

SKRYPT TRENERSKI

WARSZTATY **MOC**
NIE  **AKCEPTCJI**

WARSZTAT DLA MŁODZIEŻY:
MOC SAMOAKCEPTACJI



WARSZTATY **MOC**
NIE  **AKCEPTCJI**



Skrypt warsztatów został stworzony jako odpowiedź na wyniki **BADANIA ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ DZIECI I MŁODZIEŻY** przeprowadzonego w 2022 roku na grupie 270 dzieci mieszkających w województwie Śląskim.

Fundatorem programu jest Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności. Realizatorem Programu jest Fundacja „Edukacja dla Demokracji”.



Jest źle – o tym mówią wszystkie możliwe dostępne badania stanu psychicznego polskich dzieci i młodzieży. Ostatnie badania CEBOS, wyraźnie wskazują na tendencję pogłębiania się stanów depresyjnych i lękowych, a także trudności z budowaniem i utrzymywaniem relacji społecznych. **Odporność psychiczna jest zbiorem właściwościoosobowościowych oraz umiejętności i kompetencji wspomagających radzenie sobie ze stresem, traumą, problemami żywymi oraz przeciwnościami losu.**



Dzieci i młodzież z wysokim poziomem odporności (prężności) psychicznej ujawniają niższy poziom objawów depresji, mniejszą skłonność do zachowań problemowych, rzadziej sięgają po środki psychoaktywne, są pomocne i skłonne do współpracy, a także charakteryzuje je wysokie poczucie własnej wartości nawet w sytuacjach doświadczenia negatywnych doświadczeń życiowych



Wyniki badań pilotażowych poziomu odporności psychicznej są spójne w wynikami ogólnopolskimi. **NISKI POZIOM PRĘŻNOŚCI dotyczy 42 % dzieciaków**, jeżeli połączymy to z poczuciem obniżonego nastroju u 31 % dzieci oraz trudnością dla 27% jaką stanowi mówienie



WARSZTAT: MOC SAMOAKCEPTACJI

o swoich potrzebach i uczuciach z dużym prawdopodobieństwem możemy spodziewać się pogłębiania obecnego kryzysu.

Badania prężności zostały zestawione z wywiadami z młodzieżą, podczas których wyznaczyliśmy dwa podstawowe zakresy, **wspierające rozwój odporności psychicznej.**

Program rozwoju został wyposażony w dwa skrypty szkoleniowe zawierające szczegółowe instrukcje trenerskie umożliwiające przeprowadzenie warsztatów w dowolnej grupie dzieci i młodzieży w wieku 12-18 lat z zakresu rozwoju odporności psychicznej oraz skrypt dodatkowy skierowany do trenerów pracujących z wybraną grupą po raz pierwszy.

Przygotowane skrypty MOC SAMOAKCEPTACJI oraz MOC AKCEPTACJI wspierają proces kształtowania pozytywnego obrazu własnej osoby, który bezpośrednio wpływa na czynnik składający się na odporność psychiczną: **optymistyczne nastawienie oraz energię, a także dzięki treściom o charakterze antymarginalizacyjnym kompetencje osobiste, tolerancję negatywnego afektu jak również poczucie humoru i otwartość na nowe doświadczenia.**



Wszystkie materiały warsztatowe, znajdują się na stronie: **www.niemozliwego.pl/moc**



ul. Mikołowska 72 A, 40-065 Katowice
www.niemozliwego.pl
ulica@fundacja.ulica.pl | tel. 512 337 937

WARSZTATY MOC NIEAKCEPTACJI



CC BY 4.0 DEED

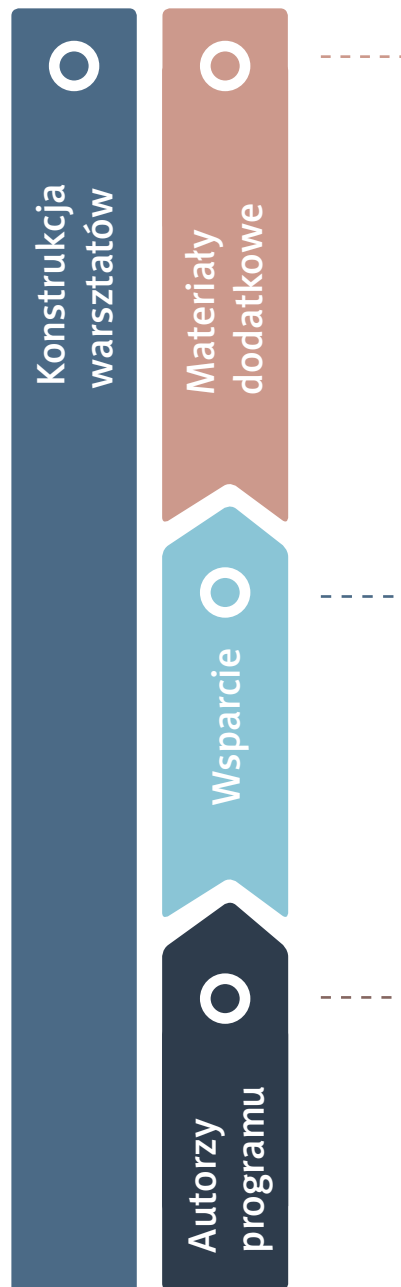
Uznanie autorstwa 4.0 Międzynarodowe



Warsztaty zostały podzielone moduły. Zachęcamy jednak, jeżeli tylko istnieje taka możliwość, by pogłębiać pojawiające się dyskusje, a tym samym zarządzać samodzielnie czasem danego bloku i podążając za potrzebami grupy, elastycznie dostosowywać go do pojawiających się sytuacji. Warsztaty zostały zaplanowane dla grupy wiekowej 13-18 lat.

Materiały zostały rozplanowane wg następujących kategorii:

- **Nazwa ćwiczenia**
- **Czas** - określamy minimalną ilość czasu jaka jest potrzebna, aby wprowadzić dane ćwiczenie. Jednak podany czas będzie się zmieniał ze względu na ilość osób biorących udział w warsztatach, styl prowadzenia zajęć przez trenera, chęć grupy do działania, dzielenia się i rozmawiania o doświadczeniach, poziomu energii grupy, a także zmiennych okoliczności, w których będziemy pracować.
- **Potrzebne materiały** - informujemy jakie materiały są niezbędne do przeprowadzenia danego ćwiczenia
- **Przebieg**- tu pojawiają się krótkie instrukcje do ćwiczeń.
- **Instrukcja trenerska** - tutaj znajdują się rozszerzone informacje dotyczące przebiegu danego ćwiczenia, możliwe jego modyfikacje, zastępniki (w zależności od tego co dzieje się na sali) oraz warianty rozszerzone.
- **Przykładowe omówienie** - to nic innego jak proponowana treść, jaka powinna się pojawić w omówieniu danego ćwiczenia. Warto zawsze w omówieniu dzielić się z uczestnikami własnym doświadczeniem i dostosowanymi do grupy przykładami obrazującymi jak dana treść może być zastosowana w praktyce w ich życiu.



Wszystkie, potrzebne do realizacji zajęć, arkusze znajdują się na końcu skryptu oraz można je pobrać ze strony **niemożliwego.pl/MOC**.

Zachęcamy do zapoznania się z materiałami trenerskimi, które można pobrać ze strony Wirtualnej Akademii Ambasadów nieMożliwego: Podręcznikiem trenera

Zachęcamy Was, drodzy Trenerzy do pozostania z nami w kontakcie, dzieleniem się swoimi sukcesami w prowadzeniu warsztatów. Jeżeli na dowolnym etapie pojawiłyby się pytania, wątpliwości, trudności, prosimy o kontakt za pomocą formularza kontaktowego znajdującego się na naszej stronie **niemożliwego.pl**, ponieważ chcemy stale wspierać i towarzyszyć w rozwoju naszych trenerów - Ambasadów nieMożliwego.

- Autorzy warsztatów: Agata Gemser-Wrębiak, Natalia Soja.
- Konsultant programu: Adrian Kowalski

Notki o autorach i konsultantach programu znajdują się na stronie www.niemożliwego.pl/o-nas

Zapoznanie trenerów i grupy

30 min

Potrzebne materiały: *Przed rozpoczęciem warsztatu z grupą, której nie znamy warto zapoznać się z materiałem: warsztat bazowy.*

1

Przebieg: Przywitanie

Instrukcja trenerska: Witamy was na dzisiejszym warsztacie, podczas którego chcemy rozwijać w nas zasoby budujące naszą odporność psychiczną (warto zapytać czy grupa zna pojęcia odporności, psychicznej i jeżeli jest to pojęcie obce, posłużyć się poniższą definicją.

ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA jest zbiorem właściwości naszej osobowości oraz zbiorem umiejętności, dzięki którym lepiej radzimy sobie ze stresem, problemami żywiołymi, przeciwnościami losu, łatwiej nawiązujemy i utrzymujemy relację.

2

Przebieg: Zaproponowanie kontraktu pracy

Instrukcja trenerska:

Zanim przedstawimy wam cel dzisiejszego warsztatu, chcielibyśmy się umówić na pewne zasady, które pozwolą nam spędzić ten czas dobrze i wartościowo.

Poniżej przedstawiono zasady, które wykorzystujemy podczas naszej pracy w Fundacji. Jeżeli nie prowadzisz warsztatów warto zapoznać się z materiałami dla trenerów, gdzie wyjaśniamy czym jest kontrakt i jak się go zawiera.

1. Otwartość i szczerść
2. Dobrowolność i zaangażowanie
3. 1x3 (jedna osoba mówi w jednym czasie na jeden temat)
4. Zasada 4 ścian - Poufność, nic o nas bez nas.
5. Nie oceniamy się i innych.
6. Renegocjacja zasad

Prosimy grupę o zaakceptowanie kontraktu oraz sprawdzamy, czy grupa nie chce dodać dowolnej zasady, ważnej dla siebie, jeżeli jest taka potrzeba dopisujemy zasadę grupy.

3

Przebieg: Przedstawienie celu warsztatów i zebranie oczekiwań uczestników

Jeżeli ktoś mówi, że w pełni się akceptuje to "kłamie" :) Każdy z nas ma w sobie coś, co w naszej ocenie nie jest dla nas fajne I TO JEST OK, to jest normalne, zdrowe, bo utrzymuje nas w zdrowej kondycji (dzięki temu nie jesteśmy narcyzami, mamy chęć do rozwoju) ALE PROBLEM POJAWIA SIĘ wtedy, gdy nasze kompleksy, albo inaczej obniżone poczucie swojej wartości jest tak małe, że zaczyna ograniczać nasze codzienne funkcjonowanie.

Czujemy się za grubzi, głupi, zbyt nieśmiali, za dziwni - przez co nie żyjemy życiem jakim chcielibyśmy żyć. Dlatego dzisiaj chcielibyśmy was zachęcić do tego by być dla siebie wyrozumiałym.

Instrukcja trenerska:

Warto zebrać oczekiwania grupy wobec warsztatu i dostosować do nich wybrane ćwiczenia i ich treść, ale i kolejność wprowadzania.

3a

To jest dobry moment, byście powiedzieli co chcielibyście usłyszeć, czego doświadczyć, by na zakończeniu móc powiedzieć, że to był dobry czas. Odpowiedzi zapisujemy.

Otwarcie warsztatów

1 minuta na
uczestnika ok
20min

Wydrukowane karty z załącznika, albo wybrane zdjęcia, strony z gazet, dowolne obrazy, jeżeli trener posiada, karty metaforyczne

1

Przebieg: Rundka otwierająca

Widzicie przed sobą rozłożone na podłodze różne obrazki. Prosimy, by każdy z nas wybrał kartę, która przedstawia coś co w sobie lubicie. Podzielmy się tym co macie na kartach.

Instrukcja trenerska: JEŻELI MAMY KOGOŚ KTO NIE LUBI W SOBIE ABSOLUTNIE NIC, osoba ma trudność z wybraniem jakiegokolwiek obrazu, możemy rozszerzyć instrukcję, o następujące pytanie: Pomyśl o kimś dla ciebie ważnym, którą kartę ta osoba, myśląc o Tobie i tym co, w tobie lubi - by wybrała.

Nie wyznaczamy, kolejności, wypowiadamy się w kolejności, osób które są gotowe. Zachęcamy kolejnych uczestników, jeżeli ktoś korzysta z zasady dobrowolności, doceniamy, to że korzysta z kontraktu, zachęcamy by osoba pokazała wybrany obraz, ale bez opowiadania o nim.

2

ZADANIE NA CAŁOŚĆ WARSZTATU: Bądźmy dla siebie dobrzy.

Przebieg: Ewolucyjnie nasz mózg jest skonstruowany tak, by być uważniejszym na to co niebezpieczne, niewłaściwe - negatywne. Taka postawa ma nas chronić, pozwalać nam przeżyć. Dlatego warto pamiętać, że pozytywne myślenie (czyli takie, które upewnia nas, że damy sobie radę, że jesteśmy OK) nie jest naturalne, trzeba je ćwiczyć. Im częściej to robimy, tym ścieżki neuronalne w naszym mózgu pozwalają nam na łatwiejsze postrzeganie siebie i świata w pozytywnych kolorach.

DLATEGO mamy dla was zadanie na całość naszego warsztatu. Przed każdym z nas leży kubeczek MOCY. A my mamy z zadanie wyłapywać w tym co mówimy nasze siły. Jeżeli usłyszycie coś co świadczy o zasobie, czymś co wy doceniacie w drugiej osobie podchodzicie i wrzucacie mu kuleczkę, nic nie wyjaśniać dlatego i co was zachwyciło - wrzucacie kulkę do kubeczka.

MODUŁ I SAMOakceptacja

15 min

Przygotowana wcześniej podziatka, wydrukowane i rozwieszone źródła negatywnych myśli o sobie MATERIAŁY DODATKOWE

1

Skalowanie poczucia wartości

Na środku sali przygotowujemy sobie naklejoną z taśmy malarskiej podziatkę od 1 do 10.

Przebieg: Na samym początku mamy prośbę, aby każdy z nas stanął w odpowiednim miejscu na skali (którą widzicie pod swoimi nogami, tak by cyfra na której staniecie, na ten moment pokazała wasz poziom samoakceptacji.

1 oznacza - że prawie nigdy nie czuję się wartościowy
10 - zawsze mam tak że uważam że jestem we wszystkim idealny.

2

WSZYSTKO MA SWOJA PRZYCYNĘ

Skąd się bierze poczucie niskiej wartości

Przebieg: Na sali rozwieszamy wcześniej przygotowane źródła naszej samooceny, warto wydrukować je na kolorowych kartkach.

Zadanie jest następujące, podejdźcie do zawieszonych kartek i wybierzcie te z nich, które opisują sytuację, jakoś obecne w waszym życiu. Następnie zerwijcie wybrane źródła.

Po tym jak osoby biorące w szkoleniu wybiorą swoje karteczki prosimy, by pokazały z daleka ile ich mają?

PYTANIE DO GRUPY: *Jak sądzicie, o czym mówią nam te karteczki?* Notujemy sobie odpowiedzi grupy.

MOŻLIWA INTERPRETACJA: Drogi, to samoakceptacji są różne podobnie jak powody dla których mamy poczucie niskiej wartości. Najczęściej zakorzenione są w naszym dzieciństwie i naszych doświadczeniach, dlatego tak ciężko jest nam z nimi walczyć, bo stają się częścią tego kim jesteśmy, a może ważniejsze jak o sobie myślimy.

MODUŁ II Moje wewnętrzne dziecko

45 min

Kartki papieru, dugopisy, wydrukowane rozcięte materiały *Rozmowa z samym sobą*

1

Moje wewnętrzne dziecko. Pisanie listu do małego mnie

Przebieg: Podzielimy się na grupy 3 osobowe (Podział dowolny, najszybciej prosimy by grupa odliczyła do 3).

Wasze zadanie będzie polegało na wspólnym napisaniu wiadomości do małego dziecka, które doświadcza ostrej krytyki, braku szacunku, zawyżonych poprzeczek ze strony swoich rodziców / opiekunów.

Zastanówcie się co chcielibyście powiedzieć takiemu dziecku, by pomóc budować w nim silne poczucie wartości pomimo tak trudnych doświadczeń. Spróbujcie zastanowić się nad tym jak teraz się czujecie i z perspektywy własnych emocji napiszcie do takiego malucha krótki list.

Prośba by każdy przez moment wyobraził sobie siebie w wieku gdy był małym dzieckiem i na głos sobie przeczytał taki list.

PYTANIE DO GRUPY: *Jak czujecie się teraz, gdy mały X, usłyszał takie słowa.*

Co jeszcze teraz powinien usłyszeć, by poczuć się choć odrobinę bardziej akceptowany

2

Rozmowa z samym sobą

Przebieg: Im częściej doświadczyliśmy krytyki ze strony dorosłych i im bardziej była wymierzona w te przestrzenie które są dla nas ważne, a w których nie czuliśmy się pewnie - tym bardziej zabiera nam to pewność siebie. Na szczęście z samoakceptacją jest jak z pozytywnym myśleniem możemy zmusić nasz mózg by zaczął myśleć o sobie (o nas inaczej, lepiej).

PAMIĘTAJMY, że możemy być dla innych, tym kogo im najbardziej brakuje. Warto być uważnym i mówić ludziom o tym co dobrego w nich widzimy.

PYTANIE DO GRUPY: Mamy teraz prośbę by każdy z was dokończył jedno ze zdań z tablicy na temat osoby, która siedzi z waszej prawej strony. A teraz je sobie wręczcie. *Jak się czujecie? Po wręczeniu takiego spostrzeżenia?*

Często nie jesteśmy przyzwyczajeni do tego że ktoś nas chwali, a już bardzo rzadko chwalimy samych siebie. Przeczytajcie proszę kartkę i powiedzcie do siebie (może być w myślach) jedną rzecz za którą siebie docenicie.

MODUŁ III Porównywanie się z innymi

90 min

Wyświetlone zdjęcia z materiałów dodatkowych **PRAWDA vs FAŁSZ**, druk materiałów dodatkowych plecak z przekonaniami oraz **STRATEGIA PRZEPAKOWYWANIA PLECAKA**

1

**Moje wewnętrzne dziecko.
Pisanie listu do małego mnie**

PYTANIE DO GRUPY:

- *Z kim się porównujemy?*
- *Jak najczęściej się wtedy czujemy (gdy porównujemy się z gorszymi od siebie, gdy porównujemy się z lepszymi)?*
- *Co nam robi porównywanie się z innymi?*
- *Czy porównywanie się z wirtualnymi ludźmi nam pomaga czy dodatkowo nas obciąża?*

POKAZUJEMY ZDJĘCIA PRAWDA vs FAŁSZ

Skąd przekonanie, że to kolorowe i wyretuszowane jest lepsze SKORO NAWET NIE JEST PRAWDZIWE, jest jedynie naszą wizją tego jacy chcielibyśmy być, przez co nie doceniamy tego czego moglibyśmy doświadczyć.

ZADANIE: *Znajdźcie wszystko, co waszym zdaniem jest jakoś piękne, interesujące, inne w “ODRZUCONYCH KAWAŁKACH Z INSTA”. Spróbujcie zgadnąć o czym ważnym mówi nam całość zdjęcia?*

2

Co mówią do nas nasze kompleksy.

Przebieg: Zanim, jednak będziemy próbowali pozbyć się wszystkich naszych kompleksów zastanówmy się o czym ważnym do nas mówią, albo co dzięki nim zyskujemy.

Często coś co jest naszym kompleksem, to sfera, która wiele dla nas znaczy, w której chcemy być najlepsi, a we własnych oczach odbiegamy od reszty. Takie kompleksy nie muszą być niebezpieczne. Co więcej, mogą być dla nas pewnego rodzaju motywacją do rozwoju, zmiany na lepsze.

Jednak sytuacja staje się poważna kiedy zaprzątają nam nieustannie głowę, utrudniają relacje z ludźmi, podejmowanie decyzji czy rozwój.

3

PLECAK Z PRZEKONANIAMI

Przebieg: Wróć do momentu, w którym przychodzisz na świat. Jesteś niemowlakiem, ale zanim trafisz w objęcia swoich opiekunów osoba przyjmująca poród zakłada na Twoje małe plecy plecak, który będzie ci towarzyszył do końca życia. Jego waga zmienia się razem z tobą. Część z rzeczy jaka znajduje się w tym plecaku będzie ci ułatwiać twoje życie, część będzie ci w nim przeszkadzać. W tym plecaku niesiesz przekonania: na temat świata, innych i siebie samego. Kolekcjonujesz je z każdym nabytym doświadczeniem, każdym sukcesem, każdą porażką. Przekonania z kolei bardzo często wpływają na to jak komunikujesz się z innymi i co często ważniejsze jak komunikujesz się ze sobą, czyli co myślisz na swój temat. Tkwienie w kole przekonań, niezależnie od tego jak wygląda rzeczywistość może popychać nas w objęcia samotności i niskiej samooceny.

PYTANIE DO GRUPY: *Jakie przekonania - czyli takie tezy, pewniki mamy w głowie na swój temat?*

Omawiamy grafikę i prosimy by każdy spróbował zrobić to z jakimś jednym swoim przekonaniem .

PYTANIE DO GRUPY: *Co daje nam sposób patrzenia na pewna myśli nie jako na PRAWDĘ OBIEKTYWNA i JEDYNĄ, ale jak na PRZEKONANIE, które możemy zmieniać?*

4

Co nam dają nasze kompleksy?

PYTANIE DO GRUPY: *Waszym zdaniem w czym bylibyśmy ubożsi, gdyby nie nasze kompleksy?*

Notujemy wszystkie odpowiedzi. W podsumowaniu finałowa plansza

DZIĘKI KOMPLEKSOM JESTEM KOMPLETNY.

4

ZAKOŃCZENIE

PYTANIE DO GRUPY, RUNDKA NA KONIEC: *Powiedzcie o jednej rzeczy jaka była dla was najważniejsza w dzisiejszych warsztatach.*

A teraz zerknijcie do waszych kubeczków, zobaczcie ile w nich jest waszych zasobów, które widzą inni ludzie.

Teraz chcielibyśmy was poprosić by każdy z was wziął do ręki jedną kulkę, którą ze sobą zabierze i ilekroć jego mózg będzie podpowiadał jak bardzo jest do niczego byśmy przypomnieli sobie ile piękna, dobra, widzą w tobie inni, przypominali ile dobra zauważyliście dziś w sobie sami oraz, że dzięki kompleksom jesteśmy kompletni.

Często jako dziecko byłem karany, nawet gdy to, co zrobiłem, było
drobiazgiem.

[illegible]

Rzadko rozmawiam z rodzicami

[illegible]

W moim domu często się kłócimy.

[illegible]

Gdy byłem dzieckiem, moi rodzice niezbyt często mnie przytulali.

[illegible]

Rzadko kiedy słyszałem, że jestem mądry, dobry, ważny, nawet gdy
zrobiłem coś godnego pochwały.

[illegible]

Często byłem porównywany z innymi, np. z moim rodzeństwem.

[illegible]

Zbyt rzadko czułem się kochany.

[illegible]

Gdy dostanę złą ocenę, mam karę albo przynajmniej kazanie, w którym bez przerwy są mi wytykane moje błędy.

[illegible]

Często słyszę, że do niczego nie dojdę, gdy będę takim leniem.

[illegible]

Często słyszę, że nie osiągnę sukcesu, jeżeli nie będę tak ciężko pracować jak moja mama/mój tata

[illegible]

Doświadcziałem wyśmiewania i ośmieszania ze strony kolegów/
koleżanek.

[illegible]

Moje koleżanki i koledzy są dużo lepsi niż ja.

[illegible]

Doświadczyłem czegoś tak trudnego, że nie poradziłem sobie zbyt dobrze z tą sytuacją.

[illegible]

Moi rodzice są strasznie zabiegani, kochają mnie, ale nie mają i nigdy nie mieli dla mnie czasu.

[illegible]

Nie mam wielu fajnych wspomnień ze wspólnych wakacji z rodzicami.

[illegible]

Uważam, że zawsze znajdzie się w moim wyglądzie coś, co wymaga poprawy.

[illegible]

Doświadczyłem tak wielkiej porażki, że teraz nie wierzę już, że poradzę sobie z czymś trudniejszym.

[illegible]

Nawet gdy słyszę jakiś komplement, trudno jest mi go przyjąć.

[illegible]

Uważam, że zdanie innych na mój temat jest najważniejsze.

[illegible]

Często porównuję się z innymi.

[illegible]

Często zazdroszczę innym tego, co mają lub jacy są

[illegible]

ROZMOWA Z SAMYM SOBĄ

Gdy patrzę na ciebie - PODZIWIAM W TOBIE

Gdy patrzę na ciebie - ZACHWYCA MNIE

Gdy słyszę co mówisz - PODZIWIAM W TOBIE

Gdy słyszę co mówisz - ZACHWYCA MNIE

Inny dowolny, który płynie z naszego serca

ROZMOWA Z SAMYM SOBĄ

Gdy patrzę na ciebie - PODZIWIAM W TOBIE

Gdy patrzę na ciebie - ZACHWYCA MNIE

Gdy słyszę co mówisz - PODZIWIAM W TOBIE

Gdy słyszę co mówisz - ZACHWYCA MNIE

Inny dowolny, który płynie z naszego serca

ROZMOWA Z SAMYM SOBĄ

Gdy patrzę na ciebie - PODZIWIAM W TOBIE

Gdy patrzę na ciebie - ZACHWYCA MNIE

Gdy słyszę co mówisz - PODZIWIAM W TOBIE

Gdy słyszę co mówisz - ZACHWYCA MNIE

Inny dowolny, który płynie z naszego serca

ROZMOWA Z SAMYM SOBĄ

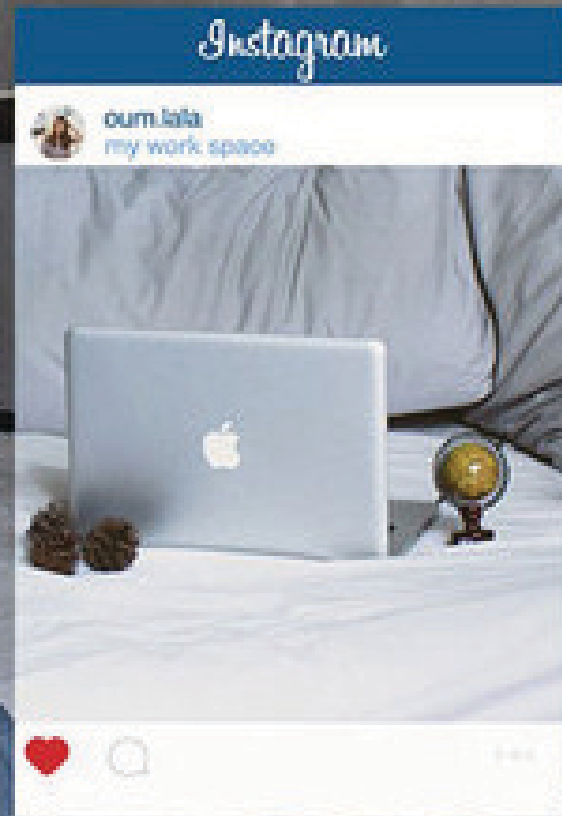
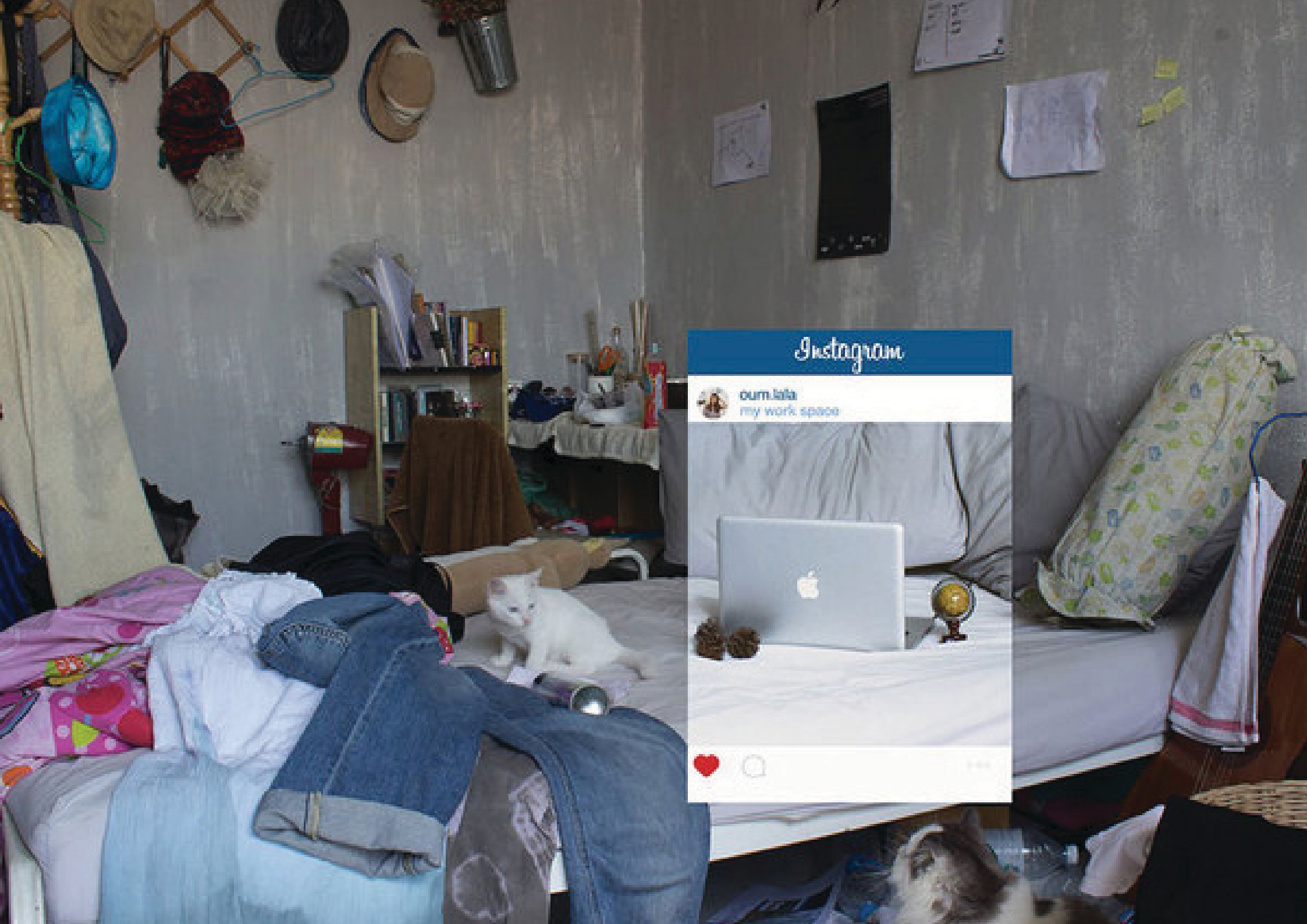
Gdy patrzę na ciebie - PODZIWIAM W TOBIE

Gdy patrzę na ciebie - ZACHWYCA MNIE

Gdy słyszę co mówisz - PODZIWIAM W TOBIE

Gdy słyszę co mówisz - ZACHWYCA MNIE

Inny dowolny, który płynie z naszego serca





Instagram



nissaaamild

นิสสาอัมลัด นิสสาอัมลัด นิสสาอัมลัด



0





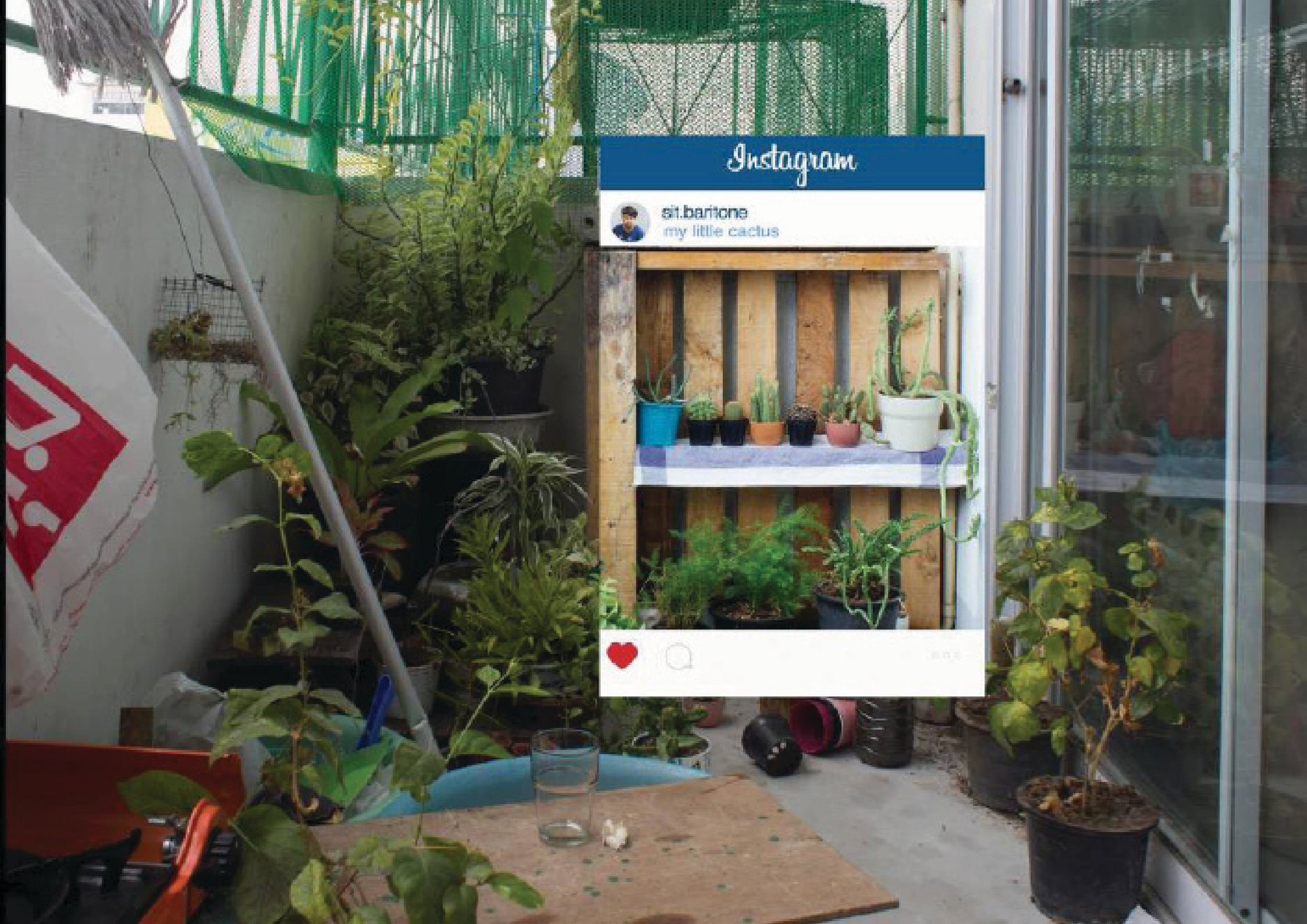
Instagram



baby-chon

สวนวชิรเบญจทัศ





Instagram



sit.baritone

my little cactus



000

Instagram

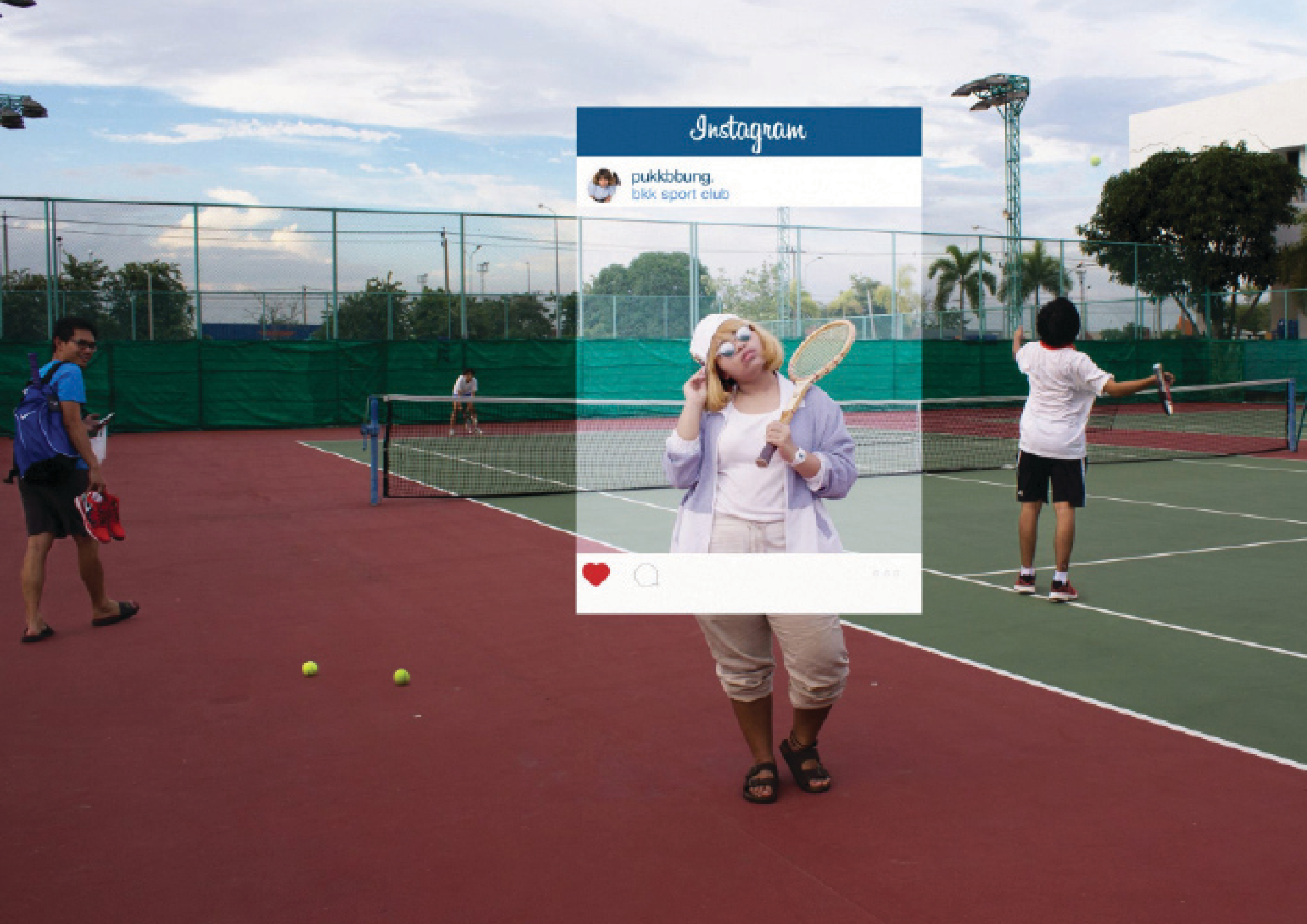


pasu.aor
my sky



600





Instagram



pukkbung.
bkk sport club



0 0 0

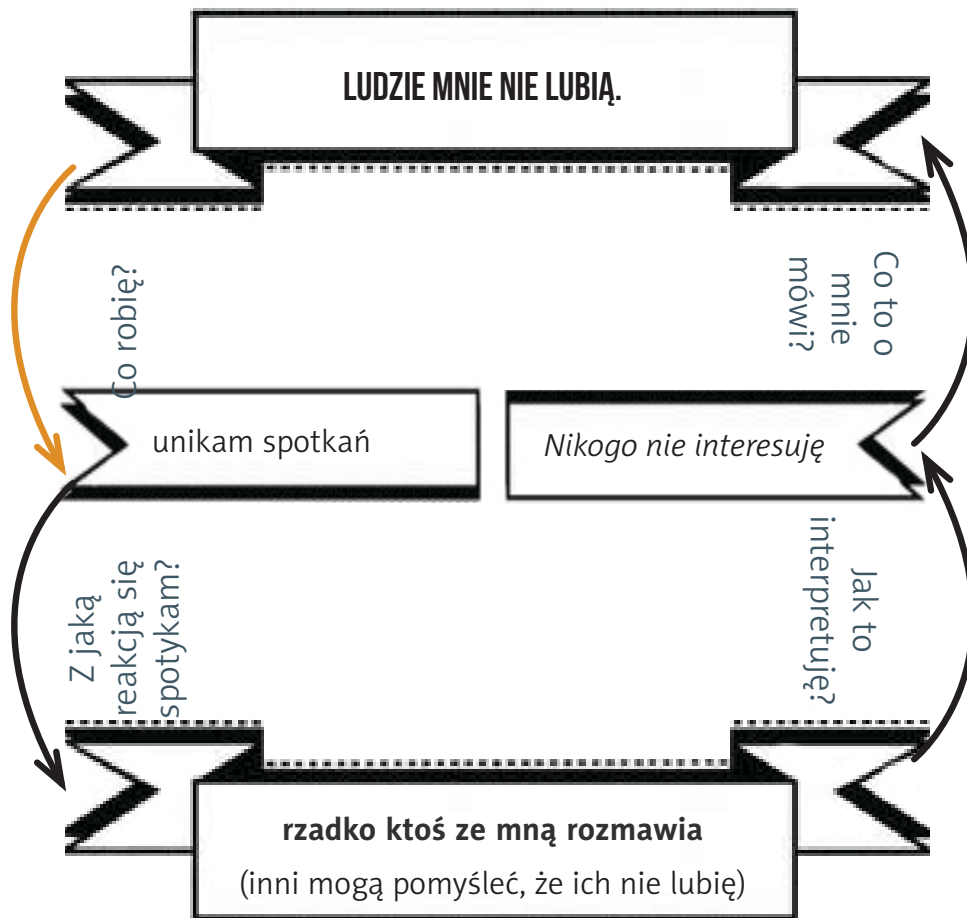
MATERIAŁY DODATKOWE: STRATEGIA PRZEPAKOWYWANIA PLECAKA

TEMAT PRZEKONANIA	TWOJE PRZEKONANIE	ZAZNACZ KRZYŻYKIEM TO PRZEKONANIE, KTÓRE			
		UŁATWIA CI ŻYCIE	UTRUDNIA CI ŻYCIE	NAJBARDZIEJ LUBISZ	NAJMNIJ CI SIĘ PODOBA
<i>Jestem ...</i>					
<i>Ludzie są ...</i>					
<i>Świat jest...</i>					



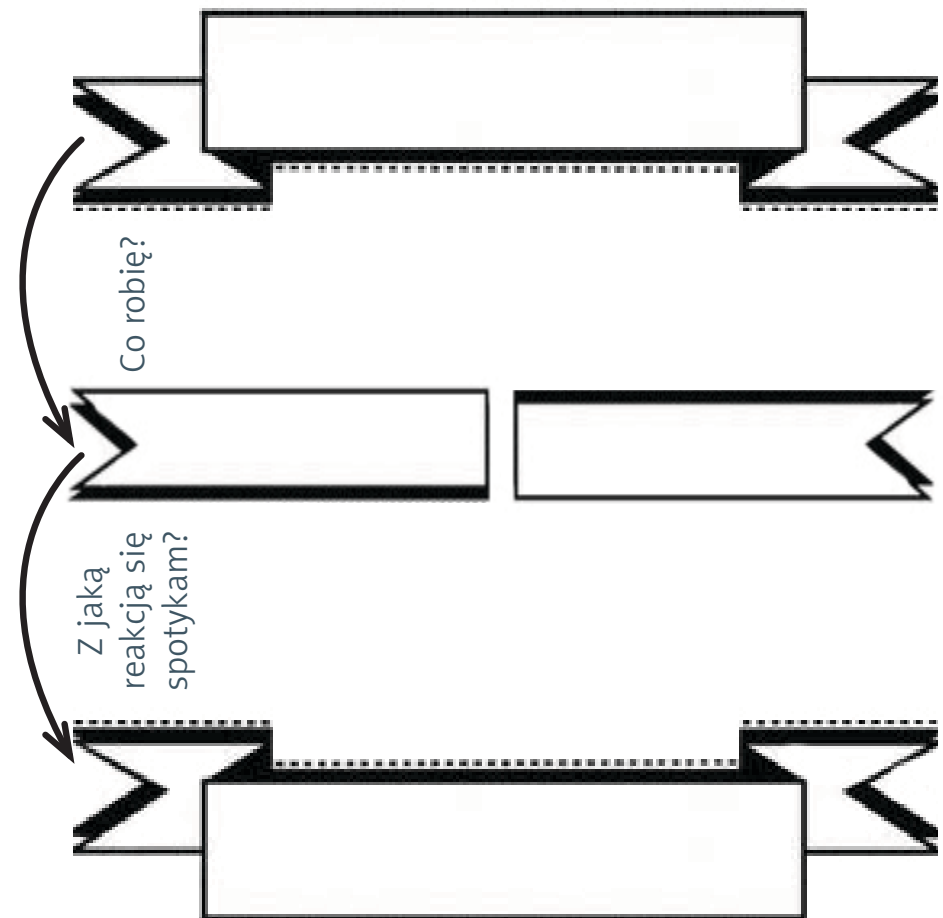
PRZYKŁAD PRZEKONANIA

które może prowadzić do poczucia samotności



MOJE PRZEKONANIE

Na potrzeby ćwiczenia możesz wybrać dowolne przekonanie z plecaka przekonań



STRATEGIA PRZEPAKOWYWANIA PLECAKA SKŁADA SIĘ Z DWÓCH FILARÓW:

PRZEKONANIE

SPRAWDZAM

DZIAŁAM

Najłatwiej walczyć z trudnymi przekonaniem
rozbrajając to, co w nich nieprawdziwe.
Do tego służy nam strategia sprawdzania.

Najłatwiej jest zmienić swoje myślenie,
postępując pod prąd starym przekonaniom.

Przekonanie: Jestem głupi.

Jak mogę sprawdzić, czy to prawda?
**Zauważę min. jedną sytuację w której wykazałem się
mądrością.**
Zapytam o to osobę, której ufam.

SYTUACJA: Nauczyciel pyta o coś na lekcji,
a ja znam odpowiedź. Przekonanie: Jestem głupi. Stare
zachowanie: Milczę. Nowe przekonanie, które chcę
zbudować Jestem kompetentny.
Nowe zachowanie: Udzielam odpowiedzi.

Możesz zrobić to samo z innymi przekonaniem.

Pamiętaj, żeby od czasu do czasu robić remanent w plecaku i sprawdzać, czy ktoś Ci czegoś nie podrzucił :)

A close-up photograph of a lush green lawn. The grass blades are vibrant green and densely packed. In the center of the image, the words "DZIĘKI" and "KOMPLEKSOM" are written in a large, bold, white, sans-serif font, stacked vertically. The background is a soft-focus green, creating a sense of depth.

**DZIĘKI
KOMPLEKSOM**

J E S T E M

K O M P L E T N Y

U
O Z V A
N Z I
D A
A

WARSZTATY MOC NIE AKCEPTCJI



CC BY 4.0 DEED

Uznanie autorstwa 4.0 Międzynarodowe

Publikacja jest dostępna na licencji Creative Common. Uznanie autorstwa 4.0 Polska. Pewne prawa zastrzeżone na rzecz autorów Fundacji Pomocy Dzieciom ULICA oraz Fundacji Edukacja dla Demokracji. Zezwala się na dowolne wykorzystanie treści – pod warunkiem zachowanie niemniejszej informacji licencyjnej i wskazania autorów jako właścicieli praw do tekstu. Treść licencji jest dostępna na stornie <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.pl>

„Projekt jest finansowany w ramach Programu „Fundusz pomocowy dla organizacji pozarządowych oraz inicjatyw obywatelskich 2022-23”, utworzonego przez Polsko-Amerykańską Fundację Wolności, realizowanego przez Fundację Edukacja dla Demokracji.”.



POLSKO-AMERYKAŃSKA
FUNDACJA WOLNOŚCI

