

Projekt „ŻYJ BEZ STRESU, ŻYJ BEZ BÓLU- Uniwersytecki Program Edukacyjny” jest współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Załącznik nr 4

Znak sprawy nr: **1/FLOP/ZBSZBB/2020**

PROGRAM
tematycznych modułów szkoleniowych M1.-M5.
w ramach komponentu psychologicznego
„Warsztaty rozwoju osobistego”

M1. CO SPRAWIA, ŻE JESTEŚ KIM JESTEŚ? – FILOZOFIA I ROZWÓJ TOŻSAMOŚCI OSOBISTEJ – 5 godz.

Główne zagadnienia zajęć:

Identyfikacja swoich cech, przekonań, ról, doświadczeń; praca na wartościach, stereotypy, przynależność, potrzeby.

Cele operacyjne modułu:

- Uczestnik po ukończeniu zajęć powinien zrozumieć czym jest tożsamość i co jest czynnikiem odróżniającym go od innych.
- Uczestnik po ukończeniu zajęć powinien poznać czynniki wpływające na kształtowanie tożsamości oraz czym jest tożsamość zbiorowa.
- Uczestnik po kończeniu zajęć potrafić ocenić jaki wpływ na jego tożsamość ma otoczenie, stan zdrowia oraz stereotypy.
- Uczestnik po ukończeniu zajęć powinien wiedzieć:
 - Dokąd zmierza?
 - Czy idzie swoją drogą?
 - Gdzie przynależy?
 - Co jest dla niego najważniejsze?
 - Czy żyje w zgodzie ze sobą i swoimi potrzebami?
- Uczestnik po ukończeniu zajęć powinien mieć większą wiedzę o sobie samym oraz większą świadomość siebie i swoich potrzeb.

Proponowana forma zajęć, proponowane metody i narzędzia:

Szkolenie prowadzone w formie warsztatowej, z wykorzystaniem metody heurystycznej, metody problemowej oraz dyskusji, zmodyfikowanej formy metody dobrego startu, ćwiczenia indywidualne, w parach oraz w małych grupach; wykorzystanie narzędzi: model DISC, analiza SWOT, mapa celów i marzeń, metoda lustra, koło życia, 8 okresów rozwoju wg. Erika Eriksona, ćwiczenie pociąg osobowości, ćwiczenie drabina samoświadomości, karty dixit, gra PUNCTUM

Pojęcia - które zostaną wprowadzone lub które będą pogłębione: tożsamość, koncepcja „bycia w świecie”, samoświadomość, samowiedza.

Projekt „ŻYJ BEZ STRESU, ŻYJ BEZ BÓLU- Uniwersytecki Program Edukacyjny” jest współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Proponowany przebieg zajęć:

- Wprowadzenie.
- Czym jest tożsamość jednostki – John Locke o tożsamości osobistej?
- Heideggerowska koncepcja „bycia w świecie”.
- Czynniki wpływające na kształtowanie tożsamości.
- Mechanizmy budowania tożsamości.
- Ryzyko wyborów a nowe możliwości rozwoju.
- Zmiany, zaufanie i refleksyjny projekt „ja”.
- Podsumowanie.

M2. MEANDRY NIEDOSKONAŁOŚCI – JAK ZAAKCEPTOWAĆ TO, KIM JESTEŚMY A NIE PRZEJMOWAĆ SIĘ TYM KIM POWINNIŚMY BYĆ? – 5 godz.

Główne zagadnienia zajęć:

Akceptacja siebie, psychologiczne aspekty samooceny, poczucie własnej wartości, wewnętrzny krytyk, przekonania wspierające oraz blokujące.

Cele operacyjne zajęć:

- Uczestnik po ukończeniu zajęć będzie potrafił określić swoje mocne strony.
- Uczestnik po ukończeniu zajęć będzie wiedział, jak kształtować swoją pozytywną ocenę.
- Uczestnik po ukończeniu zajęć będzie wiedział skąd bierze się niskie poczucie własnej wartości i jak nad nim pracować.
- Uczestnik po ukończeniu zajęć pozna zdrowe podejście do porównywania siebie do innych.
- Uczestnik po ukończeniu zajęć rozwinie umiejętności poszukiwania wsparcia w otoczeniu i korzystania z niego.
- Uczestnik po zajęciach przestanie bać się popełniania błędów, bo zrozumiesz, że są integralną częścią jego rozwoju.
- Uczestnik po ukończeniu zajęć weźmie odpowiedzialność za to, co myśli o sobie.
- Uczestnik po ukończeniu zajęć polubi osobę, którą jest, zamiast wciąż dążyć do tego, by stać się osobą, którą inni chcą, by był.

Proponowana forma zajęć, proponowane metody i narzędzia:

Szkolenie prowadzone w formie warsztatów z wykorzystaniem metod historii i analogii, case study, eksperymentów, ćwiczeń indywidualnych, testów/kwestionariuszy, interaktywnych mini-wykładów, narzędzi: remanent przekonań, mapa nawyków, koło poczucia własnej wartości, ćwiczenie- myślenie alternatywne, badanie talentów Gallupa

Pojęcia - wymienić pojęcia, które zostaną wprowadzone lub które będą pogłębione: samoocena, poczucie własnej wartości, ja idealne, ja realne, ja powinnościowe, błędy myślenia, myślenie automatyczne, przekonania wspierające, nawyki, sprawczość

Projekt „ŻYJ BEZ STRESU, ŻYJ BEZ BÓLU- Uniwersytecki Program Edukacyjny” jest współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Proponowany przebieg zajęć:

- Wprowadzenie w tematykę poczucia własnej wartości.
- Życie świadome i jego wpływ na poziom samooceny. Ćwiczenia zawarte w tym module pozwolą uczestnikom na uświadomienie sobie ważnych kwestii związanych z własną osobą. Nauczą się rozpoznawać swoje mapy myślowe.
- Samoakceptacja i jej wpływ na poziom poczucia własnej wartości. Narzędzia zastosowane w tym module mają za zadanie wykształcić w uczestnikach umiejętność akceptowania swojej osoby w sposób całościowy, akceptując swoje wady i zalety, a także stany emocjonalne i uczucia.
- Praktyka odpowiedzialności za siebie. Wpływ odpowiedzialności za siebie na poziom samooceny.
- Jak przestać dążyć do perfekcji?
- Zakończenie.

M3. JAK PRZEŁAMAĆ W SOBIE BLOKUJĄCE PRZEKONANIA? – 5 godz.

Główne zagadnienia zajęć:

Przekonania, dialog wewnętrzny, przekonania wspierające, przekonania ograniczające, techniki zmiany przekonań ograniczających

Cele operacyjne zajęć:

- Uczestnik po ukończeniu modułu będzie wiedział, jak powstają przekonania i pozna ich strukturę.
- Uczestnik po ukończeniu zajęć będzie potrafił rozpoznawać ograniczające go przekonania.
- Uczestnik po ukończeniu zajęć zdobędzie umiejętność stosowania technik zmiany ograniczających przekonań i aktywizowania wspierających.
- Uczestnik po ukończeniu zajęć będzie znał sposoby zmiany przekonań występujących pod postacią dialogu wewnętrznego.
- Uczestnik po ukończeniu zajęć będzie miał opanowaną technikę zmiany ograniczających przekonań, mających źródła w przeszłości np. w dzieciństwie.

Proponowana forma zajęć, proponowane metody i narzędzia:

Szkolenie prowadzone w formie warsztatów z elementami mini – wykładu, pracy indywidualnej, testów, z wykorzystaniem techniki RTZ-racjonalnej terapii zachowań, skanera przekonań, ćwiczenia DYB (discover your beliefs), arkusza do metody kształtowania własnych przekonań.

Pojęcia - wymienić pojęcia, które zostaną wprowadzone lub które będą pogłębione: przekonania, nawyki myślowe, dialog wewnętrzny, przekonania zintegrowane, wzorzec myślowy

Proponowany przebieg zajęć:

Projekt „ŻYJ BEZ STRESU, ŻYJ BEZ BÓLU- Uniwersytecki Program Edukacyjny” jest współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

- Wprowadzenie.
- Czym są i jak powstają przekonania?
- Styl wyjaśniania i przekonania (3 wymiary stylu wyjaśniania: stałość, zasięg, personalizacja)
- Jak zmienić swój styl wyjaśniania na bardziej pozytywny (trudność-przekonanie-skutek, przerwanie błędnego koła)?
- Jak rozpoznawać ograniczające przekonania? Zaburzenia metamodelu. Zniekształcenia poznawcze.
- Metody pracy z przekonaniami: uruchamianie wspierających przekonań, zmiana przekonań w oparciu o stan wewnętrzny, praca z przekonaniami na linii czasu.
- Reimprinting – technika pozwalająca na pracę z silnie zintegrowanymi przekonaniami powstającymi w okresie dzieciństwa.
- Techniki zmiany przekonań niewspierających (RTZ)
- Poznawcze metody zmiany przekonań: zasady racjonalnego myślenia wg Maultsby’ego, tort odpowiedzialności, za i przeciw, modelowanie dyskusji z ograniczającymi przekonaniami, eksperyment behawioralny.
- 5 zasad zdrowego myślenia.

M4. JESTEM, WIĘC CZUJĘ. JAK OKIEŁZNAĆ SWOJE EMOCJE? – 5 godz.

Główne zagadnienia zajęć:

Inteligencja emocjonalna, źródła emocji, funkcje emocji, samokontrola, zarządzanie emocjami

Cele operacyjne zajęć:

- Uczestnik po szkoleniu nabeździe wiedzy o własnych uczuciach, a ich rozumienie pozwoli na bardziej świadome korzystanie z własnych zasobów.
- Uczestnik po ukończeniu zajęć będzie znał nowe metody i techniki radzenia sobie z trudnymi emocjami, własnymi i innych ludzi.
- Uczestnik po ukończeniu zajęć u będzie potrafił zmienić sposób myślenia i podejście do sytuacji kryzysowych oraz lepiej poradzi sobie z trudnymi sytuacjami.
- Uczestnik po ukończeniu zajęć wzmocni swoje kompetencje komunikacyjne, co wpłynie na budowanie dobrych relacji z ludźmi.
- Uczestnik po ukończeniu zajęć stosując nabytą wiedzę zauważy poprawę jakości pracy i współpracy z innymi a także w relacjach z bliskimi osobami.
- Uczestnik po ukończeniu zajęć będzie znał różnicę między samoregulacją a samokontrolą.
- Uczestnik po ukończeniu zajęć zrozumie jaki związek z emocjami ma poczucie własnej wartości i wiara w siebie.

Proponowana forma zajęć, proponowane metody i moduły:

Szkolenie prowadzone w formie warsztatowej, z wykorzystaniem metody heurystycznej, metody problemowej oraz dyskusji, interaktywne mini-wykłady, ćwiczenia indywidualne, w

Projekt „ŻYJ BEZ STRESU, ŻYJ BEZ BÓLU- Uniwersytecki Program Edukacyjny” jest współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

parach oraz w małych grupach, karta pracy – emocje i uczucia, simplicity – karty wartości i emocji, arkusz emocji, EFT – Emotional Freedom Technique – Technika Emocjonalnej Wolności, TRE – Trauma Releasing Exercises - Ćwiczenia uwalniające traumę, stres i emocje, metoda Lowena.

Pojęcia - które zostaną wprowadzone lub które będą pogłębione: model ABC(D)emocji, programowanie nawykowych reakcji emocjonalnych, zdrowe myślenie, trójkąt kompetencji, empatia, komunikat JA

Proponowany przebieg zajęć:

- Wprowadzenie.
- Co to są emocje (koncepcja emocji Lazarusa)?
- Emocje a nastrój.
- Składniki procesu emocjonalnego (afektywny, pobudzeniowy, treściowy).
- Źródła emocji - Samoświadomość emocjonalna – mechanizmy powstawania i skutki emocji.
- Trzy mózgi w jednym – teoria Paula MacLeana.
- Cztery systemy aktywacji emocji wg. Carrolla Izarda.
- Samokontrola – zdolność zarządzania własnymi emocjami.
- Inteligencja emocjonalna - Empatia – zarządzanie emocjami w relacjach.
- Efektywne sposoby radzenia sobie w sytuacjach trudnych.

M5. SPOKOJNIE TO TYLKO ZMIANA.... – 5 godz.

Główne zagadnienia zajęć:

Uwarunkowania zmian, indywidualne postawy wobec zmian, opór wobec zmian, działania wzmacniające opór, autodiagnoza własnego modelu zachowania wobec zmian, kreatywność w procesie zmian, strategie działania w zmianie

Cele operacyjne zajęć:

- Uczestnik po szkoleniu będzie rozumiał symptomy nadchodzących zmian i ich przyczyny.
- Uczestnik po ukończeniu zajęć będzie potrafił analizować wpływ czynników zewnętrznych i wewnętrznych na życiowe zmiany.
- Uczestnik po ukończeniu zajęć będzie znał psychologiczne aspekty procesu zmiany.
- Uczestnik po ukończeniu zajęć będzie potrafił przygotować się do wdrożenia zmiany, opracować strategię i plan oraz ewaluację procesu.
- Uczestnik po ukończeniu zajęć będzie potrafił zidentyfikować źródła i przyczyny oporu wobec zmiany.
- Uczestnik po ukończeniu zajęć będzie potrafił wykorzystywać w praktyce poznane techniki, narzędzia i metody do zarządzania zmianą.

Proponowana forma zajęć, proponowane metody i narzędzia:

Projekt „ŻYJ BEZ STRESU, ŻYJ BEZ BÓLU- Uniwersytecki Program Edukacyjny” jest współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Szkolenie prowadzone w formie warsztatowej, z wykorzystaniem metody heurystycznej, metody problemowej oraz dyskusji, ćwiczeń indywidualnych, mini-wykładu, narzędzia MBTI (kwestionariusz osobowości), gra symulacyjna „Giełda”, ćwiczenie „Koło wpływu”, analiza SWOT, model ZGODA

Pojęcia - wymienić pojęcia, które zostaną wprowadzone lub które będą pogłębione: akceptacja, obojętność, bierny opór, czynny opór, stabilizacja, rewolucja.

Proponowany przebieg zajęć:

- Czym jest zmiana?
- Zmiana – szansa, zagrożenie czy konieczność?
- Moje postrzeganie zmiany. Wpływ osobowości na podejście do zmiany.
- Zmiany wewnętrzne versus zmiany zewnętrzne.
- Czy możliwe jest to by stare wróciło? Analiza i autodiagnoza: gotowości do zmiany, energii zmiany i intuicji zmiany.
- Kształtowanie nawyków skutecznego działania w zmianie – radzenie sobie z własnymi emocjami.
- Techniki przezwyciężania własnego oporu.
- Zakończenie.