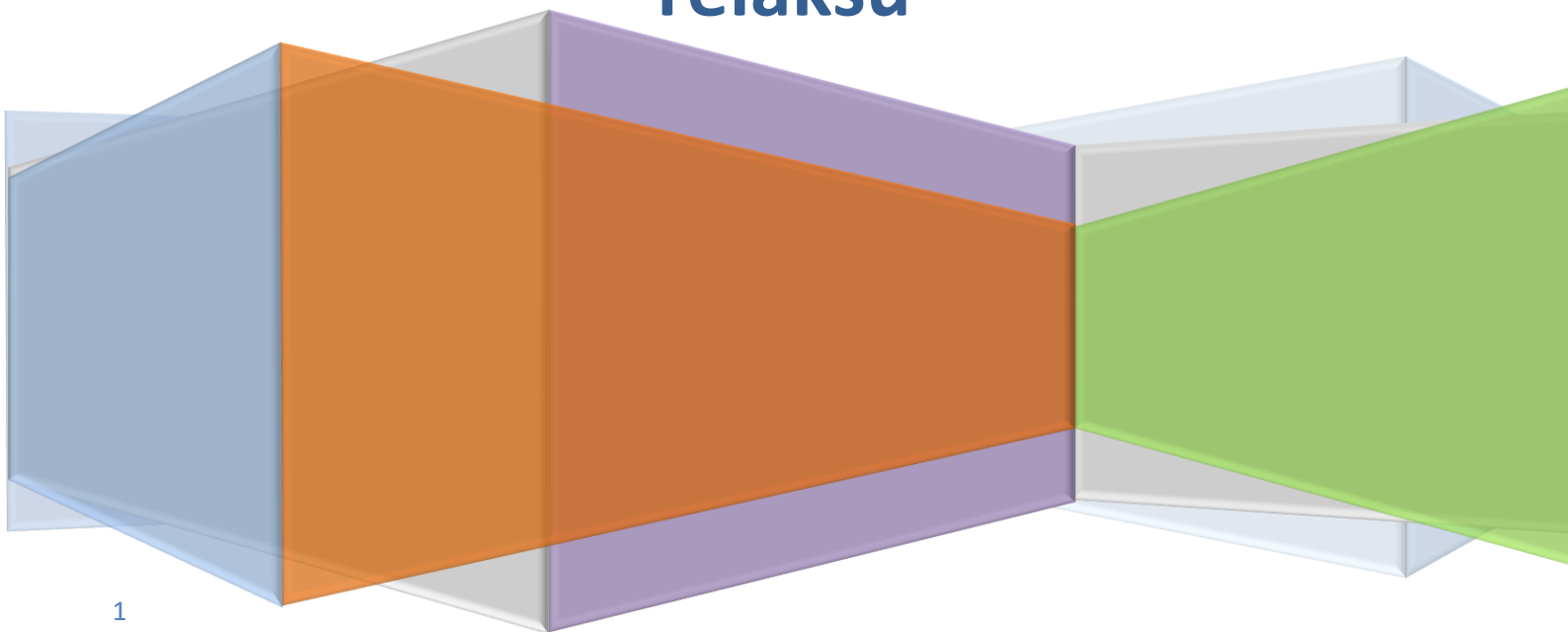




# **IO2. Zadanie 2.2 Pracuj powoli, pracuj lepiej Zestaw narzędzi treningowych**

## **Nazwa umiejętności: Stres i brak relaksu**



1



## **NAZWA NARZĘDZIA: "OPTYMIZM (PRZEFORMUŁOWANIE)"**

### **ORGANIZACJA I KRAJ: Orange Hill Polska**

Online  Twarzą w twarz

#### **Przegląd (Czego się nauczę?):**

Dzięki realizacji ćwiczenia uczestnicy:

- nauczą się dogłębnie analizować szczegóły złych sytuacji i wskazywać ich przyczyny
- dowiedzą się, jak zdystansować się od złych rzeczy, które im się przydarzyły i będą w stanie to uczynić w stosunku do danej sytuacji i ocenić ją bez zbędnych emocji.
- nauczą się rozpoznawać, które cechy charakteru / zachowania pomogły im przezwyciężyć te trudne chwile i poradzić sobie ze stresem z nimi związanym
- nauczą się wyciągać wnioski na przyszłość z tego, jak radzili sobie z tymi trudnymi, stresującymi sytuacjami

---

#### **Cel (Po co mam się tego nauczyć?):**

Uczestnicy wykonują to ćwiczenie specjalnie, aby nauczyć się dystansować od złych sytuacji, które przydarzyły im się w ich życiu. Dzięki temu uświadomią sobie swoje reakcje na te złe sytuacje i będą mogli z perspektywy czasu ocenić, czy ich zachowanie było poprawne (doprowadziło do rozwiązania konfliktu/sytuacji stresowej). Dzięki temu będą mogli zastosować te sprawdzone zachowania przez analogię w przyszłości, lub uniknąć złych zachowań/reakcji, jeśli nie doprowadziły one do rozwiązania złej sytuacji.

---

#### **Materiały:**

Treść arkusza pt. "OPTYMIZM (PRZEFORMUŁOWANIE)", długopis, notatnik

---

#### **Godzina:**

About 15 - 20 minut na pracę indywidualną i około 20 minut dla trenera na omówienie wyników pracy indywidualnej

---

#### **Grupa docelowa:**

Ćwiczenie ma bardzo uniwersalny charakter. Ćwiczenie może być stosowane dla różnych grup docelowych.



Trener/facylitator wyjaśnia uczestnikom szkolenia cel i pytania, na które powinni odpowiedzieć w formularzu. Następnie każdy uczestnik pracuje indywidualnie. Po zakończeniu pracy trener /facylitator prosi wolontariuszy o przedstawienie wyników swojej pracy całej grupie szkoleniowej. Trener / facylitator odnosi się do tych prezentacji i omawia je.

### Zadania i procedura

Trener/facylitator prosi uczestników o:

- przeczytaj uważnie poniższe pytania
- postępuj zgodnie ze wskazówkami i odpowiadaj na kolejne pytania związane z opisaną złą sytuacją
- dzielenie się wynikami poszczególnych prac na forum grupowym

## **OPTYMIZM (PRZEFORMUŁOWANIE)**

- 1. Wymień złe rzeczy lub sytuacje, które ci się przydarzyły. Wybierz jedną z nich. Upewnij się, że wybrany przez Ciebie został zakończony.**
- 2. Opisz sytuację. Zapisz, co dokładnie się stało.**
- 3. Co czułeś w czasie, gdy to się działo?**
- 4. Co myślałeś o sobie lub osobie, która wywołała tę sytuację?**
- 5. Co zrobiłeś, aby poradzić sobie z sytuacją. Zapisz dokładnie, jakie działania podjąłeś.**
- 6. Kto stał za tobą w tym czasie?**
- 7. Co lub kto pomógł Ci w tej sytuacji (nawet jeśli stało się to bez niczyjej intencji lub przez przypadek)**
- 8. Które z twoich cech charakteru pomogły ci przetrwać ten trudny moment?**
- 9. Czego nauczyłeś się z tej sytuacji?**

### Dostosowanie do wdrożenia online

Ćwiczenie można wykonać online za pomocą ZOOM, MS TEams, Google Meet lub innego komunikatora. Należy pamiętać, że to ćwiczenie jest indywidualne i odnosi się do doświadczeń jednostek.

### Połączenie z umiejętnością

- Stres i brak relaksu
- Sposoby radzenia sobie ze stresem i tworzenia optymistycznego nastawienia do złych sytuacji



### Wnioski i ocena

Ćwiczenie to jest wykonywane indywidualnie i może obejmować bardzo osobiste doświadczenia uczestników szkolenia. Omawiając wyniki tego ćwiczenia, należy podejść do przedstawionych historii w sposób empatyczny. Nie należy osądzać ludzi, a jedynie odnosić się do przedstawionych problemów i sposobów ich rozwiązywania. Trener/facilitator może wesprzeć dyskusję o ćwiczeniu teorią na temat tego, jak radzić sobie ze stresem i nabrać dystansu do otaczającej rzeczywistości.



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

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



Slow, Necessary And Improves the Level

[www.slow-work.eu](http://www.slow-work.eu)

