|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 min  15 min  15 min  10 min | Miejsce szkolenia z wyposażeniem informatycznym  Flipchart i markery  Karta zgłoszenia  Długopisy i materiały do notowania dla uczestników  Miejsce szkolenia z wyposażeniem informatycznym  Flipchart i markery  Długopisy 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 markery  Długopisy 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 markery  Długopisy 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 informatycznym  Flipchart i markery  Długopisy 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 minut  10 minut  10 minut | | Miejsce szkolenia z wyposażeniem informatycznym  Flipchart i markery  Karta zgłoszenia  Długopisy 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 markery  Długopisy i materiały do notowania dla uczestników  Miejsce szkolenia z wyposażeniem informatycznym  Flipchart i markery  Długopisy 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 markery  Długopisy 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 markery  Długopisy i materiały do notowania dla uczestników  **Arkusz: Samo-opieka** | Dobre praktyki w zakresie utrzymania  dobre 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 informatycznym  Flipchart i markery  Długopisy i materiały do notowania dla uczestników |  |
| **Całkowity czas trwania modułu** | **2 godziny** | |  |  |