|  |
| --- |
| **Tytuł modułu: Samoopieka i utrzymanie dobrego samopoczucia****Sesja #1 - Dobre samopoczucie i samoopieka** |
| **Opis zadań edukacyjnych** | **Czas** | **Wymagane materiały/sprzęt** | **Rezultaty uczenia** |
| Otwarcie warsztatów:* Prowadzący wita grupę i wprowadza w temat **Samoopieki i utrzymania dobrego samopoczucia.**
* Prowadzący wprowadzi temat sesji i wyjaśni istotne informacje i umiejętności tej jednostki zgodnie z prezentacją**.** Zapytaj uczestników, czy mają jakieś pytania i zapewnij ich, że mogą je zadawać w każdej chwili.

Ćwiczenie zapoznawcze: Dwie prawdy i kłamstwo* Prowadzący powinien rozpocząć ten warsztat od ćwiczenia typu ice-breaker o nazwie "Dwie prawdy i kłamstwo".
* Każda osoba powinna wymyślić trzy "fakty" o sobie - dwa z nich będą prawdziwe, a jeden będzie kłamstwem. Reszta grupy zgaduje, który z nich jest kłamstwem.

Ćwiczenie 1: Dyskusja na temat dobrego samopoczucia * Prowadzący będzie kontynuował tę sesję, przedstawiając prezentację i zaczynając opowiadać o dobrostanie, czym jest i dlaczego jest ważny.
* Prowadzący rozpocznie dyskusję grupową i poprosi uczestników o wymienienie rzeczy, które mogą mieć wpływ na dobre samopoczucie.
* Moderator zapisuje odpowiedzi na flipcharcie i umieszcza stronę flipchartu gdzieś, gdzie wszyscy mogą zobaczyć.
* Następnie moderator kontynuuje prezentację i opowiada o skali wellness.
 | 5 min15 min15 min10 min | Miejsce szkolenia z wyposażeniem informatycznymFlipchart i markeryKarta zgłoszeniaDługopisy i materiały do notowania dla uczestnikówMiejsce szkolenia z wyposażeniem informatycznym Flipchart i markeryDługopisy i materiały do notowania dla uczestników | Teoretyczna wiedza na temat dobrostanu Znaczenie utrzymania dobrego samopoczucia emocjonalnego i psychicznego.Świadomość własnego dobrostanu psychicznego i emocjonalnego. |
| Ćwiczenie 2: Zrób listę rzeczy stresujących i mocnych stron* Jest to ćwiczenie autorefleksyjne, które zachęca uczestników do zastanowienia się nad wszystkimi stawianymi im wymaganiami i przypomnienia o mocnych stronach, które mają, aby sobie z nimi poradzić.
* Prowadzący powinien rozdać uczestnikom **Arkusz: Problemy i Mocne Strony** uczestnikom i dać im 20 minut na jego wypełnienie.
* Po 20 minutach moderator powinien poprowadzić 10-minutową dyskusję grupową, w której padną następujące pytania:
	1. *Czy byłeś zaskoczony mocnymi stronami, które posiadasz?*
	2. *Jak możesz wykorzystać te mocne strony, aby poradzić sobie z wymaganiami?*
 | 30 min | Miejsce szkolenia z wyposażeniem informatycznym Flipchart i markeryDługopisy i materiały do notowania dla uczestników**Arkusz: Problemy i Mocne Strony** | Świadomość własnego dobrostanu psychicznego i emocjonalnego.Świadomość tego, co oznacza dla mnie samoopieka.Rozwijanie strategii radzenia sobie. |
| Ćwiczenie 3: Dyskusja na temat samoopieki* Prowadzący powinien podzielić uczestników na grupy 4-osobowe i dać każdej grupie papier do flipchartu i marker.
* Przez kolejne 10 minut grupy będą dyskutować nad następującymi pytaniami:
	1. Co oznacza dla Ciebie dbanie o siebie?
	2. Dlaczego uważasz, że dbanie o siebie jest ważne?
	3. Czy znajdujesz czas na pielęgnację siebie? Dlaczego/ Dlaczego nie?
* Prowadzący powinien poprosić każdą grupę o informację zwrotną i zapisać odpowiedzi na flipcharcie.
* Prowadzący kontynuuje dyskusję na temat dbania o siebie i jego znaczenia, korzystając z prezentacji PowerPoint.
 | 35 min | Miejsce szkolenia z wyposażeniem informatycznym Flipchart i markeryDługopisy i materiały do notowania dla uczestników | Omówienie, dlaczego samoopieka oraz dobre samopoczucie emocjonalne i psychiczne jest ważne.  |
| Zamknięcie warsztatów* Prowadzący kończy warsztat krótkim slajdem podsumowującym i odpowiada na wszelkie pytania uczestników dotyczące poznanego dziś materiału.
* Prowadzący(a) dziękuje uczestnikom za udział i zamyka warsztat.
 | 10 min | Miejsce szkolenia z wyposażeniem informatycznymFlipchart i markeryDługopisy i materiały do notowania dla uczestników |  |
| **Całkowity czas trwania modułu** | **2 godziny** |  |  |
| **Tytuł modułu: Samoopieka i utrzymanie dobrego samopoczucia****Sesja #2 - Dobre samopoczucie i samoopieka** |
| **Opis zadań edukacyjnych** | **Czas** | **Wymagane materiały/sprzęt** | **Rezultaty uczenia** |
| Otwarcie warsztatów:* Prowadzący otwiera warsztat witając wszystkich uczestników i wprowadzając temat
* Prowadzący przedstawia temat sesji i wyjaśnia istotne informacje i umiejętności tej jednostki, zgodnie z prezentacją.

Mini-aktywność: Lodołamacz* Uczestnicy proszeni są o dobranie się w pary i zadanie sobie nawzajem następujących pytań:
	1. Jak trafiłeś na ten warsztat
	2. Jaki jest twój ulubiony film
	3. Gdybyś mógł zaprosić na kolację 3 znane osoby (żyjące lub zmarłe), kto by to był?
* Prowadzący kontynuuje prezentację i wprowadza koncepcję "5 dróg do dobrego samopoczucia" oraz pokazuje krótki 3-minutowy filmik
 |  5 minut10 minut10 minut | Miejsce szkolenia z wyposażeniem informatycznymFlipchart i markeryKarta zgłoszeniaDługopisy i materiały do notowania dla uczestników |  |
| **Działanie 1: Samoopieka** * Prowadzący prowadzi uczestników w dyskusji grupowej, zadając następujące pytania:
	1. Czy znajdujesz czas na pielęgnację siebie? Dlaczego/ dlaczego nie?
	2. Jak mogłabyś wygospodarować więcej czasu na pielęgnację siebie?
* Prowadzący kontynuuje prezentację PowerPoint i mówi o strategiach samoopieki
 | 20 minut | Miejsce szkolenia z wyposażeniem informatycznym Flipchart i markeryDługopisy i materiały do notowania dla uczestnikówMiejsce szkolenia z wyposażeniem informatycznym Flipchart i markeryDługopisy i materiały do notowania dla uczestników | Świadomość tego, co oznacza dla mnie samoopieka.Rozwijanie strategii radzenia sobie. |
| **Ćwiczenie 2: Samoopieka i strategie radzenia sobie*** Prowadzący rozdaje **Arkusz: Mój Plan,** który posiada listę sugestii dotyczących samoopieki oraz tracker.
* Prowadzący przeczyta z uczestnikami broszurę i sprawdzi, czy ktoś już wypróbował którąś z sugestii. Uczestnicy zostaną zachęceni do sprawdzenia, jak często korzystają z tych sugestii w każdym tygodniu.
* Następnie uczestnicy proszeni są o odwrócenie kartki i uzupełnienie listy o osobiste sugestie, które ich zdaniem byłyby dla nich pomocne.
* Należy im przypomnieć, że czynności związane z dbaniem o siebie nie muszą być duże, ale mogą być tak proste jak wyjście na świeże powietrze na 5 minut.
* Uczestnicy powinni wybrać mieszankę działań, które mogą wykonać w danej chwili lub rzeczy, które wymagają więcej planowania.
* Prowadzący moderuje krótką dyskusję grupową na temat tego, jak odnalazła się w tym ćwiczeniu.
 | 35 minut | Miejsce szkolenia z wyposażeniem informatycznym Flipchart i markeryDługopisy i materiały do notowania dla uczestników**Arkusz: Mój Plan** | Opisz, jak można praktykować samoopiekę.Znajdź rutynę samoopieki, która działa dla Ciebie. Rozwijanie strategii radzenia sobie. |
| **Ćwiczenie 3: Opracuj plan poprawy dobrostanu*** Prowadzący wprowadza pojęcie planu poprawy dobrostanu i rozdaje **Arkusz: Samo-opieka** i wyjaśnia go uczestnikom.
* Zachęcamy uczestników do wypełnienia go i przypominamy o znaczeniu planowania strategii wellness i samoopieki, ponieważ w przeciwnym razie zostaną one zaniedbane.
* Prowadzący prowadzi grupę przez krótką dyskusję, aby sprawdzić, jak uczestnicy odebrali ćwiczenie.
 | 35 minut | Miejsce szkolenia z wyposażeniem informatycznym Flipchart i markeryDługopisy i materiały do notowania dla uczestników**Arkusz: Samo-opieka**  | Dobre praktyki w zakresie utrzymaniadobre samopoczucie.Znajdź rutynę samoopieki, która działa dla Ciebie. Rozwijanie strategii radzenia sobie. |
| **Zamknięcie warsztatów*** Prowadzący kończy warsztat krótkim slajdem podsumowującym i odpowiada na wszelkie pytania uczestników dotyczące poznanego dziś materiału.
* Prowadzący dziękuje uczestnikom za udział i zamyka warsztat.
 | 5 minut | Miejsce szkolenia z wyposażeniem informatycznymFlipchart i markeryDługopisy i materiały do notowania dla uczestników |  |
| **Całkowity czas trwania modułu** | **2 godziny** |  |  |