

STOWARZYSZENIE INICJATYWA OBYWATELSKA PRO CIVIUM



PROGRAM

**“EDUKACJA I WSPARCIE W ZAPOBIEGANIU
STYGMATYZACJI ORAZ WYKLUCZENIU
SPOŁECZNEMU CZŁOWIEKA”**

WPROWADZENIE



EMAIL

sekretariat@stopstygmatyzacji.pl

SEKRETARIAT

800 201 211

WWW

www.stopstygmatyzacji.pl

ADRES

Przełom 1, 61-423 Poznań

ZESPÓŁ DS. EDUKACJI

CZY WARTO PRACOWAĆ NAD SOBĄ?

Wiele osób uważa, że praca nad sobą nie ma sensu. Jest, jak jest; świata nie zmienię; po co do tego wracać; było, jak było.

Po co więc coś ze sobą robić?

Nie ma na to pytanie jednej odpowiedzi. Ludzie pragną zmiany najczęściej wtedy, kiedy cierpienia jest zbyt dużo i dłużej nie da się tkwić w danej sytuacji.

Praca nad sobą wymaga

- Czasu
- Zaangażowania
- Odpowiedzialności

Nie zawsze się opłaca, ale często warto, parafrazując słowa Jacka Walkiewicza.



Zespół ds. Edukacji

Stowarzyszenie Inicjatywa Obywatelska Pro Civium

Poznań, 2023 Wszelkie prawa zastrzeżone

CO MI JEST POTRZEBNE DO ZMIANY

Proces zmiany nie jest łatwy. Neurobiologicznie jesteśmy uwarunkowani do odtwarzania tego, co znane

Dla naszego mózgu lepiej jest być nieszczęśliwym w tym, co znane, niż szczęśliwym w czymś nowym.

Zmiana nie jest prosta, ale jest możliwa i często satysfakcjonująca, zwłaszcza jak będzie wychodziła od nas, a nie od świata.

Czego, w takim razie potrzebujemy?

- **Uważność** — praktykowanie uważności ma wiele zalet. Pozwala nam lepiej się poznać i zrozumieć. Ułatwia nam też zarządzanie emocjami.
- **Akceptacja** — Akceptacja tego, co jest pozwala nam przekierować energię z walki z samym sobą na zmianę. Akceptacja jest też elementem paradoksalnej teorii zmiany, która mówi: mówi, że „zmiana wydarza się wówczas, gdy stajemy się tym, kim jesteśmy, a nie próbujemy się stać tym, kim nie jesteśmy”. Żeby to było możliwe, musimy zaakceptować to, kim jesteśmy, jacy jesteśmy, jaka jest nasza historia. Musimy zaakceptować nasze możliwości i ograniczenia, a także zaakceptować to, na co mamy wpływ i na co nie mamy.



Zespół ds. Edukacji

Stowarzyszenie Inicjatywa Obywatelska Pro Civium

Poznań, 2023 Wszelkie prawa zastrzeżone

CO MI JEST POTRZEBNE DO ZMIANY

- **Cierpliwość** — każda zmiana wymaga czasu, popełniania błędów i wytrwałości. Cierpliwość pomaga nam w tym,
- by się nie poddać.
- **Współczucie** — Współczucie dla samego siebie nie oznacza użalania się nad sobą. Współczucie dla samego oznacza bycie dla siebie dobrym i wyrozumiałym.



Zespół ds. Edukacji

Stowarzyszenie Inicjatywa Obywatelska Pro Civium

Poznań, 2023 Wszelkie prawa zastrzeżone

STREFA WPŁYWU

Bardzo ważną umiejętnością jest też umiejętność określania, na co mam wpływ w życiu od tego, co jest poza naszą kontrolą.

Boże, użyż mi pogody ducha, Abym godził się z tym, czego nie mogę zmienić, Odwagi, abym zmieniał to, co mogę zmienić, I mądrości, abym odróżniał jedno od drugiego..

Modlitwa o pogodę ducha.

Ludzi często można podzielić na dwa typy: tych, którzy próbują wszystko i wszystkich kontrolować albo takich, którzy są bierni, uważając, że na nic nie mają wpływu. Prawda jest taka, że w życie toczy się pomiędzy tym, na co mamy wpływ, a tym, co jest poza nim. Umiejętność rozróżnia jednego od drugiego, jest bardzo ważna. Czasami nasza kontrola ogranicza się do tego co co myślimy o danej sytuacji. Warto o tym pamiętać.



STREFA WPŁYWU

ĆWICZENIE

Zastanów się, na co masz wpływ w swoim życiu, a których aspektów życia nie jesteś w stanie kontrolować.

NA CO MAM WPŁYW

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

NA CO NIE MAM WPŁYWU

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____



SAMOŚWIADOMOŚĆ

„Dopóki nie uczynisz nieświadomego świadomym, będzie ono kierowało Twoim życiem, a Ty będziesz nazywał to przeznaczeniem”

Carl Gustav Jung

Samoświadomość jest ważnym elementem naszego życia. Samoświadomość pozwala nam dokonywać lepszych dla nas wyborów, zmienia jakość naszego życia i pozwala nam odzyskać nad nim kontrolę.

Samoświadomość budujemy przez zrozumienie i doświadczanie. W naszym programie będziemy przedstawiać Ci zagadnienia budujące wiedzę i zrozumienie.

Doświadczanie należy do Ciebie.



Zespół ds. Edukacji

Stowarzyszenie Inicjatywa Obywatelska Pro Civium

Poznań, 2023 Wszelkie prawa zastrzeżone

CO JEST POTRZEBNE, ŻEBY SKORZYSTAĆ Z PROGRAMU?

Najważniejsze jest chcieć. Wydaje się to banalne, ale **świadoma i emocjonalna decyzja**, że chce coś zmienić, czegoś się dowiedzieć jest najważniejsza.

Nie da się zmienić nikogo na siłę.

Dlatego pierwsze ćwiczenia, które Ci proponujemy, dotyczą decyzji o zaangażowaniu się w pracę nad sobą.



Zespół ds. Edukacji

Stowarzyszenie Inicjatywa Obywatelska Pro Civium

Poznań, 2023 Wszelkie prawa zastrzeżone

ĆWICZENIA

JAK ZACZAĆ PRACĘ NAD SOBĄ



2. GDZIE CHCĘ DOJŚĆ

**1. W JAKIM MIEJSCU
TERAZ JESTEM**

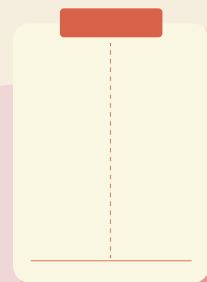


**3. CZEGO POTRZEBUJĘ,
ŻEBY ZNALEŹĆ SIĘ TAM
GDZIE CHCĘ BYĆ**

**4. NA CO SIĘ
DECYDUJĘ**



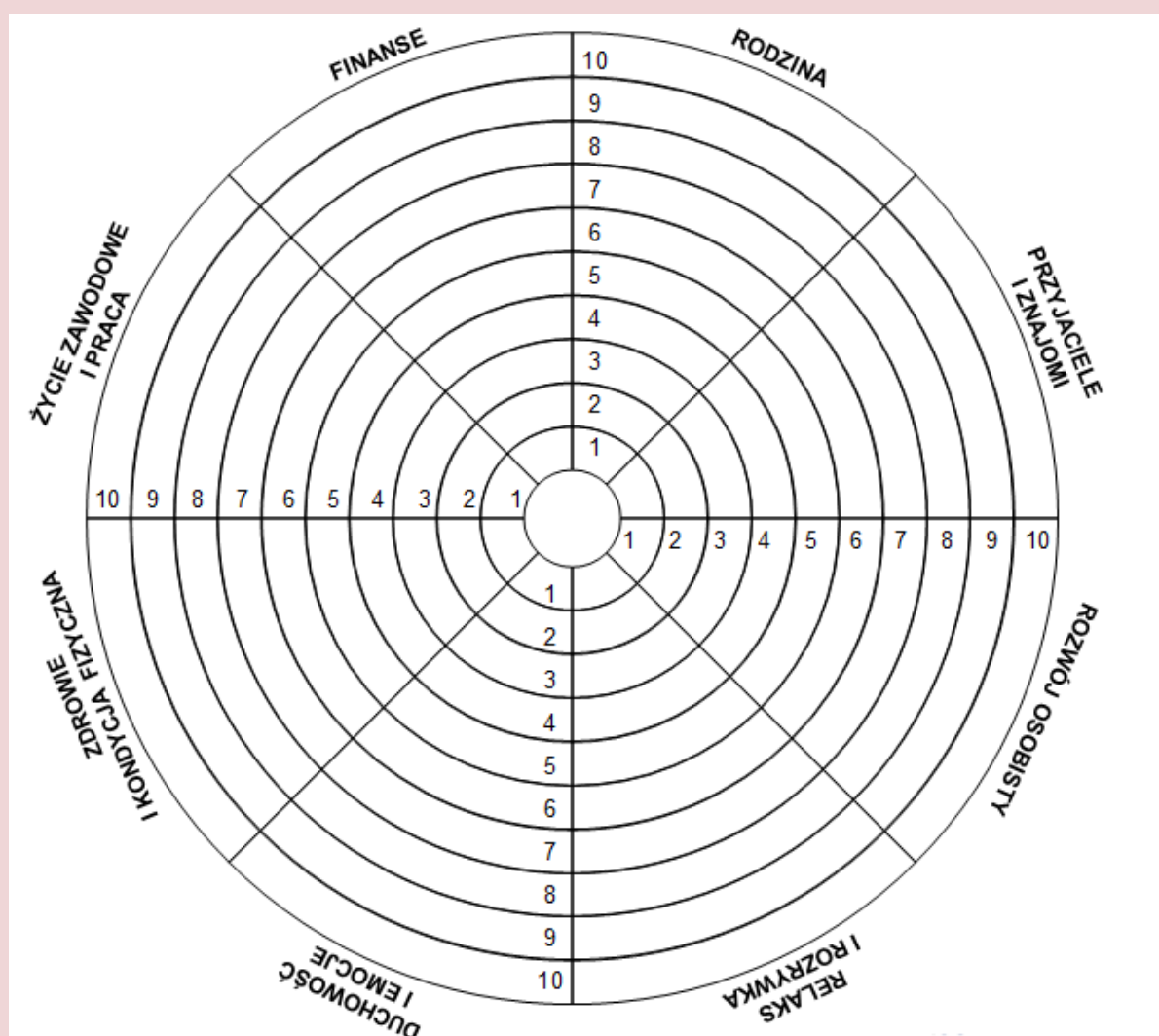
5. PLAN



W JAKIM MIEJSCU TERAZ JESTEM

ĆWICZENIE 1.

Zaznacz na diagramie swój poziom satysfakcji w danych obszarach.



Zespół ds. Edukacji

Stowarzyszenie Inicjatywa Obywatelska Pro Civium

Poznań, 2023 Wszelkie prawa zastrzeżone

W JAKIM MIEJSCU TERAZ JESTEM

ĆWICZENIE 1.

Co czujesz patrzac na swoje koło?

Który obszar jest dla Ciebie najważniejszy?

Jak różne obszary na siebie wpływają?

Który z obszarów w największym obszarze wpływa na pozostałe?



GDZIE CHCĘ DOJŚĆ

ĆWICZENIE 2.

Usiądź wygodnie, zamknij oczy, zrelaksuj się. Wyobraź sobie, sytuację, w której ten program okazuje się sukcesem i pozwala Ci dokonać niesamowitych zmian w twoim życiu.

- Jak wygląda twoje życie?
- Gdzie jesteś?
- Jak się czujesz?
- Jak wyglądasz?
- Kto jest z Tobą?
- Co robisz?
- Co się zmieniło?

Na następnej stronie dokładnie zapisz swoje wyobrażenia. Postaraj się opisać jak najwięcej szczegółów.



Zespół ds. Edukacji

Stowarzyszenie Inicjatywa Obywatelska Pro Civium

Poznań, 2023 Wszelkie prawa zastrzeżone

GDZIE CHCĘ DOJŚĆ

ĆWICZENIE 2.

Moje życie po programie



Zespół ds. Edukacji

Stowarzyszenie Inicjatywa Obywatelska Pro Civium

Poznań, 2023 Wszelkie prawa zastrzeżone

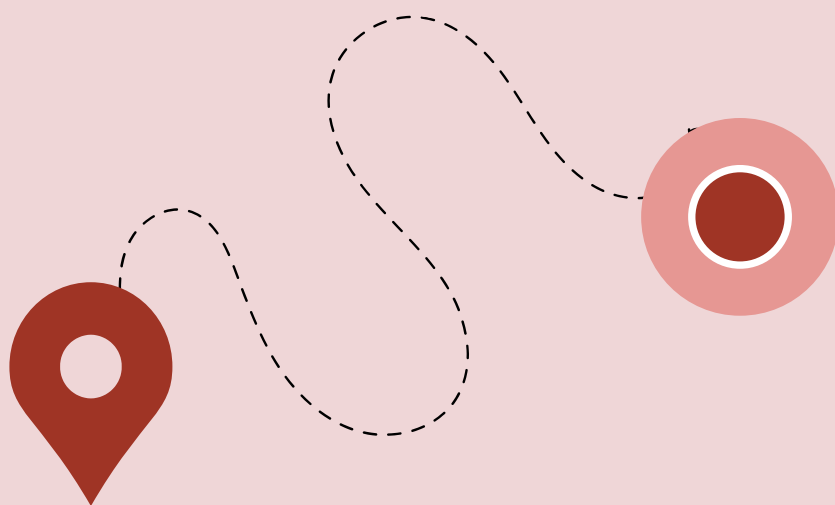
CZEGO POTRZEBUJĘ, ŻEBY ZNALEŹĆ SIĘ TAM GDZIE CHCĘ BYĆ

ĆWICZENIE 3.

Przeczytaj opis swojego życia po programie, a następnie spójrz na swoje koło życia.

Co musi zmienić się w Twoim życiu?

Praca, nad którym obszarem doprowadzi Cię w miejsce, do miejsca, w którym chcesz się znaleźć?



NA CO SIĘ DECYDUJĘ

Zdarzyło Ci się kiedyś czegoś bardzo chcieć coś zmienić i mimo chęci i motywacji nic z tego nie wyszło?

Według Erica Berna mamy w sobie trzy stany psychologiczne, które ze sobą koegzystują: dziecka, rodzica i dorosłego.

POZIOM DZIECKA

Chcę ...

Nie chcę ...

POZIOM RODZICA

Muszę ...

Powinnam ...

Trzeba ...

POZIOM DOROSŁEGO

Decyduję się ...



Zespół ds. Edukacji

Stowarzyszenie Inicjatywa Obywatelska Pro Civium

Poznań, 2023 Wszelkie prawa zastrzeżone

NA CO SIĘ DECYDUJĘ

Zmiany, które najczęściej są skuteczne, są podejmowane na poziomie dorosłego. Czyli to nie te zmiany, których chcemy czy pragniemy.

To także nie te, które musimy lub powinniśmy wprowadzić. **Chodzi bowiem o takie zmiany, na które sami się decydujemy.**

Dlatego w tym momencie zdecyduj na jakie zmiany się decydujesz.

DECYDUJĘ SIĘ NA:



Zespół ds. Edukacji

Stowarzyszenie Inicjatywa Obywatelska Pro Civium

Poznań, 2023 Wszelkie prawa zastrzeżone

PLAN

Najskuteczniejsze zmiany to te, które są zaplanowane.

W tym momencie wiesz już gdzie jesteś i dokąd zmierzasz. Czas stworzyć plan działania.

Czego potrzebujesz?

Kto pomoże Ci w osiągnięciu celu?

Co może sprzyjać twojej zmianie?



Zespół ds. Edukacji

Stowarzyszenie Inicjatywa Obywatelska Pro Civium

Poznań, 2023 Wszelkie prawa zastrzeżone

PLAN

Równie ważne, jak nazwanie swoich zasobów, jest określenie swoich przeciwności. Jeżeli nazwiesz je, zanim wyruszysz w drogę, łatwiej Ci będzie je pokonać.

Kto może Ci przeszkodzić?

W jaki sposób może przeszkodzić Ci w osiągnięciu celu?

Co jeszcze może być przeszkodą w osiągnięciu celu?



Zespół ds. Edukacji

Stowarzyszenie Inicjatywa Obywatelska Pro Civium

Poznań, 2023 Wszelkie prawa zastrzeżone

PLAN

ĆWICZENIE 5.

Wypisz pierwsze 10 rzeczy, które zdecydujesz się zrobić.

KROKI:

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐



Zespół ds. Edukacji

Stowarzyszenie Inicjatywa Obywatelska Pro Civium

Poznań, 2023 Wszelkie prawa zastrzeżone