



MAPA WYPRAWY PO ZDROWIE



Inspirujące szkolenia dedykowane osobom w kryzysie.

PRZEWODNIK DLA TRENERÓW



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Słowem wstępu

*I choć krajobraz po burzy się zmienił,
Twój statek może nie jest taki jak kiedyś
- lecz wciąż trzymasz ster.
Dasz sobie radę. (1)*

Diagnoza onkologiczna to bardzo często traumatyczne przeżycie. Nowotwór piersi powoduje u pacjentów szereg praktycznych, psychologicznych i emocjonalnych wyzwań związanych z chorobą i jej konsekwencjami.

W ciągu trwania choroby i procesu leczenia stany emocjonalne pacjenta ulegają dużym wahaniom w zakresie ich intensywności i różnorodności. Reakcje chorego na postawioną diagnozę lekarską zależą od jego stylu życia, wyuczonych sposobów radzenia sobie ze stresem, a także wcześniejszych doświadczeń życiowych, które wpływają na odporność psychiczną. Okres po leczeniu nadal jest stresogenny, ponieważ często wiąże się z lękiem przed nawrotem choroby. Można stwierdzić, że odpowiednie nastawienie do stresu będzie miało zasadnicze znaczenie dla samopoczucia zdrowiejącego. Współczesne badania dowodzą, że w przystosowaniu się do choroby nowotworowej szczególnie ważną rolę odgrywa aktywne radzenie sobie (polegające na mobilizacji sił psychicznych do walki z chorobą), poczucie humoru, poszukiwanie wsparcia wśród bliskich osób oraz pozytywne przewartościowanie.

W takim duchu, jako projektowy zespół międzynarodowy, pracowaliśmy nad programem cyklu warsztatów w ramach projektu „From Amazons to Glamazons”. Niniejszy podręcznik składa się z 4 części, każda dedykowana innemu aspektowi budowania odporności:

- I. część to psychoedukacja z zakresu radzenia sobie z trudnymi emocjami: stresem, lękiem, depresją;
- II. część wspiera w motywowaniu się i wyznaczaniu celów;
- III. część dotyczy różnych form pracy arteterapeutycznej (poprzez pisanie, malowanie, muzykę);
- IV. część to kompendium informacji na temat istoty zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.

Naszą intencją było stworzenie przyjaznej formuły szkoleń, po którą mogą sięgnąć organizacje pracujące na co dzień na rzecz pacjentów onkologicznych, głównie kobiet z nowotworem piersi, ale też inne osoby w kryzysie. Praca nad procesem wychodzenia z kryzysu zdrowotnego ma wymiar uniwersalny, a prowadzone badania wykazują, że pacjenci onkologiczni korzystający ze wsparcia emocjonalnego i informacyjnego wykazują lepszą adaptację do nowej sytuacji, a niektóre doniesienia mówią, iż ryzyko śmiertelności obniża się na każdym etapie choroby i leczenia.

Szkolenia powinien prowadzić trener grupowy, nauczyciel, animator – ktoś, kto ma doświadczenie w pracy z grupą. Można też dowolnie wybierać moduły i zestawiać je ze sobą wedle potrzeb grupy. Podręcznik uzupełniają materiały w postaci prezentacji i dziennika do pracy własnej. Można też korzystać z aplikacji, która wspiera uważność i samoopiekę.

Życzymy powodzenia w tej podróży ku zdrowiu!

Zespół projektu From Amazons to Glamazons

Spis treści



Psychoedukacja – akcja zdrowienie.

7



Motywacja w kryzysie.

31



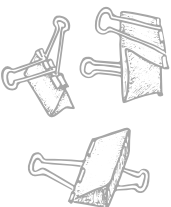
Arteterapia – droga od kryzysu do mocy.

63



Dieta i ruch w chorobie nowotworowej.

81



Załączniki.

99

Instrukcja do mapy

Wyprawa po zdrowie

Mapa jest do pobrania w dwóch formatach – A3 i A4. Zależnie od pomysłu na przebieg szkolenia wydrukuj odpowiedni format. A3 może być położone na środku stołu i może służyć jako agenda szkolenia. Podobnie można ją wyświetlić na projektorze lub wydrukować mapy osobiste w formacie A4 dla każdej uczestniczki.

Rekomendujemy omówić mapę w formie agendy szkolenia.

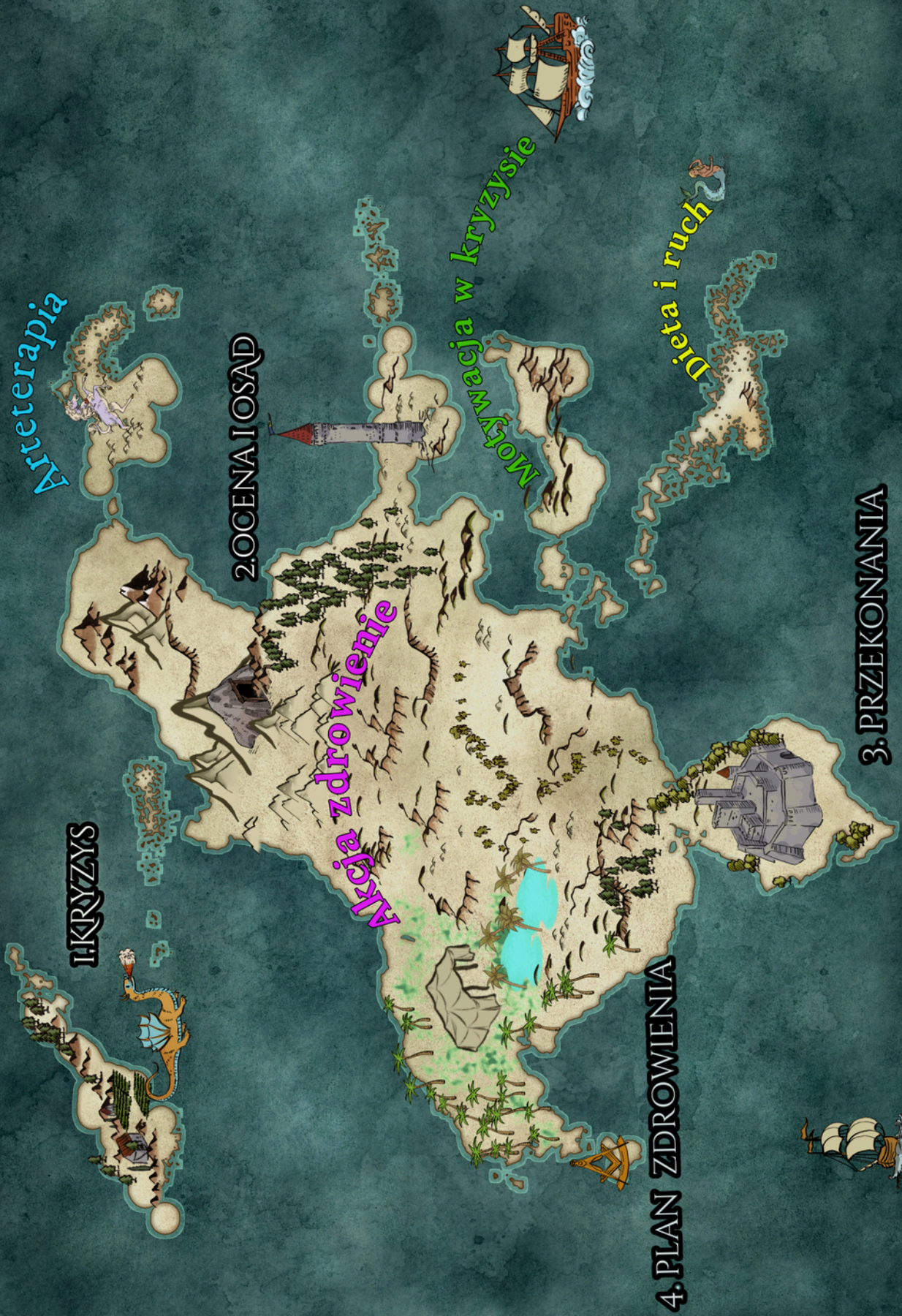
Mapa jest dedykowana szkoleniu Akcja Zdrowienie oraz zachęca do uczestnictwa w kolejnych modułach: Arteterapia, Motywacja w Kryzysie, Dieta i Ruch. Są one wyrażone jako archipelag wokół głównej wyspy pn. Akcja zdrowienie i prezentują całościową koncepcję programu szkoleniowego.

Po wyspie „Akcja zdrowienie” poruszamy się zgodnie z rozkładem kolejnych modułów: zaczynamy od punktu 1 - Akcji Kryzys, gdzie wprowadzamy uczestniczki w kontekst pojawienia się choroby. Można zacząć od pierwszej wysepki, gdzie każda z nas wie jakieś życie – bardziej lub mniej poukładane. Żadna nie spodziewa się kryzysu, jakim jest rak, przewracającego rzeczywistość do góry nogami. Na mapie symbolizuje to przejście z małej, spokojnej wysepki na wyspę Akcja (wypłoszone przez Smoka). Zgodnie z harmonogramem szkolenia w Akcji Kryzys wracamy na chwilę do tamtego momentu, gdy choroba została zdiagnozowana. Wracamy by sprawdzić jak reagujemy – my i nasz system nerwowy, na całościowy kryzys. Jest tu przestrzeń na wspomnienia różnych reakcji – od zamierania w przerażeniu do walki na wielu frontach. Stan ten symbolizuje Jaskinia górską na mapie i do niej układamy karty, zgodnie z instrukcją, żeby pozwolić na przegadanie różnych reakcji i je znormalizować. Wszystkie reakcje są bardzo w porządku!

Następnie inicjujemy pracę w obszarze Akcja Ocena i Osąd. Najlepiej sprawdza się wskazanie – TU (Latania morska) przechodzimy z tej JASKINI, szukając kierunku na radzenie sobie i działanie w nowej sytuacji. Ważne jest, by wprowadzić narrację związaną z symbolem latarni, która oświetla wybrane kierunki i pozwala na nawigację statków. Jest to dobra metafora, by zrozumieć, że nasza uwaga, jak latarnia, oświetla i wydobywa to, na co decydujemy się rzucić światło. I tak akcentujemy poczucie WDZIĘCZNOŚCI. Zapraszamy do ćwiczeń i wiedzy zawartej w tym module.

Kolejna akcja to PRZEKONANIA, symbolizowana przez zamek warowny i warto zaakcentować znów przejście do tego miejsca na mapie – fizycznie lub wskaźnikiem. Następnie można zrobić wszystkie ćwiczenia z tego modułu, by zidentyfikować ograniczające przekonania na temat chorowania i zdrowienia oraz sprawdzić sposoby na przekształcanie ich w konstruktywne i zdrowe myśli.

Następna akcja to Akcja PLAN ZDROWIENIA, symbolizowany przez dotarcie do OAZY. Prowadzimy narrację w kierunku poczucia bycia w OAZIE – zadbanie o siebie, samowspółczucie. Wtedy, zgodnie z najlepszym kierunkiem, czyli planowaniem przyszłości, pracujemy nad formatem celów zdrowienia na kolejne 24 miesiące.



PSYCHOEDUKACJA
AKCJA ZDROWIENIE



SZKOLENIE I

HARMONOGRAM SZKOLENIA



Moduł I: ZROZUMIEĆ SIEBIE W KRYZYSIE

Dzień 1 - 4 godziny

Sesja 1	Prezentowanie celów i programu warsztatów, osoby trenera i uczestników, kontrakt grupowy.	20 min.
Sesja 2	Funkcjonowanie człowieka w stresie – od kryzysu do nadziei.	60 min.
Sesja 3	Autonomiczny Układ Nerwowy w stresie w oparciu o model S. Porges'a pn. teoria poliwalna – prezentacja i dyskusja.	80 min.
Sesja 4	Identyfikowanie uczuć i energii w poszczególnych strefach AUN – analiza funkcjonalna i coachingowa.	80 min.

Moduł II: UŻYWANIE JĘZYKA PROZDROWOTNEGO

Dzień 2 - 4 godziny

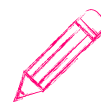
Sesja 1	Wprowadzenie do modułu 2. Stacja na Mapie – Latarnia Morska. Indywidualne narracje wydarzeń życiowych.	40 min.
Sesja 2	Świadome kierowanie uwagi – ćwiczenie grupowe.	15 min.
Sesja 3	Prawo przyciągania i praktyka wdzięczności – co oświetla mój umysł?	40 min.
Sesja 4	Model ABCD – podstawowy model przekształcania niezdrowych myśli wg M.C. Maultsby'ego.	45 min.
Sesja 5	Zasady zdrowego myślenia i Racjonalna Terapia Zachowań. Stacja na Mapie – Labirynt.	60 min.
Sesja 6	Przekształcanie zidentyfikowanych nieracjonalnych myśli we wspierające. Ewaluacja spotkania.	40 min.

Moduł III: PLAN ZDROWIENIA

Dzień 3 - 4 godziny

Sesja 1	Prezentowanie planu i zakresu modułu 3. Stacja na Mapie – Oaza.	60 min.
Sesja 2	Zachowania wspierające zdrowienie i utrzymanie witalności. Harmonizowanie CUDU-u.	60 min.
Sesja 3	Tworzenie osobistego planu zdrowienia.	60 min.
Sesja 4	Praktyka wdrażania umiejętności witalnych w codzienne życie. Ewaluacja i podsumowanie warsztatów.	60 min.

**proponowany rozkład zajęć trzydniowego treningu z zakresu psychoedukacji. Każdy moduł tematyczny jest realizowany w czasie jednego dnia szkoleniowego i trwa 4 godziny z przerwami 10 minutowymi na życzenie uczestników między sesjami.*



Sesja 1

Przedstawienie celów i programu warsztatów, osoby trenera i uczestników, kontrakt grupowy.

WPROWADZENIE

Przedstawienie tematu i zakresu warsztatu, odniesienie do własnych doświadczeń z trudnymi przeżyciami, doświadczeniem kryzysu.

FORMA PRACY: dyskusja

CZAS TRWANIA: 20 minut

PROCEDURA:

Przedstaw się i swoje doświadczenie, zaproponuj kontrakt grupowy na pracę – ustalcie jak się do siebie zwracacie, możesz zaproponować przejście na Ty. Opowiedz o regule poufności, dobrowolności wypowiedzi, wyłączenia telefonów i punktualności, zapytaj o propozycje grupy. Spisz kontrakt na flipcharcie i przywieś na ścianie jako stały element warsztatu.

Sesja 2

Funkcjonowanie człowieka w stresie – od kryzysu do nadziei.

WPROWADZENIE

Mini wykład ma na celu wprowadzenie uczestników w tematykę związaną z odczuwaniem stresu i jego powszechnością w życiu człowieka. Należy zwrócić uwagę na adaptacyjną funkcję stresu, który pozwala nam dostosować się do wymogów sytuacji i zwiększa poziom energii niezbędny do działania w imię tego, co dla nas ważne. Można przyjąć, że źródło stresu tkwi w zmianach i potrzebie dostosowania się do nich – zarówno własny ślub i urodzenie dziecka będzie stresem, jak i strata kogoś bliskiego, czy choroba onkologiczna. Nasz organizm radzi sobie dobrze z codziennym stresem zarządzając nim poprzez neuroprzekaźniki i hormony, gdy potrzebujemy zwiększonej energii, by sobie z czymś poradzić. Co jednak się dzieje, gdy stres się przedłuża, gdy staje się przewlekły? Gdy sytuacja, w której się znajdujemy ma znamiona kryzysu? Gdy wpadamy w pętlę zamartwiania się o przyszłość i snujemy czarne scenariusze? Gdy podchodzimy krytycznie i ocennie do swoich decyzji z przeszłości? Gdy w końcu tracimy nasze „tu i teraz” na rzecz „gdzieś i kiedyś”? Każdy z nas w specyficzny dla siebie sposób reaguje na poczucie kryzysu, gdy sytuacja wykracza poza dotychczasowe doświadczenie i wymaga przewartościowania wielu aspektów życia. Ważne, by zidentyfikować i być uważnym na swoje emocje i odczucia, żeby reagować adekwatnie i wspierająco na siebie. By rozważnie sterować swoim nastawieniem psychicznym do stresu – wykorzystywać energię stresu do potrzebnych działań dotyczących leczenia oraz dbania o siebie i akceptować jego obecność jako swój zasób. Jednocześnie dbać o jakość życia nie generując chronicznego stresu zawartego w nieaktualizowanych przekonaniach i sztywnych poglądach.

FORMA PRACY: Konwersatorium, dyskusja w grupie

CZAS TRWANIA: 60 minut

PROCEDURA:

Poproś uczestniczki, by przypomniały sobie jakie dominujące stany emocjonalne pamiętają, cofając się do trudnych dla siebie chwil gdy ich zdrowie się załamało. Podkreśl, że chodzi tylko o dotknięcie tego stanu, a nie „zanurzenie się”.

Rozłóż karty coachingowe na stole zdjęciem do góry.

Poproś, by wybrały z nich zdjęcie reprezentujące tamten stan. Ma to być forma takiej obrazowej metafory tego jak się miały w momencie ciężkiego kryzysu.

Zaproś ochotniczki do podzielenia się refleksją nad wybranymi zdjęciami. Jako trener możesz zacząć od siebie.

Warto zanotować na flipcharcie główne emocje i stany, na które wskazują uczestniczki.

Nawiąż do mapy *Wyprawa po zdrowie* (patrz: Mapa_Wyprawa_po_zdrowie), gdzie stan kryzysu jest porównany do przebywania w górskiej jaskini. Jest to miejsce, gdzie być może potrzebujemy się zaszyć ze swoim bólem, by się przeorganizować i zastanowić co dalej.

Sesja 3

Autonomiczny Układ Nerwowy w stresie w oparciu o model S. Porgesa pn. teoria poliwalgalna – prezentacja i dyskusja

WPROWADZENIE

Teoria poliwalgalna, w oparciu o neuronaukę, wyjaśnia nasze reakcje emocjonalne na różne sytuacje życiowe kierowane m.in. przez autonomiczny układ nerwowy. Zyskujemy możliwość poznania mechanizmu powstawania tych reakcji, dzięki czemu możemy sprawniej radzić sobie z wymogami danej sytuacji, dbać o jakość funkcjonowania układu nerwowego, by był naszym sprzymierzeńcem, gotowym do adaptacji, nauki i kreatywności. Lepsze zrozumienie swojej reaktywności to też droga do poprawy naszego zdrowia i jakości relacji międzyludzkich.

Teoria poliwalgalna daje wgląd w specyfikę działania autonomicznego układu nerwowego, która powoduje, że nasze zachowania są w dużej mierze niezależne od naszej woli, dzieją się niejako automatycznie. Trudne, długo trwające sytuacje mogą prowadzić do nadmierowej reakcji układu nerwowego i doprowadzić do stanu, w którym normalne funkcjonowanie (jedzenie, spanie, komunikacja z innymi, regenerowanie się i budowanie odporności) są mocno utrudnione.

W teorii poliwalgalnej, opisującej działanie tzw. nerwu błędnego, wyróżniamy trzy stany autonomiczne:

- I. **szlak błędny brzuszny** (przywspółczulna gałąź AUN), który odpowiada za zaangażowanie społeczne (strefa zielona);
- II. **szlak współczulny** (gałąź współczulna AUN), który generuje zachowania typu: walcz/uciekaj (strefa czerwona);
- III. **szlak błędny grzbietowy** (przywspółczulna gałąź AUN), który odpowiada za reakcję zamarcia i zamrożenia (strefa niebieska).

Aby było łatwiej zapamiętać i wykorzystać w codziennym życiu, te stany autonomiczne można porównać ze strefami/polanami w lesie. Dodajmy jeszcze strefę regeneracji i wypoczynku, w modelu ujętą jako żółta strefa, żeby dobrze i całościowo zrozumieć funkcjonowanie naszego systemu nerwowego. Ta strefa, w której przebywasz najczęściej, jest też dla Ciebie najbardziej dostępna. Warto więc zadawać sobie pytanie: w jakiej strefie obecnie jestem? Co mi o tym mówi? Jakie mam odczucia w ciele? Jak widzę świat? Mózg jest plastyczny i tam, gdzie skierowana jest uwaga, tam tworzą się nowe ścieżki neuronalne. A my ćwiczymy uważność na siebie, opiekowanie się sobą. Pełne samowspółczucia zwracanie uwagi na swoje odczucia to dobry nawyk na drodze zdrowienia. Pamiętajmy – mamy na to wpływ.



Jest odpoczynkiem, czasem na sen lub popołudniową drzemkę, spokojne „nic nierobienie”, kiedy delektujemy się życiem, odczuwamy wdzięczność, tkliwość, czułość, takie zatrzymanie czasu.



Jest związana z zaangażowaniem społecznym, dobrą komunikacją międzyludzką, z troską o innych i siebie, z empatią. Tutaj też mamy optymalny czas na nauczenie się nowych rzeczy, na szukanie dobrych rozwiązań na problemy, generowanie nowych strategii. Jest to strefa kreatywności, elastyczności, otwartości, rezyliencji. Tu też możemy doświadczać trudności, dyskomfortu, porażek, ale czujemy, że damy radę je rozwiązać i traktujemy jako wyzwanie, aspekt rozwojowy, niezbędny do uczenia się czegoś nowego. Strefa zielona jest najmłodszą częścią układu nerwowego i powstała na potrzeby społecznego rozwoju człowieka. Natomiast gdy nasz system nerwowy staje się zbyt przeciążony kolejnymi bodźcami to siła stresu wyrzuca nas ze strefy zielonej do czerwonej, bo staje się to konieczne, by chronić siebie.



Tu mobilizujemy się do walki, gdy czujemy, że możemy sobie poradzić lub ucieczki, gdy swoje zasoby oceniamy jako niewystarczające. Możemy odczuwać: złość, strach, doświadczać problemów z komunikacją i empatią oraz nadwrażliwością zmysłów. Działamy impulsywnie, szybko, nieraz stajemy się agresywni. Ludzie pierwotni, bo po nich dziedziczymy tę strefę, uciekali lub walczyli z zagrożeniem i dzięki tym fizycznym zmaganiom spalali hormony stresu. Choć mechanizm pobudzenia działa nadal, to my najczęściej nie jesteśmy w stanie zareagować nań fizycznie, nie możemy w stresie wybiec z samochodu na autostradzie, uciec ze szpitala, wyjść z pracy, gdy robi się ciężko, czy atakować fizycznie człowieka w trakcie kłótni. Robimy wiele, by się uspokoić i opanować, ale hormony stresu, które się nie dezaktywują w czynnościach ruchowych, są obecne w organizmie, upośledzając jego funkcjonowanie. Obniżają się nasze możliwości poznawcze – słabiej przyswajamy informacje, nasz system trawienny jest zablokowany, osłabia się układ odpornościowy – wszystko jest skoncentrowane na mobilizacji. Dlatego tak ważne jest, by spalić stres poprzez ruch, zwłaszcza ten ulubiony. Musimy doceniać bycie w czerwonej strefie. Daje nam ona siłę i możliwości do obrony przed faktycznym zagrożeniem i nadmierną eksploatacją. Sygnalizuje, by zatrzymać się i zadbać o siebie – o sen, odżywianie, nawodnienie, odpoczynek, relacje. Daje też siłę, by wyznaczyć granice, odepchnąć zagrożenie, uciec przed niebezpieczeństwem. Stanowi o naszym przetrwaniu.



Łądujemy w niej wtedy, gdy aktywne radzenie sobie ze stresem jest niemożliwe. Jest to ewolucyjnie najstarsza strategia radzenia sobie z zagrożeniem. Istnieją takie sytuacje, gdy nie możemy lub nie chcemy walczyć i wtedy odcinamy się od czucia i emocji – „zamrażamy” się, by nie krzyknąć lub nie wybuchnąć złością. Gdy robimy tak na krótki, określony czas może to nas uchronić przed niekontrolowanym wybuchem i jego konsekwencjami. Jednak, gdy wpadamy w niebieską strefę zamrożenia na długi czas, to grozi nam depresja. Uczucia charakterystyczne dla niebieskiej strefy to: bezradność, bezsilność, pustka w głowie, ucieczka w sen, działania automatyczne, sztywność, depresja. Tracimy też poczucie więzi z innymi ludźmi, czujemy się odizolowani i opuszczeni. Trudno z tej perspektywy prosić o pomoc, czy wykonać jakiś ruch. Możemy wesprzeć się uważnym oddychaniem oraz pełnym zrozumieniem i samowspółczucia podejściem do siebie. Wtedy łatwiej będzie skontaktować się z kimś w zasobnej, zielonej strefie, by doświadczyć koregulacji ze strony innego systemu nerwowego. Wchodzimy wtedy do czerwonej, a stamtąd do zielonej strefy, by być zdolnym do uczenia się człowiekiem. Z zielonej strefy możemy przejść do strefy żółtej.

Przechodzenie ze stref odbywa się tylko hierarchicznie, nie jest możliwe przeskakiwanie między strefami. Możemy się też wzajemnie koregulować – co oznacza, że nasze systemy nerwowe wzajemnie mogą na siebie wpływać – zarówno dobroczynnie jak i destabilizacyjnie i trzeba być tego świadomym.

Źródła:

Porges, S.W. (2022), Polyvagal Theory: A Science of Safety. *Frontiers in Integrative Neuroscience*.

Dana Deborah (2021), Anchored: How to Befriend Your Nervous System Using Polyvagal Theory.

FORMA PRACY: Prelekcja, prezentacja PP (patrz: Szkolenie_I_prezentacja), ćwiczenie w parach

CZAS TRWANIA: 80 minut

PROCEDURA:

Poproś uczestniczki, żeby w parach, w oparciu o prezentację zastanowiły się nad emocjami, swoimi odczuciami z ciała i myślami w poszczególnych strefach autonomicznego układu nerwowego (AUN) oraz wynotowały swoje spostrzeżenia. Możesz podzielić uczestniczki na 3 grupy, by każda z grup opracowała inną strefę: niebieską, czerwoną i zieloną.

Zbierz i zapisz hasłowo na flipcharcie odpowiedzi. Zwróć uwagę, że każda ze stref oferuje odczucia zarówno konstruktywne, jak i trudne, np. identyfikowana mobilizacja w strefie czerwonej to zarówno napięcie, podminowanie, które może być męczące, jak i odczuwalny wzrost energii, który pozwala na zwiększoną aktywność i działania.

Wyświetl na podsumowanie slajdy o poszczególnych strefach i możliwych odczuciach oraz funkcjach jakie one pełnią. Podkreśl, że nie ma złych i dobrych emocji, wszystkie niosą informacje, które musimy ze zrozumieniem czytać.

Sesja 4

Identyfikowanie uczuć i energii w poszczególnych strefach AUN - analiza funkcjonalna i coachingowa.

WPROWADZENIE

Bazową potrzebą dla człowieka jest poczucie bezpieczeństwa i poczucie bycia w kontakcie. Szukamy tego w naszym ciele, w naszym środowisku i w naszych relacjach od momentu przyjścia na świat. Monitoruje to autonomiczny układ nerwowy, który skanuje rzeczywistość wewnętrzną i zewnętrzną pod kątem wyszukiwania zagrożeń. Ten monitoring odbywa się poza naszą świadomością i poza świadomą kontrolą. To zjawisko nazwane zostało neurocepcją, dla opisanego, że nasze neuroreceptory dostarczają wieloaspektowych informacji dotyczących oznak bezpieczeństwa, niebezpieczeństwa i zagrożenia życia bez angażowania świadomości. Doświadczamy oznak neurocepcji i nadajemy tym odczuciom jakieś znaczenie, a to z kolei sprzyja tworzeniu narracji/historii, która w monologach wewnętrznych kształtuje nasze życie dzień po dniu. Warto więc świadomie wybierać, aktywnie poszukiwać takich stanów, jakie nam służą w zdrowieniu.

Źródła:

<https://www.rhythmofregulation.com/>

Deborah A. Dana, (2020) Polyvagal Exercises for Safety and Connection: 50 Client-Centered Practices.

FORMA PRACY: Praca indywidualna z kartami coachingowymi

CZAS TRWANIA: 80 minut

PROCEDURA:

Zwróć uwagę uczestniczek na rozłożoną mapę *Wyprawa po zdrowie* i nawiąż do metafory jaskini, w której możliwe, że utykamy na „czerwono” bądź „niebiesko” w kryzysowych sytuacjach. Załóżmy, że już rozumiemy po co nam było to „utknięcie”, jaką funkcję pełniło i chcemy uregulować nasz system nerwowy aktywnie poprzez wyznaczenie potrzebnego stanu, który umożliwi nam bycie w bezpiecznym połączeniu bądź regenerację. Powiedz: „Pomyślcie, czego potrzebujecie, by wyjść z kryzysowego utknięcia, gdy będziecie na to gotowe”.

Poproś, by z tą refleksją uczestniczki przeszukały zdjęcia leżące na stole i wybrały jedno, które jakoś oddaje metaforycznie ten docelowy stan.

Następnie poproś, by dołożyły je do pierwszego zdjęcia, które wybrały na początku sesji, gdy omawiana była metafora bycia w jaskini kryzysu. Omów, że pierwsza karta to jest *Rzeczywistość*, druga karta to *Cel*.

Opowiadając krążysz wokół stołu i jednocześnie odwracasz karty rewersem do góry, by uczestniczki losowały kartę nie widząc obrazu. Poproś o wyciągnięcie trzeciej karty, która pozwoli uchwycić jakąś subtelny zmianę, działanie, które mogą podjąć, by zbliżyć się do tego celu.

Gdy karty są już wylosowane poproś, by ułożyły swoją kartę nad 2 pozostałymi i postaw pytanie:
Co mogę zrobić, o co zadbać, by zbliżyć się do tego celu?

Zachęcaj do tworzenia osobistych metafor, nadawania znaczeń. Namawiaj, by uczestniczki pomagały sobie w tym zadaniu, jednak podkreślaj, że to tylko propozycje spojrzenia z innej perspektywy, a i tak każda z nich buduje własną interpretację.

Po omówieniu całego procesu zachęć, by uczestniczki zrobiły sobie zdjęcie tych 3 kart, tak by potem móc do tego wrócić w dalszej części szkolenia.

Zapytaj o wrażenia z tej pracy.

Podsumuj i zaproś do ewaluacji całego spotkania. Możesz zapytać: Z czym kończysz? Poczekaj na wypowiedź każdej uczestniczki.

Zadaj pracę do domu: sprawdzaj kilka razy w ciągu dnia (nastaw budzik w telefonie co 3 godziny) w jakiej jesteś strefie. Odnotuj.



Sesja 1

Wprowadzenie do Modułu II. Stacja na Mapie – Latarnia Morska. Indywidualne narracje wydarzeń życiowych.

WPROWADZENIE

Przedstawienie tematu i zakresu warsztatu, odniesienie do własnych doświadczeń z wewnętrznymi monologami, jakie prowadzimy w reakcji na różne wydarzenia życiowe.

FORMA PRACY: dyskusja

CZAS TRWANIA: 40 minut

PROCEDURA:

Zwróć uwagę uczestniczek na rozłożoną mapę *Wyprawa po zdrowie* i poinformuj, że przechodzicie do stacji Latarnia morska. Możesz zaznaczyć, że w tym module będziecie przyglądać się (oświetlać/rzucać światło jak latarnia morska) własnym narracjom, sformułowanym jakich na co dzień używamy w trudnych i stresujących sytuacjach i jak to wpływa na samopoczucie.

Przytocz kilka wypowiedzi osób w kryzysach, w trudnych sytuacjach pod kątem myślenia i mówienia o swoich problemach, ich genezie i rozwiązaniach, np.:

Nie chcę być dłużej sama, samotność jest straszna.

Nie chcę być chora, dlaczego to spotkało właśnie mnie?

Jak mam być spokojna, skoro jak zawsze mam pecha!

Możesz podkreślić, że opis naszych przeżyć i wydarzeń, w których uczestniczymy może podlegać różnej interpretacji i ocenie. Mamy wpływ na sposób w jaki myślimy o różnych sprawach, możemy się nauczyć decydować jaką perspektywę wybieramy. Ważna jest też odpowiedzialność za własne działania i ich rezultaty. Rozpocznij dyskusję:

A jak to jest u was?

Jakie automatyczne myśli towarzyszą Wam w trudnych sytuacjach?

Na czym się skupiacie?

Co Was osłabia, a co wzmacnia?

Zbierz odpowiedzi i zapisz hasłowo na flipcharcie. Podsumowując podkreśl, że kiedy przechodzimy w życiu trudny okres, zazwyczaj koncentrujemy się na problemach. Przystajemy dostrzegać pozytywne zdarzenia. Skupiamy się często na tym, czego nam brakuje lub co chcielibyśmy zmienić. Jeśli takich myśli jest bardzo dużo rodzą one frustrację, zaczynają sprawiać, że widzimy wszystko w czarnych barwach, co jeszcze mocniej nas osłabia. W dalszej części tego modułu, zastanowimy się jak można świadomie kierować uwagę na myśli i emocje wspierające własne zdrowie i witalność.

Sesja 2

Świadome kierowanie uwagi – ćwiczenie grupowe.

WPROWADZENIE

Ćwiczenie ma formę prostego doświadczenia, które pokazuje jak funkcjonuje nasz umysł, jak koncentruje się nasza uwaga i na ile świadomie nią kierujemy.

FORMA PRACY: Ćwiczenie grupowe

CZAS TRWANIA: 15 minut

PROCEDURA:

Poproś uczestniczki, żeby wstały i rozejrzały się po sali szkoleniowej, w której jesteście. Ich zadanie polega na znalezieniu oraz policzeniu wszystkich przedmiotów i akcentów w kolorze czerwonym znajdujących się w pomieszczeniu. Każda osoba zapisuje swój wynik na kartce.

Wspólnie w grupie sprawdzacie wyniki i zliczacie czerwone przedmioty.

Następnie podaj kolejną instrukcję: „Teraz proszę Was, żebyście zamknęły oczy i z pamięci podały ile w czasie swoich obserwacji zauważyłyście akcentów i rzeczy w kolorze zielonym?”

Zwykle grupa przypomina sobie zaledwie kilka zielonych elementów, ponieważ skoncentrowana była na innym celu.

Podsumowując doświadczenie możesz zadać następujące pytania:

Jak to jest, że dostrzegamy to, na czym się świadomie koncentrujemy, a to na czym się nie skupiamy umyka naszej uwadze?

Jak to się ma do naszej codzienności i do tego na czym koncentrujemy uwagę w kryzysie?

Co to oznacza dla pozytywnych doświadczeń, jeśli koncentrujemy się na negatywnych?

O czym było to doświadczenie?

Odpowiedzi zapisz hasłowo na flipcharcie.

Sesja 3

Prawo przyciągania i praktyka wdzięczności – co oświeśla mój umysł?

WPROWADZENIE

Przyciągamy do siebie to na czym koncentrujemy uwagę – tak brzmi prawo przyciągania. Jeśli chcemy mieć więcej dobra w naszej codzienności, to zamiast skupiać się na krzywdach i przeszkodach, można starać się świadomie docenić to, co już mamy. Sprawne ciało, dach nad głową, dostęp do specjalistów, leków i nowych technologii, pomocni przyjaciele, kochająca rodzina. Wszystko, co osiągamy w życiu wydaje nam się oczywiste, dopóki tego nie stracimy. Dopiero wtedy doceniamy wartość i piękno każdej chwili z naszego życia. Metodą, która daje możliwość niwelowania poczucia niezadowolenia i beznadziei, może stać się praktyka wdzięczności. Praktyka, czyli świadome i codzienne ćwiczenie się w dostrzeganiu rzeczy, za które możemy być wdzięczni. Może to być na przykład pyszny posiłek, piękny słoneczny dzień, przyjemna rozmowa z sąsiadem. W praktyce wdzięczności ważna jest tzw. uważność, czyli umiejętność „zatrzymania się” i przyjrzenia temu co „tu i teraz”. Umożliwia to nam poczuć lepszy kontakt z samym sobą i zacząć działać bardziej świadomie.

FORMA PRACY: Prelekacja, praca indywidualna

CZAS TRWANIA: 40 minut

PROCEDURA:

Nawiąż do Latarni morskiej i zapytaj, co chcemy tak naprawdę świadomie oświeślać w naszym życiu, jakiej wizji się trzymać, jak ją dla siebie określić? Jak by to było, gdyby światło oznaczało uczucie wdzięczności?

Opowiedz o metodzie praktykowania wdzięczności i zaletach jakie przynosi: Świadoma i codzienna praktyka wdzięczności daje korzyści zarówno w wymiarze psychicznym, jak i fizycznym (co potwierdzają badania prowadzone niezależnie przez m.in. Roberta Emmons, Martina Seligmana, Michaela McCullougha). Naukowo udowodniono, że zalety tej prostej praktyki to m.in.: poprawa samopoczucia, zwiększenie motywacji do działania i energii, poprawa zdrowia i odporności organizmu, większa odporność na stres, wzmocnienie wiary we własne możliwości, lepsze rozumienie siebie i podejmowanie decyzji i działań zgodnych z własnymi potrzebami.

Zapytaj uczestniczki czy wiedzą lub mają pomysł, jak wprowadzać praktykę wdzięczności do codziennego życia? Po wymianie pomysłów, uzupełnij lub zaproponuj skorzystanie z dziennika wdzięczności:

„Wdzięczność można praktykować w każdym wieku, i każdej sytuacji życiowej. Wystarczy kartka lub zeszyt i długopis. Metoda zadziała, jeśli będziemy systematyczni. Ustalcie więc, kiedy możecie poświęcić na zapiski czas w ciągu dnia. Może być to kilka minut po przebudzeniu lub przed pójściem spać. Codziennie do Waszego dziennika wpisujcie min. 5 rzeczy, za które jesteście obecnie wdzięczni.

Może to być wszystko, np. ładna pogoda za oknem, wypita aromatyczna kawa, uśmiech sąsiada, telefon od mamy, spacer... Na początku praktyka może wydawać się trudna, lecz ćwiczenie czyni mistrzem”.

Poproś uczestniczki, aby w ramach rozpoczęcia powyższej praktyki zapisały na kartkach przynajmniej 5 rzeczy za które są dzisiaj wdzięczne.

Po wykonaniu zadania, zachęć ochotniczki do podzielenia się swoimi pomysłami. Ustalcie pracę domową – codzienne pisanie dziennika wdzięczności od dzisiaj. Zapytaj, jak w praktyce będą stosować poznaną metodę? Czy wybrały stały moment dnia na praktykę? Na co chcą się ze sobą umówić?

Sesja 4

Model ABCD - podstawowy model przekształcania niezdrowych myśli wg M.C. Maultsby'ego.

WPROWADZENIE

Mini wykład ma na celu wprowadzenie uczestników w tematykę związaną z pracą z przekonaniem wg modelu dr. Maxi C. Maultsby'ego, twórcy Racjonalnej Terapii Zachowania, koncepcji stosowanej w praktyce terapeutycznej i samopomocowej.

Należy zwrócić uwagę na fakt, że wszystkie przejawiające się myśli i emocje przeżywane podczas trudnych momentów życiowych, w tym w przeżywaniu choroby, są normalne w tych okolicznościach. Aktywują się jako odbicie dla żywionych przekonań. Przekonania możemy rozumieć jako ugruntowane w nas schematy myślenia na temat siebie, innych ludzi, świata. Ważne jest jednak, by mieć świadomość, że to właśnie przekonania i emocje kształtują jakość naszego życia, więc gdy zajmiemy się tymi, które są niezdrowe, wpływamy na poprawę tej jakości. Celem pracy z przekonaniem jest uświadomienie sobie, które z nich mogą działać na nas obciążająco i przeformułować je w bardziej konstruktywne. Nie jest to jednocześnie zachęta do tłumienia trudnych emocji, czy zaprzeczaniu im, jest to wspieranie siebie w konstruktywny sposób. Zawsze jest możliwość, by myśleć o swojej sytuacji w bardziej życzliwy i współczujący sposób, bez zaprzeczania powadze sytuacji.

Warto wyjaśnić też, czym są przekonania. Będziemy je rozpatrywać jako części wiedzy o sobie, innych ludziach oraz świecie w którym żyjemy. Pozwalają nam rozpoznać znaczenie danej sytuacji, stanowią zbiór reguł na życie, kierują naszym postępowaniem i oczekiwaniami. To nasz model poznawczy. Zwykle dziedziczymy jakiś zestaw bazowy od naszych rodzin pochodzenia. Przekonania często generują treść myśli automatycznych w reakcji na coś i to tym myślom, często nawykowym, będziemy się przyglądać. Wszystkie myśli, jakie się pojawiają mają jakiś sens w danej sytuacji, lecz niektóre jesteśmy w stanie traktować dogmatycznie.

Wtedy mogą działać na nas tak, jakbyśmy utknęli w labiryncie, z którego nie ma wyjścia, a wszelkie perspektywy są niewidoczne. Takie myśli frustrują i powodują zwiększanie przewlekłego stresu. Nawiąż do kolejnego etapu mapy *Wyprawa po zdrowie - Labiryntu*.

Przedstaw model A-B-C-D, gdzie:

- A** to zdarzenie aktywujące;
- B** to automatyczne myśli na temat tego zdarzenia;
- C** to emocje, które te myśli wywołują;
- D** to zachowanie.

Warto przytoczyć przykład z kimś kogo nazwiemy Janem. Jana budzi w nocy jakiś hałas na dole. Jan jest sam w domu. Nieoczekiwany hałas to A. Jego myśli na ten temat, te automatyczne to B (*złodzieje są w domu*). C to emocje: przerażenie, lęk, zamrożenie. Zaś D to zachowania: może tylko wpełznąć pod łóżko i czekać na swych oprawców, wyobrażając sobie najgorsze. Dopiero kilka godzin potem, gdy Jan mocno zmarznie (kolejne A), przychodzi myśl (B), że *to chyba nie złodzieje, że w sumie można pójść i sprawdzić*. C to nadzieja, niepokój, a D ciche zejście na dół i domknięcie okna - pierwotnego źródła hałasu. Sprawdź, czy przeżycia Jana są jakoś uniwersalne, czy uczestnicy mogą sobie przypomnieć podobne wydarzenia w swoim życiu.

Źródło:

Maultsby Maxie C. (1983) Rational Behaviour Therapy.

FORMA PRACY: Mini wykład, dyskusja w grupie, praca indywidualna

CZAS TRWANIA: 45 minut

PROCEDURA:

Poproś uczestniczki, by przypomniały sobie sytuację, gdy np. coś nie poszło po ich myśli i poproś o zapisanie.

Poproś o kilka przykładów takich myśli i zapisz je na flipcharcie.

Na wybranej myśli rozpiszcie na flipcharcie schemat gdzie:

- A- wydarzenie,
- B- myśli automatyczne,
- C- emocje na te myśli,
- D- działanie

Zachęć, by uczestniczki rozpiisały sobie wg wzoru dowolną myśl ze swoich zapisków.

Omówcie spostrzeżenia wynikające z tego ćwiczenia:

Jak oceniacie swoje myśli z perspektywy czasu, czy zawsze były prawdziwe?

Jak można teraz pogłębić zrozumienie myśli Marka Aureliusza: „To nie rzeczy nas smucą, ale sposób w jaki je widzimy”.

W jaki sposób można wyjść z takiego labiryntu myślowego?

Na ile oceniacie trudność takiej pracy mentalnej?

Sesja 5

Zasady zdrowego myślenia i Racjonalna Terapia Zachowań (RTZ). Stacja na Mapie – Labirynt.

WPROWADZENIE

Na podstawie slajdów zreferuj główne założenia RTZ. Racjonalna Terapia Zachowań dysponuje narzędziem do oceny swoich myśli pod kątem ich jakości. Niezdrowe myśli prowadzą do negatywnych emocji i szkodliwych zachowań. Zdrowe myśli pomagają się czuć lepiej i postępować bardziej skutecznie. Jest to zestaw Pięciu Zasad Zdrowego Myślenia (PZZM):

- I. Zdrowe myślenie oparte jest na faktach (obiektywnej rzeczywistości).
- II. Pozwala chronić nasze życie i zdrowie.
- III. Pomaga osiągać nasze bliższe i dalsze cele.
- IV. Pomaga nam rozwiązywać najbardziej niepożądane konflikty z innymi i zapobiegać im.
- V. Pozwalają nam czuć się tak, jak chcielibyśmy się czuć bez nadużywania żadnych substancji.

Należy przy tym zauważyć, że zdrowe myślenie nie jest jednoznaczne z pozytywnym myśleniem. Bardziej właściwe jest porównanie z racjonalnym myśleniem. Właśnie według tych zasad można sprawdzać jakość swojego myślenia i jego zdrową funkcję. Każda z zasad ma równoważne znaczenie, żadna nie jest ważniejsza i jeśli nasze przekonanie skonfrontujemy z pytaniami i odpowiemy twierdząco na trzy z nich – możemy uznać, że jest ono zdrowe i nam służy.

Praca z przekonaniem jest uczeniem się z własnych trudnych emocji i, jeśli tak zdecydujemy, możliwe jest wyzwolenie się z nawykowych wzorców zachowania i ćwiczenie wolności w reagowaniu na sytuacje tak, aby reakcja była jak najzdrowsza.

Dokonując oceny, należy ponadto pamiętać, że:

- to, co jest zdrowe dla jednego człowieka, niekoniecznie jest zdrowe dla drugiego
- to, co było zdrowe dla nas kiedyś, obecnie może być niezdrowe i na odwrót
- jeżeli przekonania dotyczą natury egzystencjalnej, filozoficznej czy duchowej, to pierwsze pytanie może nie mieć zastosowania.

Źródło:

<https://www.cpi.poznan.pl/rtz--racjonalna--terapia--zachowania/>

FORMA PRACY: Prelekcja, prezentacja PP, ćwiczenia indywidualne

CZAS TRWANIA: 60 minut

PROCEDURA:

Poproś uczestniczki, żeby wybrały ze swoich notatek przekonanie, któremu chciałyby się przyjrzeć i przepisały na górze nowej kartki, którą wcześniej zegną wzdłuż na połowę. Pierwsza część pracy pisemnej odbywa się na połowie tej kartki. Można zademonstrować, pracując na flipcharcie – i tu rysujesz przez całą kartkę pionową kreskę. Przykładowa myśl do modelowania „Wszyscy mnie ignorują, bo jestem chora”.

Podaj instrukcję (przygotuj flipchart/słajdy):

- podziel kartkę papieru na pół,
- oceń jak silny jest twój ból emocjonalny (1-10),
- po lewej stronie kartki zapisz myśli, które przychodzą Ci do głowy na wspomnienie tej konkretnej sytuacji, która wprawiła cię w ten dyskomfort,
- oceń swoje myśli wg 5 zasad zdrowego myślenia, stawiając pod zapisem myśli "+", jeśli uznasz, że myśl spełnia warunek zdrowego myślenia i "-", jeśli nie spełnia. Pamiętaj, że 3 minusy wystarczą, by myśl uznać za niezdrową,
- jeśli uznasz, że dana myśl jest dla ciebie niezdrowa – przeformułuj ją tak, aby stała się zdrowsza,
- po lewej stronie kartki zapisz alternatywne, zdrowsze myśli,
- oceń je według 5 zasad zdrowego myślenia,
- ponownie oceń poziom bólu emocjonalnego w skali 1-10,
- następnie ćwicz swoje nowe przekonania za każdym razem, gdy znów poczujesz ból emocjonalny. Zbieraj dowody na prawdziwość nowych przekonań, utrwalaj te nowe myśli w stanie relaksu oraz wyobrażaj sobie siebie ze zdrowymi myślami, uczuciami i zachowaniami.

Zapisz zgodnie z powyższą instrukcją myśli po lewej stronie kartki flipchart i omów tę przykładową myśl. Czy uczestniczki spotkały się z taką sytuacją, że znajome osoby unikały spotkania? Jest to dość częsta sytuacja.

Oceńcie na skali ból emocjonalny, np. na 7, możesz dopisać emocje jakie się pojawiają: złość, smutek, żal, zawód. Możesz też dopytać jakie zachowania są możliwe gdy mamy takie uczucia? (wycofanie się z kontaktów, obraza, agresja itp).

Kontynuuj analizując tą myśl pod względem 5 zasad zdrowego myślenia: czytaj je po kolei z flipcharta/słajdu i razem na nie odpowiadajcie – ważne, żeby uczestniczki też o tym dyskutowały. Po każdym zapisanym pytaniu stawiaj "+" lub "-", jeśli nie spełnia którejś zasady zdrowego myślenia, np : (- - - -).

Przejdź na drugą stronę flipcharta i zapytaj o alternatywną myśl, która ma być zdrowsza. Poczekać na propozycje uczestniczek i zapisz. Może to być coś takiego:

Bywa, że ludzie mają problem z zachowaniem wobec osób chorujących generalnie, bo nie mają wiedzy jak się zachować i o czym rozmawiać, też tak miałam. Mogę to ułatwić i sama zacząć rozmowę o zwyczajnych sprawach, żeby znormalizować sytuację. Następną rozmowa będzie na pewno łatwiejsza.

Oceń stopień bólu emocjonalnego, np. 3 i zapisz emocje jakie się teraz pojawiają (spokój, zrozumienie, ulga, sprawczość).

Sprawdź nową myśl wg 5 zasad zdrowego myślenia (+++++).

Przedyskutujcie jak ćwiczyć nową myśl, żeby częściej była obecna i zastąpiła tę starą, i do jakich zachowań może prowadzić ta zdrowa myśl – inicjowanie rozmów, przełamanie barier, większy luz w kontaktach, inne tematy niż choroba.

Inne przykłady pracy nad przekonaniem, które można umieścić na slajdach i je zaprezentować, żeby bardziej unaocznili przekształcanie myśli niezdrowych w zdrowe:

I *Do niczego się nie nadaję, gdy choruję. (-----)*

Angażuję się obecnie w swoje zdrowienie, i to że jestem, jest wartością samą w sobie. (+++++)

Na pewno nie zdołam wyzdrowieć. (-----)

II *Mogę wrócić do zdrowia. Obecnie choruję, ale leczę się. Wykonuję zalecenia, co mi pomaga wyzdrowieć. Nikt nie zna swojej przyszłości. Nikt nie wie co jutro naukowcy znajdą w swoich laboratoriach. To dla mnie też jest nadzieją. Moje starania i starania świata. Wyniki badań mam dobre, więc jestem dobrej myśli (+++++)*

Na zakończenie zapytaj o niejasności i odpowiedz na pytania.

Źródło:

Rogiewicz M., red.; Praktyczny Podręcznik Psychoonkologii Dorosłych, Aneks 1, Zapala J: Racjonalna terapia zachowania – RTZ.

Sesja 6

Przekształcanie zidentyfikowanych nieracjonalnych myśli we wspierające.
Ewaluacja spotkania.

WPROWADZENIE

Zreferuj główne założenia dotyczące pracy z niezdrowymi myślami i przekonaniami. Warto pamiętać, że niepożądane nawyki nie znikają tylko dlatego, że już ich nie chcemy. Są one utrwalone jako postawy w naszych prawych półkulach mózgowych. Wgląd intelektualny, który uzyskujemy za pomocą zdrowych przekonań (w lewej półkuli mózgowej), nie wystarczą do utrwalenia zmiany. Konieczna jest współpraca i wymiana pomiędzy dwoma półkulami, aby ten proces wzmocnić i przyspieszyć. Dzięki wielokrotnym ćwiczeniom można stare postawy zastąpić nowymi, zdrowszymi. Regularne ćwiczenie przeformułowania myśli to podstawa Racjonalnej Terapii Zachowań i stanowi zaleconą formę ćwiczenia zdrowych nawyków. Należy, po zapisaniu alternatywnych myśli, najpierw nauczyć się ich na pamięć, a potem ćwiczyć w wyobraźni, że myśli się, czuje i zachowuje dokładnie tak, jak się chce. Jest to bardzo skuteczne ćwiczenie w zarządzaniu swoimi nastrojami i stresem. Ważna jest tu systematyczność. Jest to przestrzeń sprawczości, kontroli i wpływu na siebie i otoczenie. To jest nasz przywilej i odpowiedzialność.

Źródło:

Maultsby Maxie C. (1983) Rational Behaviour Therapy.**FORMA PRACY:** Prelekcja, praca indywidualna z kartami coachingowymi**CZAS TRWANIA:** 40 minut**PROCEDURA:**

Zwróć uwagę uczestniczek na rozłożoną Mapę Wyprawy i nawiąż do metafory myśli jako labiryntu, który może „więzić” nas w niekorzystnej sytuacji mentalnej i prowadzić do zamartwiania się.

Poproś, by z tą refleksją uczestniczki przeszukały zdjęcia leżące na stole, rewersem do dołu, i wybrały jedno, które jakoś oddaje metaforycznie taką sytuację i przywoła wspomnienie ograniczającej myśli.

Następnie poproś, by rozdane kartki zgięły na pół i zapisały przekonanie, które przyszło im do głowy.

Zaproś do samodzielnej pracy nad przekonaniem zgodnie z przerobionym przykładem, który powinien być widoczny, podobnie jak flipchart/słajd z instrukcją.

Zapewnij o swojej dostępności, pomagaj w tej pracy, namawiaj, by uczestniczki pomagały sobie w formułowaniu zdrowych myśli, jednak podkreślaj, że to tylko propozycje spojrzenia z innej perspektywy, a i tak każda z uczestniczek buduje własną interpretację.

Po zakończeniu pracy nad formularzem przekształcania przekonań zapytaj, czy ktoś chciałby się podzielić swoją pracą, przemyśleniami. Zapytaj o wrażenia z tej pracy.

Zadaj pracę do domu – codziennie jedna myśl przekształcona z niezdrowej w zdrową.

NARZĘDZIA:

flipchart, kartki, markery, długopisy, karty coachingowe, prezentacja PP, rzutnik, laptop, mapa Wprawa po zdrowie, arkusz Osobisty Plan Zdrowienia dla wszystkich uczestników

Sesja 1**Przedstawienie planu i zakresu modułu 3. Stacja na Mapie – Oaza.****WPROWADZENIE**

W tym module zapoznamy uczestniczki z jego tematyką, wprowadzimy w zagadnienia stawiania sobie celów i procesu zdrowienia.

FORMA PRACY: prezentacja i dyskusja w grupie

CZAS TRWANIA: 60 minut

PROCEDURA:

Przechodząc na Mapie Wyprawy po zdrowie do planszy OAZA, rozpocznij dyskusję na temat możliwości samodzielnego dbania o własne samopoczucie i budowania odporności fizycznej i psychicznej. Możesz zadać uczestniczkom następujące pytania:

Z czym Wam się kojarzy Oaza?

Jak się tam możecie czuć?

Jak uzyskać taki stan na co dzień?

Co daje naszemu organizmowi pobyt w Oazie?

Według Was która strefa AUN (1 moduł) odpowiada pobytowi w Oazie?

Odpowiedzi warto skrótowo zapisać na flipcharcie.

Zaprezentuj film autorstwa dr Alexa Rittera pokazujący moc naszego układu odpornościowego i to, jak sam potrafi radzić sobie z chorobami nowotworowymi:

<https://www.facebook.com/kawecki.maciej/videos/517433706688138/>

Komórka T naszego układu odpornościowego (ta fioletowa) zabija na nim monstrualną komórkę raka jajnika (ta zielona) wstrzykując "truciznę" - różowy kolor wstrzyknięcia. Dr Alex Ritter jest absolwentem University of Cambridge, biologiem komórkowym i immunologiem badającym od ponad 12 lat jak limfocyty T i limfocyty T cytotoksyczne układu odpornościowego zabijają komórki rakowe. Do swoich badań wykorzystuje zaawansowane techniki mikroskopowe, w tym techniki obrazowania żywych komórek. To nagranie pokazuje, jak ważna dzisiaj w leczeniu raka jest immunoterapia, a więc leczenie stymulujące nasz układ odpornościowy. Technologia na tym filmie zapewniła nam wgląd w siłę i specyfikę naszego układu odpornościowego! Ale to od nas zależy, co z tym wglądem zrobimy.

Źródło:

<https://lnkd.in/e3mNNTzy>

Zaproś ochotniczki do podzielenia się refleksją nad obejrzanym przed chwilą materiałem. Czy takie obrazy i argumenty naukowe je przekonują? Czy mają możliwość dbania o własną odporność? Jak mogą to uczynić, czego potrzebują? Jakie są ich doświadczenia?

Podsumowując, zapisz na flipcharcie główne wnioski wynikające z dyskusji.

Sesja 2

Zachowania wspierające zdrowienie i utrzymanie vitalności. Harmonizowanie CUDU-u.

WPROWADZENIE

W tej części warsztatów zapoznajemy uczestniczki z koncepcją opracowaną przez Carla O. Simontona i jego żonę. Omawiamy każdą z 10 zasad zdrowienia posiłkując się slajdami przygotowanymi do tego modułu.

Carl O. Simonton (Los Angeles 1942 – 2009) to radiolog i onkolog, który wykorzystał wiedzę z zakresu psychologii biznesu do pracy z pacjentami onkologicznymi. Zaobserwował, że w procesie zdrowienia bardzo ważną rolę odgrywają przekonania, emocje i styl życia chorego. Jego metoda opiera się na holistycznym podejściu do człowieka i choroby oraz przekonaniu o wzajemnym oddziaływaniu ciała, emocji i umysłu. Jeśli zmieniamy podejście do życia i do samej choroby, wzmacniamy również nasze ciało. Stosowane przez Simontona metody wpływają na poprawę jakości życia pacjentów i koncentrują się na tworzeniu 10 nawyków prozdrowotnych, takich jak:

- I. Świadomy i uważny oddech.
- II. Praktyka wdzięczności.
- III. Czynności vitalne (angażowanie się w czynności, które dają radość i spokój umysłu, poczucie sensu i spełnienia):
 - przebywanie w naturze
 - ruch
 - kontakty z ludźmi
 - kontakt ze sztuką
 - czynności kreatywne
- IV. Praca z wyobraźnią.
- V. Praca z przekonaniem.
- VI. Budowanie więzi.
- VII. Odpoczynek bez osądu.
- VIII. Emocjonalny GPS.
- IX. Nieprzywiązywanie się do wyniku/rezultatu.
- X. Zabawa i nieuwarunkowany śmiech.

Źródła:

- 1) Simonton, O. C., Simonton, S. M., & Creighton, J. L. (1992). *Getting well again: A step-by-step, self-help guide to overcoming cancer for patients and their families*. Bantam.
- 2) <https://www.simontoncenter.com>
- 3) polskie wydania książek Simontona: *Triumf życia. Możesz mieć przewagę nad rakiem oraz Jak żyć z rakiem i go pokonać*.

FORMA PRACY: miniwykład, prezentacja PP, ćwiczenie w parach

CZAS TRWANIA: 60 minut

PROCEDURA:

Wyświetl i omów slajdy przedstawiające 10 zasad zdrowienia wg Simontona oraz założenia tej metody. Podkreśl, że o części tych zasad była już mowa podczas wcześniejszych modułów naszego szkolenia, w tym o praktykowaniu wdzięczności przez prowadzenie dziennika, czy pracy z przekonaniami (model ABCD – Moduł II). Teraz jest czas na uzupełnienie i podsumowanie tych czynności oraz stworzenie własnej listy dopasowanej do indywidualnych potrzeb i możliwości. Tak, aby w naszym życiu mógł się wydarzyć CUD – równowaga Ciała, Umysłu i Duszy.

Ćwiczenie – Harmonizowanie CUD-u.

Po przedstawieniu wszystkich 10 zasad, na podstawie zdobytej wiedzy i wcześniejszych doświadczeń Uczestniczki tworzą indywidualne listy nawyków prozdrowotnych i czynności witalnych – to co im pozwala się regulować.

Poproś uczestniczki, żeby w parach, w oparciu o prezentację zastanowiły się nad konkretnymi czynnościami, które już wykonują oraz tymi które chciałyby wprowadzić do swojej codzienności i wynotowały swoje indywidualne spostrzeżenia. Przykładowo: prowadzenie dziennika wdzięczności, spacer po lesie, szydełkowanie, spotkania w klubie Amazonek, itp.

Zbierz i zapisz hasłowo na flipcharcie odpowiedzi dotyczące poszczególnych czynności (w szczególności czynności witalnych), jako „podręczną listę” służącą też inspiracji. Przykładowo:

- przebywanie w naturze: spacer w lesie, praca na działce, przytulanie się do drzew, chodzenie boso, patrzenie za horyzont
- ruch: pływanie, spacer, marsz z kijami
- kontakt ze sztuką: odwiedzanie muzeów, teatr, kino, wystawy w przestrzeni publicznej
- czynności kreatywne: szydełkowanie, malowanie, szycie, lepienie, itp.

Wspólnie sprawdźcie czy uczestniczki zawarły na swojej liście pomysły wpisujące się w 10 zasad zdrowienia i czy do każdej czynności witalnej przyporządkowano jakąś ulubioną aktywność.

Jeśli któraś z uczestniczek nie będzie miała pomysłu na swoją listę, może wpisać 2 – 3 czynności, a nad resztą zastanowić się w domu. Również grupa może dostarczyć jej inspiracji. Jednak należy pamiętać, że jest to indywidualny wybór.

Podsumowując, podkreśl, że celem tej listy jest zebranie pomysłów na tworzenie codziennych zdrowych nawyków, wspierających nasze ciało i ducha. Dbłość o regenerację i lepsze samopoczucie. Nie chodzi jednak jedynie o sprawianie sobie przyjemności, jak np. codzienne objadanie się słodyczami, ale wprowadzanie aktywności służących naszemu zdrowiu i budowaniu wewnętrznej siły.

Sesja 3

Tworzenie osobistego planu zdrowienia.

WPROWADZENIE

Kluczem do zdrowienia i wprowadzania harmonii w życiu jest wybór i tworzenie zdrowych, wspierających nawyków oraz włączenie ich do naszej codzienności. Skuteczną metodą może stać się opracowanie Osobistego Planu Zdrowienia. Łatwiej jest zaakceptować nowe rozwiązania, kiedy mamy rozsądny plan, który możemy wprowadzać systematycznie w życie. Tworząc indywidualny plan zdrowienia przygotowujemy listę działań, które chcemy wdrażać lub utrzymać. Wtedy zapisane w planie aktywności mają szansę stać się naszym przyzwyczajeniem, a z czasem nawykiem. Sam plan jest jednak bezużyteczny jeśli nie będziemy go realizować, stąd niezbędne jest wpisanie go również w harmonogram, czyli precyzyjne określenie kiedy i co zamierzamy robić uwzględniając nasz styl życia i codzienne obowiązki.

FORMA PRACY: praca indywidualna z arkuszem, dyskusja

CZAS TRWANIA: 60 minut

PROCEDURA:

Przypomnij uczestniczkom omówione wcześniej zasady codziennej regeneracji i odwołaj się do stworzonych przed chwilą indywidualnych list czynności witalnych.

Poproś każdą z osób o zaznaczenie na stworzonej indywidualnie liście aktywności, które z nich miałyby ochotę wprowadzić do swojej codzienności w najbliższym 1,5 roku. Następnie poproś o wybór pięciu najważniejszych czynności, których wdrożenie najlepiej wpłynie na zdrowie i samopoczucie uczestniczek.

Porozmawiaj o zaletach dokonywania świadomych wyborów w życiu w aspekcie dbania o siebie i swoje środowisko. Poddaj pomysł tworzenia Osobistego Planu Zdrowienia, porównaj taki plan do skuteczności strategii tworzonych w biznesie, czy polityce. Przypomnij, że sam plan jest bezużyteczny jeśli nie jesteśmy w stanie go realizować.

Rozdaj arkusz: Osobisty Plan Zdrowienia (Szkolenie_I_Zalacznik_1). Omów jego układ oraz poszczególne rubryki i podaj instrukcje uzupełnienia. Upewnij się, że uczestniczki dobrze zrozumiały jak uzupełnić arkusz.

Poproś, by zastanowiły się jakie konkretne czynności chcą wprowadzić do swojego planu, biorąc pod uwagę 5 czynności, które wcześniej wskazały jako najważniejsze dla ich zdrowia i samopoczucia. Czynności należy zapisać w odpowiedniej kolumnie (pierwsza kolumna) po jednej w każdym wierszu, w kolejności od najważniejszej do najmniej ważnej.

Następnie poproś o określenie czasu wdrażania danej aktywności, pamiętając, że w jednym czasie możesz zająć się tylko jedną czynnością i dopiero jak stanie się ona dla Ciebie pewnego rodzaju nawykiem zaczniesz wprowadzać kolejną aktywność.

Zwróć również uwagę, aby uczestniczki zaplanowały sobie częstotliwość z jaką planują realizować swoje poszczególne aktywności i żeby ta częstotliwość była możliwa do osiągnięcia (np. 1 raz w tygodniu, 2 razy w miesiącu, itp.). Poczucie sukcesu jest bowiem kluczowe w motywacji do dalszego działania. Można zaproponować, aby wpisaną przy danej aktywności częstotliwość zmniejszyć w swoim harmonogramie o połowę, wtedy osiągnięcie celu będzie prostsze, a zawsze można wykonać ponad 100% swojego planu.

Podczas wypełniania arkuszy zapewnij o swojej dostępności, pomagaj w tej pracy.

Po wykonaniu zadania, zapytaj, kto chciałby się podzielić wynikami swojej pracy. Zapytaj o wrażenia po wykonaniu Osobistego Planu Zdrowienia.

Sesja 4

Praktyka wdrażania umiejętności witalnych w codzienne życie.
Ewaluacja i podsumowanie warsztatów.

WPROWADZENIE

Podsumowanie Modułu III oraz całych warsztatów.

FORMA PRACY: dyskusja w grupie

CZAS TRWANIA: 60 minut

PROCEDURA:

Poproś każdą z uczestniczek o wybór kart na 4 etap mapy Wyprawa po zdrowie:

Pierwsza karta: mój cel – czego potrzebuję, by stworzyć dla siebie Oazę?

Druga karta: jak jest obecnie?

Trzecia karta: co mogę zrobić, żeby zbliżyć się do celu?

Omówcie kartę nr 3 (bądź wszystkie, jeśli będzie taka chęć).

Przypomnij krótko nad czym pracowaliście podczas warsztatów, jakie były tematy poszczególnych modułów, najważniejsze wiadomości.

Runda ewaluacyjna. Zadaj uczestniczkom pytanie: na postawie jednej karty, która miała dla Ciebie w tym procesie najważniejsze przesłanie – z czym kończysz?

MOTYWACJA W KRYZYSIE



SZKOLENIE II

HARMONOGRAM SZKOLENIA



Moduł I: TWORZENIE RAM MOJEGO KRYZYSU

Dzień 1 - 1 godzina 20 minut

Sesja 1	Przedstawienie celów i zarysu warsztatów. Prezentacja trenera i przedstawienie uczestników. Określenie zasad współpracy (zawarcie kontraktu).	20 min.
Sesja 2	Kwestionariusz do samodzielnego wypełnienia: Chiński portret. Praca zespołowa: pytania o raka piersi. Praca nad potencjalnym dysonansem poprzez konfrontację uczuć z danymi. Dychotomia myślenia: pesymista–optymista.	60 min.

Moduł II: KOMUNIKACJA Z INNYMI

Dzień 1 - 1 godzina

Sesja 1	Komunikacja w kryzysie. Gracze i słuchacze – sztuka komunikacji. Odgrywanie ról poprawiające komunikację Gra karciana: Kto by tak powiedział? Pięć poziomów słuchania.	60 min.
---------	--	---------

Moduł III: POCZUCIE MOCY DO PODEJMOWANIA DZIAŁAŃ

Dzień 1 - 1 godzina

Sesja 1	Praktykowanie ćwiczeń uważności. Gra w wirtualnej rzeczywistości. Studium przypadku: środowisko VUCA. Opracowywanie nowych celów – metodologie, narzędzia i strategie. Film: Czasami to, co nas ogranicza, to nasz umysł.	60 min.
---------	---	---------

Moduł IV: OD PACJENTA DO OCALAŁEGO

Dzień 1 - 1 godzina

Sesja 1	Okrągły stół – świadectwa Amazonek. Strategie i narzędzia budowania długoterminowej odporności. Czym jest kobiecość? Gra karciana: Uprzedzenia. Praca indywidualna – Droga Ja sprzed diagnozy.	60 min.
---------	--	---------

**proponowany harmonogram jednodniowego szkolenia motywacyjnego. Szkolenie składa się z 4 modułów, z których każdy trwa około godziny. 10-minutowe przerwy między sesjami na życzenie uczestników.*



Sesja 1

Prezentowanie celów i zarysu warsztatów | Prezentacja trenera i przedstawienie uczestników | Określenie zasad współpracy (zawarcie kontraktu).

WPROWADZENIE

Prezentowanie tematu i zakresu warsztatu, wspólne ustalenie zasad dobrej współpracy.

FORMA PRACY: dyskusja

CZAS TRWANIA: 20 minut

PROCEDURA:

Powiedz grupie, jaki jest zakres warsztatu, jego cel i formuła, w szczególności główna idea, np.: zdobycie umiejętności myślenia i radzenia sobie z emocjami w taki sposób, który służy zdrowieniu. Skąd pochodzi pomysł? Przywołaj kontekst badań lub doświadczeń. Poinformuj, że podczas warsztatu będą stosowane metody aktywizujące.

Przedstaw się. Powiedz dlaczego prowadzisz ten warsztat, co jest dla Ciebie ważne, jakie masz doświadczenie. Następnie zaproś uczestników do powiedzenia kilku słów o sobie. Zaproponuj formę (jak w grze): imię + przymiotnik na tę samą literę co imię, który Cię opisuje, np. Anna Aktywna.

Podkreśl, że ważne jest, aby ludzie czuli się bezpiecznie i komfortowo podczas szkolenia, a sposobem na to jest ustalenie zasad spotkania (kontraktu). Poproś każdą osobę, aby powiedziała czego potrzebuje od grupy i co chce wnieść do grupy.

Przypomnij uczestnikom, że dorośli, którzy mają własne doświadczenia, obserwacje, refleksje, uczą się najwięcej od siebie nawzajem. Trener jest odpowiedzialny za zorganizowanie tego spotkania i dostarczenie nowych informacji, ale ważne jest, aby uczestnicy również korzystali z wiedzy innych. Możesz zaproponować pierwszy punkt/zasadę kontraktu, np: 1 osoba mówi (jedna na raz).

Sesja 2

Kwestionariusz do samodzielnego wypełnienia: Chiński portret.

WPROWADZENIE

Wykorzystaj arkusz Chiński portret (Szkolenie_II_Zalacznik_1), aby umożliwić uczestnikom poznanie się w mniej formalny sposób. Pytania w arkuszu stanowią dobry wstęp do rozpoczęcia wspólnej dyskusji. Przykładowe pytania: *Gdybym był/a kolorem, był(a)bym...* Trener może skorzystać z załączonego modelu lub stworzyć własny, np. dostosowując stwierdzenia do trzeciej osoby: *Gdyby była..., byłaby...*, aby pozwolić uczestnikom, którzy niechętnie mówią o sobie, nadal mieć przestrzeń do rozmowy i zaangażowania się w ćwiczenie. Głównym celem ćwiczenia jest, aby uczestnicy zaczęli się ze sobą komunikować i dzielić się doświadczeniami.

Jeśli czas na to pozwoli, trener może poprosić wszystkich uczestników (po tym jak podzielą się swoimi osobistymi doświadczeniami) o zastanowienie się nad odpowiedziami, które można by udzielić ogólnie dla Amazonki, np.: *Gdyby Amazonka miała jakąś cechę, byłaby nią odwaga.* Pomoże to uczestnikom narysować paralelę między ich doświadczeniami a doświadczeniami innych.

FORMA PRACY: dyskusja, praca z arkuszem

CZAS TRWANIA: 20 minut

PROCEDURA:

Zapytaj, czy ktoś z uczestników chciałby się podzielić swoimi odpowiedziami.

Możesz poprosić o uzasadnienie swoich wyborów, jeśli wymaga tego sytuacja.

Zapytaj czy inne osoby chciałyby podzielić się swoją pracą i rozwinąć swoje odpowiedzi.

Warto zapisać wypowiedzi uczestników na flipcharcie. Może się to wydawać czasochłonne, ale daje uczestnikom pewność, że to, co mówią podczas szkolenia, jest ważne.

Pozwól uczestnikom na samodzielne napisanie lub nawet narysowanie swoich propozycji. Zwiększy to pewność siebie i zaangażowanie. Jeśli uczestnicy nie czują się swobodnie, trener może zapisać ich propozycje.

Praca zespołowa: pytania o raka piersi.

WPROWADZENIE

Grupa przeprowadza burzę mózgów. Na karteczkach samoprzylepnych uczestnicy zapisują wszystkie pytania dotyczące raka piersi (jedno pytanie, jedna karteczka). Każdy uczestnik otrzymuje flamaster w innym kolorze, aby było widać, że jest to praca kilku osób. Po napisaniu pytań uczestnicy przyklejają je na ścianie, aby wszyscy mogli je zobaczyć. Ćwiczenie to ma na celu umożliwienie uczestnikom podzielenia się swoimi emocjami i doświadczeniami związanymi z chorobą. Ma to im pomóc poruszyć trudne kwestie, obawy i wątpliwości, które odczuwają indywidualnie, a które można omówić wspólnie. Trener powinien zapewnić każdemu uczestnikowi odpowiedni czas i miejsce na napisanie tego, co mają na myśli. Jeśli pisanie jest zbyt trudne, można zasugerować uczestnikom wykorzystanie rysunków lub symboli. Gdy wyczerpią się pomysły na pytania, trener może wspólnie z uczestnikami je pogrupować. To pozwoli im dostrzec, że wiele osób ma podobne obawy (pytania). Aby zakończyć ćwiczenie, trener może dać czas uczestnikom, którzy czują się na to gotowi, aby spróbowali udzielić odpowiedzi na te pytania. Odpowiedzi powinny zostać zapisane i przyklejone obok pytania, do którego się odnoszą.

FORMA PRACY: praca zespołowa, dyskusja

CZAS TRWANIA: 10 minut

PROCEDURA:

- 1. Poproś uczestników o zapisanie na karteczkach samoprzylepnych pytań dotyczących raka piersi.
- 2. Poproś uczestników, aby przykleili swoje pytania na ścianie lub tablicy.
- 3. Daj uczestnikom możliwość zastanowienia się nad pytaniami i kwestiami, które poruszyli

Praca nad potencjalnym dysonansem poprzez konfrontację uczuć z danymi.

WPROWADZENIE

Korzystając z pytań sformułowanych podczas poprzedniego ćwiczenia, trener prosi uczestników, aby podzielili się swoimi spostrzeżeniami na temat choroby. Następnie pokazuje informacje na temat raka piersi, które zebrał (statystyki zgonów, statystyki diagnoz, rodzaje raka, średni wiek...). Warto zebrać informacje dot. kraju, w którym przeprowadzamy szkolenie. Informacje muszą służyć jako podstawa do dyskusji i podkreślać różnice między postrzeganiem a rzeczywistością. Dyskusja powinna koncentrować się na konkretnych przykładach podanych przez uczestników i związanych z nimi danych. Warto podkreślić, że dane należy rozumieć w określonym kontekście i przez pryzmat emocji, jakie za sobą niosą.

Na przykład następujące stwierdzenia:

"90% przeżywalności" i "10% śmiertelności" odnoszą się do tego samego wyniku zdarzenia, koncentrują się na przeciwstawnych wizjach, które mogą wpływać na jego postrzeganie.

Trener może również wspomnieć w tym kontekście o zjawisku negatywnego nastawienia i jego implikacjach. Istotne informacje na ten temat można znaleźć tutaj:

<https://www.ucl.ac.uk/lagnado-lab/publications/harris/cognition10.pdf>

Celem jest zrozumienie przez uczestników mechanizmów stojących za ich reakcją na informacje i dane.

FORMA PRACY: warsztat

CZAS TRWANIA: 15 minut

PROCEDURA:

 Poproś uczestników, aby podzielili się swoim spojrzeniem na chorobę.

 Zbierz odpowiedzi i zapisz je.

 Wyświetl informacje o raku piersi i poproś uczestników, aby sprawdzili, czy podane dane odpowiadają ich emocjom.

 Wyjaśnij uczestnikom koncepcję uprzedzeń negatywnych i ich implikacje.

Dychotomia myślenia: pesymista-optymista.

WPROWADZENIE

W tym ćwiczeniu uczestnicy są zachęceni do zrozumienia znaczenia różnorodności perspektyw.

Korzystając z informacji podanych podczas poprzedniego ćwiczenia (spojrzenie na chorobę), trener prosi uczestników o sklasyfikowanie ich zgodnie z dychotomią pesymistyczną i optymistyczną. W tym celu rysuje dwie kolumny (dzieląc kartkę na pół pionową linią) – jedna z napisem "optymistyczny", druga "pesymistyczny". Trener prosi każdego uczestnika, aby wykorzystał wybrane informacje z wcześniejszej części szkolenia i umieścił je w prawej kolumnie zgodnie ze swoimi przekonaniem. Następnie prosi uczestników o uzasadnienie swojego wyboru, tak aby mieli oni możliwość wyrażenia swojej opinii i czas na zastanowienie się nad podjętymi decyzjami.

Trener powinien podkreślić fakt, że optymizm lub pesymizm jest wyborem i że wybór ten ma konsekwencje i korzyści. Więcej informacji na ten temat można znaleźć tutaj:

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/between-cultures/202104/7-myths-about-optimism-and-pessimism>

Ćwiczenie powinno być kontynuacją tego, co zostało zaobserwowane podczas szkolenia. Powinno to doprowadzić każdego uczestnika do wyrażenia swoich emocji i lepszego zrozumienia procesu podejmowania decyzji bez osądzania.

FORMA PRACY: warsztat, dyskusja

CZAS TRWANIA: 15 minut

PROCEDURA:

Poproś uczestników o podsumowanie niektórych informacji ze szkolenia. Narysuj dwie kolumny: optymistyczny i pesymistyczny.

Poproś uczestników o zapisanie informacji i umieszczenie ich w odpowiedniej kolumnie.

Poproś uczestników o uzasadnienie swojego wyboru i pozwól na dyskusję w grupie.

Wyjaśnij uczestnikom, że optymizm i pesymizm to wybór.

NARZĘDZIA:

flipchart, prezentacja PP, kartki post-it, długopisy, markery, kartki A4, karty *Kto by to powiedział*



Sesja 1

Komunikacja w kryzysie.

WPROWADZENIE

Krótki wykład wyjaśniający najważniejsze cechy komunikacji kryzysowej. Zalecamy, aby trener rozpoczął od pomocy uczestnikom w rozróżnieniu pojęć "kłopoty" i "kryzys". Aby to zrobić, trener może albo sprawdzić definicje tych dwóch słów, albo oprzeć się na naszym własnym przykładzie. Zdefiniowaliśmy te dwa pojęcia w następujący sposób:

Kłopoty – kiedy łódź twojego życia kołysze się

Kryzys – twoje życie nie jest już takie, jak kiedyś

W każdym przypadku istotne jest, aby trener zapisał definicje na tablicy, aby uczestnicy mogli na nie zareagować i odnieść się do nich. Trener nie powinien wahać się pytać o definicje uczestników.

Wykład, który chcemy wykorzystać w tym ćwiczeniu, jest w dużej mierze oparty na publikacji o nazwie CERC: Psychology of a Crisis i opublikowanej przez Centers for Disease Control and Prevention z Departamentu Zdrowia i Opieki Społecznej Stanów Zjednoczonych i może obejmować:

I. Stan psychiczny podczas kryzysu.

Podczas kryzysu ludzie mogą doświadczać szerokiego wachlarza emocji. Bariery psychologiczne mogą zakłócać współpracę i reakcje. Osoby zajmujące się komunikacją w sytuacjach kryzysowych powinny spodziewać się pewnych wzorców, jak opisano poniżej, i rozumieć, że wzorce te wpływają na komunikację.

Niepewność

Niestety podczas kryzysu, zwłaszcza na początku, pojawia się więcej pytań niż odpowiedzi. W tym czasie pełna skala kryzysu, przyczyna katastrofy i działania, które ludzie mogą podjąć, aby się chronić, mogą być niejasne. Ta niepewność będzie wyzwaniem nawet dla najlepszego mówcy.

Uznaj niepewność. Uznaj i wyraż zrozumienie dla niepewności swoich słuchaczy i podziel się z nimi sposobem, którego używasz, aby uzyskać więcej informacji na temat rozwijającej się sytuacji.

Powiedz im co wiesz, czego nie wiesz. Jak zdobywasz odpowiedzi?

Strach, niepokój i lęk

W sytuacji kryzysowej ludzie w Twojej społeczności mogą odczuwać strach, niepokój, dezorientację i silny lęk. Naszym zadaniem, jako osób odpowiedzialnych za komunikację, nie jest zniwelowanie tych uczuć.

Zamiast tego, możesz zapewnić o zrozumieniu.

Beznadziejność i bezradność

Unikanie poczucia beznadziei i bezradności jest istotnym zadaniem podczas kryzysu. Beznadziejność to poczucie, że nikt nie może nic zrobić, aby poprawić sytuację. Ludzie mogą zaakceptować, że zagrożenie jest realne, ale może ono być tak duże, że czują, że sytuacja jest beznadziejna. Bezradność to poczucie, że ludzie nie mają żadnej mocy, by poprawić swoją sytuację lub się chronić. Jeśli dana osoba czuje się bezradna, aby się chronić, może wycofać się psychicznie lub fizycznie.

Zaprzeczenie

Zaprzeczanie odnosi się do aktu odmowy uznania zbliżającej się szkody lub tej, która już wystąpiła.

A co z paniką?

Ludzie rzadko zachowują się całkowicie irracjonalnie podczas kryzysu. W sytuacjach kryzysowych przyswajają informacje i działają na ich podstawie inaczej niż w sytuacjach niekryzysowych. Wynika to częściowo z mechanizmu walki lub ucieczki. Naturalne dążenie do podjęcia pewnych działań w odpowiedzi na zagrożenie jest czasami określane jako reakcja "walcz lub uciekaj".

II. Jak ludzie przetwarzają informacje?

Upraszczają wiadomości.

Używaj prostych komunikatów.

Trzymają się bieżących przekonań.

Wiadomości powinny pochodzić z wiarygodnego źródła.

Szukają dodatkowych informacji i opinii.

Korzystaj z różnych źródeł potwierdzających Twoje wiadomości.


Wierzą w pierwszą wiadomość.

Udostępniaj swoje wiadomości tak szybko, jak to możliwe. Podczas kryzysu szybkość reakcji może być ważnym czynnikiem w ograniczaniu szkód. W przypadku braku informacji możemy zacząć spekulować i wypełniać puste pola. Często prowadzi to do powstawania plotek. Pierwsza wiadomość, która do nas dotrze, może być zaakceptowaną wiadomością, nawet jeśli później pojawią się dokładniejsze informacje. Kiedy nowe, być może bardziej kompletne informacje stają się dostępne, porównujemy je z pierwszymi wiadomościami, które usłyszeliśmy. Informacje te powinny pozwolić uczestnikom lepiej poznać tajniki komunikacji i pomóc im rozpoznać jej najważniejsze elementy w obliczu kryzysu.

FORMA PRACY: wykład, dyskusja

CZAS TRWANIA: 10 minut

PROCEDURA:

 Zapytaj uczestników o definicje słów "kłopoty" i "kryzys".

Wyjaśnij uczestnikom główne elementy komunikacji w sytuacji kryzysowej.

Zaproś uczestników do komentowania, dodawania, dostosowywania treści prezentacji do własnych doświadczeń.

 Poproś uczestników o podsumowanie pomysłów przedstawionych podczas wykładu.

Gracze i słuchacze - sztuka komunikacji.

WPROWADZENIE

W tej grze uczestnicy będą próbowali odgadnąć piosenki, których rytm jest wystukiwany dłońmi o stół. To ćwiczenie opiera się na grze wymyślonej przez studenta psychologii Uniwersytetu Stanforda w latach 90-tych. Gra ma na celu zilustrowanie tego, co nazywa się "kłątwą wiedzy", którą można zdefiniować jako błąd poznawczy występujący podczas komunikacji, gdy ktoś błędnie zakłada, że wszyscy wiedzą i rozumieją o czym mówi, np. mechanik opisuje żargonowym językiem elementy, które wymienia w swoim samochodzie, po czym jest zaskoczony, że nie rozumiesz o czym on mówi. Gra może być rozgrywana w następujący sposób: trener wybiera lub prosi jedną osobę, która ma słuch muzyczny lub talent muzyczny o wybranie trzech piosenek. Osoba odpowiedzialna za znalezienie trzech piosenek będzie określana jako "Gracz". Pozostali uczestnicy będą "słuchaczami". Celem Gracza jest sprawienie, by wszyscy słuchacze odgadli nazwy trzech piosenek, które wybrał. Dlatego ważne jest, aby trener podkreślił, że piosenki powinny być tak popularne i łatwe do rozpoznania, jak to tylko możliwe. Po wybraniu piosenek Gracz stuka w stół, aby naśladować rytm piosenek. Gracz nie może nucić ani śpiewać piosenek. Po każdej piosence słuchacze muszą podać swoją propozycję. Następnie Gracz kontynuuje grę do momentu odtworzenia wszystkich trzech piosenek.

Po zakończeniu gry zalecamy, aby trener zapytał wszystkich uczestników o ich opinie opisujące ich emocje i doświadczenia związane z grą. Trener poprosi również o informacje zwrotne od Gracza – jak reagował, gdy nikt bądź nieliczni nie rozpoznawali odgrywanych przez niego utworów (utrata pewności siebie, frustracja itp.). Następnie trener wspomina o roli tego uprzedzenia w aspekcie komunikacji i może poprosić uczestników o podanie przykładów tego, czego doświadczają w związku z chorobą w zakresie komunikacji między przyjaciółmi, rodzinami, personelem medycznym i sobą. Jeśli czas na to pozwoli, trener może podać inne przykłady uprzedzeń, które utrudniają komunikację. Więcej informacji na ten temat można znaleźć tutaj:

<https://www.minnstate.edu/system/working/docs/search%20advisory%20committee%20training/12%20OCognitive%20Biases%20Infographic%20v%204.pdf>

W przypadku, gdy trener wykorzystuje inne przykłady uprzedzeń, zalecamy przełożenie tych przykładów na rzeczywistość uczestników. W przypadku każdego uprzedzenia trener powinien zwrócić uwagę na stworzenie pomostu między podanym wyjaśnieniem a tym, czego uczestnicy doświadczają w swoim codziennym życiu.

FORMA PRACY: praca zespołowa

CZAS TRWANIA: 10 minut

PROCEDURA:

1. Wyjaśnij zasady gry.
2. Zapytaj uczestników, kto chciałby zostać Graczem.
3. Daj uczestnikom możliwość zastanowienia się nad grą i jej wpływem na ich codzienne życie.
4. Podaj inne przykłady uprzedzeń poznawczych.

Odgrywanie ról poprawiające komunikację

WPROWADZENIE

Uczestnicy będą alternatywnie odgrywać rolę rodziny, przyjaciół i personelu medycznego. Będą reagowali tak jak chcieliby, aby osoby te zachowywały się w rzeczywistości. Trener może rozpocząć ćwiczenie, prosząc uczestników o podsumowanie przykładów błędnej komunikacji podanych podczas gry *Gracze i Słuchacze*. Trener zapisuje przykłady na tablicy i klasyfikuje je w kolumnach: dla przyjaciół, rodzin lub personelu medycznego. Trener dzieli grupę uczestników na pary i każdemu z nich przydziela rolę. Rola może być zapisana na małych karteczkach, które zostaną rozdane uczestnikom. Jeśli nie czują się komfortowo z rolą, którą otrzymali, uczestnicy mogą zmienić rolę na inną, bardziej im odpowiadającą.

Ważne jest, aby w każdej parze był jeden uczestnik odgrywający rolę Amazonki i jeden uczestnik odgrywający rolę członka rodziny, przyjaciela lub personelu medycznego. Po ustaleniu ról trener daje uczestnikom 10 minut na przygotowanie krótkiego dialogu między postaciami. Dialog ten może odnosić się do dowolnej sytuacji związanej z rakiem piersi i powinien stanowić idealizację tego, co uczestnicy chcieliby, aby wydarzyło się w danej sytuacji. Na przykład podczas diagnozowania raka piersi lekarz poświęca więcej czasu na wyjaśnienie wszystkich nadchodzących kroków związanych z leczeniem czy pocieszenie. Gdy uczestnicy uzgodnią sytuację, zapisują dialog na kartce papieru. Następnie trener może poprosić uczestników, którzy czują się komfortowo, o odegranie dialogu. Pozostali uczestnicy, którzy nie chcą odgrywać dialogu, mogą przekazać do odczytania reszcie grupy swoją pisemną wersję zadania. Trener powinien zapewnić czas na informacje zwrotne i refleksję. Uczestnicy powinni mieć możliwość podzielenia się swoimi doświadczeniami dotyczącymi sytuacji wybranych do dialogów. Po uzyskaniu informacji zwrotnej trener może poprosić uczestników o zastanowienie się nad tym, czego brakowało w ich dotychczasowych doświadczeniach, aby dojść do idealnej sytuacji przedstawionej w dialogach.

FORMA PRACY: warsztat

CZAS TRWANIA: 20 minut

PROCEDURA:

- Poproś uczestników o przypomnienie wcześniejszych przykładów błędnej komunikacji.
- Zbierz odpowiedzi, zapisz je i sklasyfikuj w kolumnach.
- Podziel grupę na pary i przydziel każdemu uczestnikowi rolę.
- Wyjaśnij uczestnikom, że mają 10 minut na stworzenie krótkiego dialogu przedstawiającego idealizację sytuacji, której doświadczyli podczas choroby.
- Poproś uczestników, którzy wyrażą taką chęć, o odegranie dialogu.
- Pozwól uczestnikom przekazać informacje zwrotne na temat odegranych sytuacji.

Gra karciana: Kto by tak powiedział?

WPROWADZENIE

Kontynuując poprzednie ćwiczenie, trener wyjaśnia zasady gry karcianej o nazwie *Kto by to powiedział?* (Szkolenie_II_Zalacznik_2). Uczestnicy muszą przyporządkować zdania do osób, które mogą je wypowiadać (lekarz, pielęgniarka, przyjaciel, rodzina itp.). Zasady są następujące: Uczestnicy otrzymują cztery karty (jedna reprezentująca rodzinę, jedna personel medyczny, jedna przyjaciel, jedna nie reprezentująca nikogo).

Trener czyta serię stwierdzeń, a uczestnicy muszą zdecydować, przez kogo dane stwierdzenie mogło zostać wypowiedziane. Jeśli uczestnicy uważają, że wypowiedź mogła paść z ust przyjaciela, podnoszą kartę przyjaciela. Jeśli uważają, że nikt nie mógł wypowiedzieć tego stwierdzenia, podnoszą kartę nikt. Trener może dać uczestnikom możliwość wybrania piątej opcji, która odnosiłaby się do nich samych. Jeśli uważają, że mogli wypowiedzieć takie stwierdzenie, mogą podnieść ręce, aby to pokazać. Trener odczytuje wszystkie stwierdzenia. W przypadku każdego stwierdzenia zalecamy, aby trener poprosił uczestników o wyjaśnienie ich wyboru poprzez podanie przykładu. Ważne jest również, aby trener pozwolił uczestnikom opisać emocje, które odczuwali w tej sytuacji i aby mogli zastanowić się nad tym, co chcieliby, aby się wydarzyło. Jeśli uczestnicy czują się swobodnie, trener może zachęcić ich do znalezienia odpowiedniego sposobu, który mógłby sprawić, że sytuacja byłaby bardziej komfortowa i dostosowana do ich potrzeb. Gra ma być rozgrywana ustnie i nie wymaga od trenera zapisywania tego, co uczestnicy mają do powiedzenia.

FORMA PRACY: praca zespołowa

CZAS TRWANIA: 10 minut

PROCEDURA:

Wyjaśnij uczestnikom zasady gry w karty.

Rozdaj karty uczestnikom.

Przeczytaj stwierdzenia jedno po drugim i poproś uczestników o zareagowanie odpowiednią kartą.

Poproś uczestników o uzasadnienie swojego wyboru i pozwól na dyskusję między uczestnikami.

Pozwól uczestnikom znaleźć możliwe rozwiązania dla przedstawionych sytuacji.

Pięć poziomów słuchania.

WPROWADZENIE

Uczestnicy dowiedzą się o pięciu poziomach słuchania i ich wpływie na komunikację – praktyczne ćwiczenia na temat tego, jak być lepszym słuchaczem i mówcą. Za pomocą prezentacji trener wyjaśni znaczenie poprawy umiejętności słuchania w celu ułatwienia komunikacji. Trener może zacząć od wyjaśnienia różnicy między pięcioma poziomami słuchania:
odbieranie – rozumienie – zapamiętywanie – ocena – informacja zwrotna

Trener powinien określić, że każdy poziom odpowiada etapowi, który doprowadzi uczestników do aktywnego słuchania:

- I. Pierwszy etap **odbioru** odpowiada fizjologicznej reakcji na słyszenie dźwięków i nie obejmuje żadnego rozszyfrowywania znaczenia. Podczas tego etapu uczestnicy słyszą, a nie słuchają.
- II. Drugi etap **rozumienia** wymaga od uczestnika rozróżniania dźwięków w celu zdekodowania wiadomości. Na przykład, podczas przemówienia pilota w samolocie, uczestnik musi zignorować dźwięki otoczenia, aby zrozumieć, co jest mówione. Ta część może być trudniejsza, gdy wiadomość jest wypowiedziana w obcym języku. Po wychwyceniu komunikatu uczestnik określa kontekst i znaczenie słów.
- III. Trzeci etap **zapamiętywania** odpowiada momentowi, w którym uczestnicy klasyfikują i zachowują informacje podane przez mówcę. Pozwoli to uczestnikom na lepszą kontekstualizację tego, co zostało powiedziane, a tym samym zwiększy jakość komunikacji.
- IV. Czwarty etap **oceny** określa jakość i znaczenie tego, co mówi mówca. Ten etap pozwala uczestnikom skupić się na kluczowych elementach przemówienia i wzmacnia ich opinię na temat wypowiedzianych stwierdzeń.
- V. Piąty etap **informacji zwrotnej** odpowiada momentowi, w którym słuchacz przekazuje mówcy reakcję na to, co zostało powiedziane. Reakcja ta może być werbalna lub niewerbalna (poprzez język ciała), ale pozwala mówcy zrozumieć poziom zainteresowania wykazanego przez słuchacza. Ten etap pozwala mówcy dostosować wypowiedź do słuchacza.

Po opisanie każdego etapu zalecamy, aby trener pozwolił uczestnikom podzielić się osobistymi przykładami napotkanych trudności. Po tym krótkim wprowadzeniu na temat aktywnego słuchania, trener może przedstawić porównanie dwóch statystyk: słów na minutę wypowiedzianych i słów na minutę przetwarzanych przez mózg. Trener może wyjaśnić, że działanie słuchania jest biologicznie ograniczone przez różnicę między szybkością mówienia (około 120-150 słów na minutę w zależności od języka) a szybkością przetwarzania informacji (800-900 słów na minutę), co komplikuje proces uwagi. Dlatego czasami, gdy ludzie mówią, stajemy się niecierpliwi i próbujemy "naciskać", aby skończyli. Informacje te powinny pozwolić uczestnikom zrozumieć złożoność i trudność procesu słuchania podczas komunikacji.

FORMA PRACY: warsztat, dyskusja

CZAS TRWANIA: 10 minut

PROCEDURA:

Wyjaśnij uczestnikom pięć poziomów słuchania.

Pozwól uczestnikom podać osobiste przykłady trudności doświadczanych na każdym z etapów.

Przedstaw informacje o słowach wypowiedzianych na minutę i słowach przetwarzanych na minutę.

Poproś uczestników o wyrażenie opinii na temat podanych informacji

**NARZĘDZIA:**flipchart, prezentacja PP, długopisy,
markery, laptop, wi-fi, telefon**Sesja 1****Praktykowanie ćwiczeń uważności.****WPROWADZENIE**

Uczestnicy poznają strategie uważności poprzez serię ćwiczeń i prezentację ich korzyści w celu zwiększenia samoświadomości w tym temacie. Trener może rozpocząć ćwiczenie od napisania słowa "uważność" na tablicy i poprosić uczestników o próbę jej zdefiniowania. Trener może to sprawdzić lub oprzeć się na definicji, którą sugerujemy w prezentacji, która jest następująca: "Uważność to spowolnienie, aby zwrócić uwagę na to, co dzieje się tu i teraz".

Ważne, aby trener podkreślił, że celem strategii uważności jest zwiększenie połączenia między sobą a swoim ciałem i że można to porównać do pewnego rodzaju sprawdzenia, jak naprawdę się czujemy. Trener może omówić z uczestnikami, jak często polegają na uważności w swoim codziennym życiu i czy wydaje im się to ważne. Warto wymienić niektóre z korzyści płynących z uważności, tj:

- zmniejsza stres, niepokój i depresję;
- zwiększa pozytywne emocje i radość w codziennym życiu;
- zachęca do zdrowszych nawyków żywieniowych;
- poprawia relacje międzyludzkie.

Listę tę należy traktować jako przykład i można ją modyfikować, uzupełniać i dostosowywać do odbiorców szkolenia. Następnie trener powinien omówić konkretne narzędzia, które można wykorzystać do rozwijania uważności. Pierwszym narzędziem, o którym trener może wspomnieć, jest Warwick Edinburgh Mental Well-being Scales. Skale te, opracowane przez społeczność naukową ekspertów w 2007 r., zostały zaprojektowane w celu monitorowania dobrostanu psychicznego w populacji ogólnej za pomocą serii 14 stwierdzeń (lub 7 stwierdzeń dla krótszej wersji). Zalecamy, aby trener używał jednej z tych skal wyłącznie do celów informacyjnych i/lub samooceny. Trener nie powinien próbować analizować żadnych wyników podanych przez uczestników. Więcej informacji na temat korzystania z tych skal można znaleźć tutaj: <https://warwick.ac.uk/fac/sci/med/research/platform/wemwbs/using/>

Drugim interesującym narzędziem, o którym trener może wspomnieć, jest Skala Pozytywnego i Negatywnego Afektu (PANAS). Ta skala stworzona w 1988 roku może być używana jako kwestionariusz samoopisowy, który składa się z dwóch skal po 10 pozycji opisujących uczucia i emocje jako markery pozytywnych i negatywnych skutków.

Przykład PANAS można znaleźć tutaj:

https://novopsych.com.au/wp-content/uploads/2023/02/panas_questionnaire_scale_positve_negative_affect.pdf

Aby uczestnicy zapoznali się z tymi dwoma narzędziami, zalecamy, aby trener wydrukował i rozdał jedno z nich oraz omówił wyniki z uczestnikami. Jak wspomniano wcześniej, wyniki nie powinny być analizowane, ale powinny pozwolić uczestnikom na wyrażenie swoich uczuć i emocji.

Trener może zakończyć tę krótką prezentację uważności, pokazując serię strategii, które uczestnicy mogą ocenić zgodnie z ich postrzeganą skutecznością.

Więcej informacji i przykładów strategii można znaleźć tutaj:

<https://www.cancer.org/content/dam/CRC/PDF/Public/9555.00.pdf>

Trener może zapisać te strategie na tablicy i poprosić uczestników o ocenę ich skuteczności w skali od 1 do 10, gdzie 10 oznacza bardzo skuteczną, 1 - nieskuteczną. Ocena powinna być uzasadniona, a trener może napisać obok strategii komentarze podane przez uczestników. Celem jest umożliwienie kobietom wypowiedzenia się na temat tego, jakie strategie są w danym momencie bardziej dostosowane do ich potrzeb i zaangażowanie ich w proces leczenia.

FORMA PRACY: warsztat

CZAS TRWANIA: 15 minut

PROCEDURA:

Zapytaj uczestników o definicje uważności, a następnie podaj jedną, która wydaje się odpowiednia.

Wyjaśnij uczestnikom korzyści płynące z uważności.

Zaprezentuj uczestnikom kilka narzędzi i zachęć ich do skorzystania z jednego z nich.

Przedstaw uczestnikom kilka strategii i technik.

Poproś uczestników o wyrażenie opinii na temat tych narzędzi i strategii, oceniając je według ich skuteczności.

Gra w wirtualnej rzeczywistości.

WPROWADZENIE

W tym ćwiczeniu uczestnicy stworzą świat VR, w którym będą odtwarzać stresujące sytuacje, które powinny skłonić odwiedzających do reagowania i wyrażania siebie. Ćwiczenie to zostało zaprojektowane tak, aby uczestnicy mogli doświadczyć tak zwanego efektu Proteusza, który jest zjawiskiem prowadzącym do tego, że ludzie dostosowują swoje zachowanie i postawę do awatara, który tworzą w wirtualnym świecie.

Trener poprosi zatem uczestników o połączenie się z bezpłatną platformą VR, taką jak na przykład Frame VR, w celu skonfigurowania swojej wirtualnej przestrzeni. W tym wirtualnym miejscu będą musieli stworzyć awatara i zaprojektować pewne działania dla innych odwiedzających. Zalecamy, aby trener zapoznał się z platformą VR przed rozpoczęciem aktywności. Pozwoli to uczestnikom nie tracić czasu na różne problemy techniczne, które mogą wystąpić podczas tworzenia ich światów.

Trener powinien upewnić się, że wybrana platforma VR jest bezpłatna i może być łatwo odtwarzana na telefonach. W przypadku, gdy niektórzy uczestnicy nie mają lub niechętnie korzystają ze swoich telefonów, trener może poprosić uczestników o pracę w parach. Trener powinien zwrócić uwagę, aby zachęcić uczestników do bycia jak najbardziej innowacyjnymi i kreatywnymi oraz przypomnieć im, że jest to ich przestrzeń, w której będą mogli dzielić się informacjami, którymi chcą. Celem tego ćwiczenia jest umożliwienie odwiedzającym wirtualnego wejścia do ich "wszechświata", a tym samym zmniejszenie tarć związanych z tym, co byłoby trudne do rozwiązania w prawdziwym życiu. Pod koniec ćwiczenia trener może poprosić o wzajemne odwiedzenie światów stworzonych przez uczestników (pytania dotyczące dokonanych wyborów przez uczestników).

FORMA PRACY: praca indywidualna, praca w parach

CZAS TRWANIA: 25 minut

PROCEDURA:

- Prezentacja platformy wirtualnej rzeczywistości.
- Wyjaśnij uczestnikom, co powinni zrobić.
- Pomoc uczestnikom w całym procesie tworzenia.
- Poproś uczestników, aby odwiedzali nawzajem swoje światy i przekazywali sobie informacje zwrotne.

Studium przypadku: środowisko VUCA.

WPROWADZENIE

Uczestnikom zostaną przedstawione wyzwania związane z radzeniem sobie z niepewnością w trudnym kontekście osobistym. Trener może rozpocząć ćwiczenie od napisania liter VUCA w pionie na tablicy. Każda litera oznacza konkretne słowo.

V (volatility) – zmienność

U (uncertainty) – niepewność

C (complexity) – złożoność

A (ambiguity) – niejednoznaczność

Trener powinien zapytać uczestników, na ile ten akronim jest odpowiedni do opisanie ich osobistego kontekstu i poprosić o przykłady ilustrujące ich opinie. Zalecamy, aby trener podał szczegółowe wyjaśnienie każdego słowa użytego w akronimie i poprosił uczestników, aby pomyśleli o sytuacjach, których doświadczyli w tym zakresie.

Zmienność oznacza tendencję do podlegania częstym i znaczącym zmianom.

Niepewność oznacza fakt, że wydarzenia życiowe są trudne do zrozumienia do tego stopnia, że ludzie nie wiedzą, co robić.

Złożoność odnosi się do wzajemnych powiązań sytuacji, przez które przechodzą ludzie. Innymi słowy, ludzie nie mogą rozwiązać problemu bez pomocy innych.

Niejednoznaczność oznacza brak jasności sytuacji. Przekazywane informacje mogą być trudne do zrozumienia z powodu wielu znaczeń komunikatu, a zatem mogą być błędnie interpretowane.

Trener może zasugerować uczestnikom bardziej pozytywną wersję VUCA tłumacząc ją jak poniżej:

V (Vision) – wizja

U (Understanding) – zrozumienie

C (Clarity) – przejrzystość

A (Agility) – elastyczność

Trener może poprosić uczestników o wymienienie cech i / lub strategii, które byłyby potrzebne do przejścia z negatywnej wersji do pozytywnej wersji środowiska VUCA. Jeśli uczestnicy nie wymyślą kilku przykładów cech, trener może wymienić między innymi: ciekawość, otwartość umysłu, samoświadomość.

FORMA PRACY: warsztat

CZAS TRWANIA: 5 minut

PROCEDURA:

➤ Zapisz: VUCA i opisz akronim.

➤ Poproś uczestników, aby zastanowili się nad przykładami dla każdego słowa.

➤ Podaj szczegóły dotyczące każdej koncepcji.

➤ Zaproponuj uczestnikom pozytywną wersję VUCA.

➤ Poproś uczestników o podanie przykładów strategii i cech, które pozwoliłyby im przejść z jednego modelu do drugiego.

Opracowywanie nowych celów – metodologie, narzędzia i strategie.

WPROWADZENIE

Uczestnicy ocenią skuteczność szeregu narzędzi i strategii zaprojektowanych na potrzeby opracowywania nowych celów. Trener może rozpocząć ćwiczenie, pokazując różnicę między celami a marzeniami za pomocą serii liczb, które uczestnicy mogą próbować odgadnąć.

Cele a marzenia

Każdy ma plany i cele dla siebie: Czy potrafisz odgadnąć, co przedstawiają te liczby?

20% 80% 61% 64%

Trener może następnie wyjaśnić, że:

20% reprezentuje średnią liczbę osób, które podążają za swoimi celami z konkretnym planem.

80% osób z tych 20% zrezygnuje ze swoich celów w ciągu kilku miesięcy. Trener podkreśli trudność wyznaczania celów poprzez te wyniki. Wyjaśni, że istnieje kilka strategii, które można zastosować, aby zwiększyć szanse na osiągnięcie swoich celów.

61% oznacza wzrost szans na osiągnięcie celów poprzez zapisanie ich na kartce papieru i codzienne czytanie

64% oznacza wzrost szans na osiągnięcie celów poprzez dzielenie się nimi publicznie.

Trener zwróci uwagę, że odpowiednie strategie mogą pomóc uczestnikom w osiągnięciu ich celów, ale należy postępować zgodnie z odpowiednią metodologią.

Trener może zaprezentować jako przykład dwie metody wyznaczania celów. W naszej prezentacji zalecamy, aby trener odnosił się do metodologii celów SMART i metodologii 5C, ale można odnieść się do innych metodologii, jeśli w ocenie prowadzącego będą one lepiej dostosowane do odbiorców szkolenia.

Trener może zacząć od metodologii SMART, pytając uczestników, czy słyszeli o tej metodologii i co ona oznacza. Trener może postępować zgodnie z naszą propozycją prezentacji, jak pokazano tutaj:

Metody konstruowania celów

— SMART

S (Specific) – konkretny

M (Measurable) – mierzalny

A (Attainable) – osiągalny

R (Relevant) – istotny

T (Timely) – określony w czasie

Ważne jest, aby trener szczegółowo opisał każde określenie, aby uczestnicy mogli w pełni zrozumieć ich znaczenie, np.:

- Konkretny – cele muszą być konkretne, należy zwrócić uwagę na proces, a nie na wyniki. Wyniki zależą od czynników zewnętrznych, których często nie można kontrolować. Może to prowadzić do zniechęcenia.
- Mierzalny – cele powinny być mierzalne, aby zwiększyć precyzję. Dobrze określony cel powinien dawać nam możliwość sprawdzania postępów na drodze do jego realizacji, np.
Będę chodził/a na siłownię. **vs** Będę chodził/a na siłownię 3 razy w tygodniu.
Pierwszy przykład jest niejasny i wywołuje więcej pytań niż odpowiedzi.
- Osiągalny – cele powinny być realistyczne. Cel, którego nie można osiągnąć, tylko podsycza rozczarowanie i urazę, np.
Będę chodził/a na siłownię codziennie 2 razy dziennie. **vs** Będę chodził/a na siłownię 3 razy w tygodniu.
- Istotny – cele powinny mieć głębokie znaczenie dla osoby, która je wypowiada. Mają nam one pomagać w rozwoju, motywować do pracy, wspierać nasze wysiłki.
- Określone w czasie – cele powinny mieć ramy czasowe. Jeśli cele nie są ujęte w ramy, ludzie tracą koncentrację i jasność, np.

W przyszłym miesiącu zadzwonię do każdego z moich przyjaciół przynajmniej raz w tygodniu.

vs Zadzwonię do każdego z moich przyjaciół przynajmniej raz w tygodniu.

Trener powinien poprosić uczestników o zastanowienie się nad zaprezentowaną metodologią i podanie przykładu celu SMART, który chcieliby osiągnąć w przyszłości. Uczestnicy powinni być zachęceni do przekazywania informacji zwrotnych na temat metodologii.

— 5C

C (Clear) – jasny

C (Concise) – zwięzły

C (Compelling) – przekonujący

C (Consistent) – konsekwentny

C (Committed) – zaangażowany

Zalecamy, aby trener zachował tę samą formę prezentacji jak w przypadku metodologii SMART, aby zwiększyć przejrzystość i umożliwić uczestnikom stworzenie pomostu między tymi dwiema metodologiami.

Trener może wyszczególnić każdy element 5C w następujący sposób:

- Jasny – zdefiniuj swoje cele, określając, co chcesz osiągnąć.
- Zwięzły – cele powinny być proste i nieskomplikowane do zapamiętania. Jeśli cele są zbyt długie, można stracić koncentrację, np.

Przestanę pić alkohol, jeść słodczyce, zacznę chodzić na siłownię i ograniczę czas spędzany przed ekranem, jednocześnie dbając o moich przyjaciół i rodzinę, spędzając z nimi więcej czasu wieczorem. W tym przykładzie mamy serię celów, a nie jeden cel. To komplikuje sprawę i może prowadzić do tego, że ludzie zapominają o tym, na czym na prawdę im zależy.

- Przekonujący – można to powiązać z odpowiednim aspektem metodologii SMART. Cele powinny być atrakcyjne, są wówczas łatwiejsze do osiągnięcia.
- Konsekwentny – cele wdrażamy codziennie. Aby uniknąć porażki, powinny one być traktowane priorytetowo i prowadzić do codziennych działań, małych kroków, żeby nie stracić koncentracji.
- Zaangażowanie – cele wymagają zaangażowania i uwagi.

Trener może podkreślić fakt, że dwa ostatnie C są najtrudniejsze do osiągnięcia. Może też poprosić uczestników o przełożenie przykładów podanych dla metodologii SMART do metodologii 5C. Przydatne może być zapytanie uczestników, która metodologia jest ich zdaniem bardziej dostosowana do ich celów i dlaczego.

Osiąganie celów

Trener może się teraz skupić na procesie osiągania celów. Gdy cele zostaną jasno określone, uczestnicy będą musieli znaleźć proces, który jest najbardziej dostosowany do osiągnięcia sukcesu. Zalecamy, aby trener zaoferował następującą perspektywę:

— Cele vs Proces

Cele powinny być pozytywne: gdy są sformułowane pozytywnie, są bardziej przejrzyste i motywujące.

Jednak proces osiągnięcia tych celów może koncentrować się na negatywnych aspektach, aby uniknąć lub pozbyć się złych nawyków. Na przykład trener może określić, że rozpoczęcie czegoś nowego, takiego jak chodzenie na siłownię, wymaga więcej wysiłku niż zaprzestanie korzystania z telefonu podczas jedzenia. Innym sposobem jest to, co nazywamy:

— Via Negativa

nazywane jest również strategicznym odejściem. Pomysł, że kiedy nie wiemy, co robić, skupienie się na tym, czego nie robić, może pozwolić nam zbliżyć się do naszych celów. Czego nie robisz, a co powstrzymuje Cię przed osiągnięciem celów? Łatwiej jest usuwać niż dodawać rzeczy.

Te dwie strategie osiągnięcia celów opierają się na odwróconym podejściu. Podczas wyjaśniania trener może napisać kluczowe słowa, aby poprawić zrozumienie pojęć.

Narzędzia

Trener może użyć jako przykładu tworzenie listy, czego nie robić, która ma być przeciwieństwem tworzenia listy rzeczy do zrobienia. Uczestnicy będą pisać, czego powinni unikać, a nie co powinni robić. Podejście to można powiązać ze zjawiskiem zwanym negatywnym nastawieniem, które podkreśla tendencję ludzi do skupiania się bardziej na negatywnych niż pozytywnych aspektach sytuacji. Trener może podać jako przykład fakt, że na każdy negatywny komentarz, który ktoś wygłasza, potrzeba pięciu pozytywnych. Innym narzędziem, które można wykorzystać, jest lista anti-celów. Zwiększa koncentrację na celach, które naprawdę mają znaczenie. Zapisz swoje cele, a następnie, gdy pojawią się nowe pomysły, zapisz je na liście anti-celów. Świadomie zdecyduj, czy chcesz dążyć do tego nowego celu. Czy jest on Twoim celem, czy nie. Trener może zakończyć to ćwiczenie, prosząc uczestników o wypróbowanie jednego z powyższych podejść i przekazanie informacji zwrotnej.

FORMA PRACY: prezentacja, warsztaty

CZAS TRWANIA: 10 minut

PROCEDURA:

Wyjaśnij różnicę między celami a marzeniami.

Przedstaw metodologię SMART i poproś o przykłady.

Przedstaw schemat 5C i zachęć do przeformułowania celów SMART na 5C.

Zachęć uczestników do refleksji.

Film: Czasami to, co nas ogranicza, to nasz umysł.

WPROWADZENIE

Trener może zakończyć moduł, prezentując film, który można znaleźć na YouTube pod nazwą *Czasami tym, co nas ogranicza, jest nasz umysł*. Trener może skorzystać z linku tutaj :

https://www.youtube.com/shorts/UC_8JmOU8vk

Jeśli link nie jest już aktywny, trener będzie mógł znaleźć film, wpisując tytuł na pasku wyszukiwania YT. Trener pokazuje film uczestnikom i pozwala im wyrazić swoją opinię na jego temat. Trener może poprosić uczestników o znalezienie przykładów sytuacji w życiu uczestników, w których doświadczyli takich samych trudności i wyzwań, jak pokazano w filmie.

Ćwiczenie to zostało zaprojektowane jako zakończenie procesu osiągnięcia celów poprzez podkreślenie znaczenia właściwego sposobu myślenia, który jest warunkiem wstępnym sukcesu.

FORMA PRACY: praca zespołowa, dyskusja

CZAS TRWANIA: 5 minut

PROCEDURA:

1. Pokaż wideo.
2. Pozwól uczestnikom podać osobiste przykłady trudności doświadczonych w sytuacji przedstawionej na filmie.
3. Omów z uczestnikami znaczenie sposobu myślenia.

**NARZĘDZIA:**

flipchart, prezentacja PP, kartki post-it, kartki A4,
kolorowe długopisy, markery, świadectwa Amazonek,
koperty

Sesja 1**Okrągły stół - świadectwa Amazonek.****WPROWADZENIE**

Spośród różnych pisemnych świadectw uczestnicy przeczytają i przedstawią historie osób, które doświadczyły choroby nowotworowej, a następnie wskażą te, które odzwierciedlają wizję, jaką chcieliby przyjąć na przyszłości. Trener może rozpocząć ćwiczenie od wyjaśnienia, że uczestnicy otrzymają świadectwo Amazonki, która opowiada o swoim życiu po chorobie. Zalecamy, aby trener rozdał każdemu uczestnikowi tylko jedno świadectwo, aby miał czas na jego przeczytanie i przemyślenie. Trener może przetłumaczyć świadectwa, które sugerujemy w naszej prezentacji lub, jeśli to możliwe, może spróbować znaleźć świadectwa Amazonek bezpośrednio w języku, w którym prowadzone jest szkolenie. Trener może dać uczestnikom od trzech do pięciu minut na przeczytanie ich świadectwa. W razie potrzeby trener może przeznaczyć dodatkowy czas, aby umożliwić uczestnikom wykonanie zadania.

Historia 1: Miriam T.

Miałam 29 lat, kiedy w marcu 2018 roku zdiagnozowano u mnie raka piersi. Przechodzenie przez raka i jego leczenie zmieniło mnie na zawsze. Nigdy więcej nie będę ofiarą okoliczności. Zamiast tego zdecyduję się mieć nadzieję, wiarę i szukać wsparcia. Będę nadal budować moją relację z Bogiem, a także z moimi bliskimi. Ta choroba dała mi lepszą perspektywę na to, co jest ważne (a co nie) i na nowo doceniam ludzi w moim życiu. Pokazała mi również, czym tak naprawdę jest lub może być prawdziwa opieka zdrowotna. Rak nie dyskryminuje. Może dotknąć każdego w każdym wieku, niezależnie od pochodzenia etnicznego, poziomu wykształcenia i statusu ekonomicznego. Wszyscy musimy być proaktywni w kwestii naszego zdrowia. Musimy przejąć kontrolę, wyeliminować niezdrowe nawyki z naszego życia i słuchać naszego ciała. I musimy przeżywać każdy dzień tak, jakby był naszym ostatnim, a nie czekać na bliską tragedię, która obudzi nas z bezcelowego spaceru przez życie. Wczoraj minęło, jutro może nie nadejść, ale doceniaj dziś i spraw, by każdy dzień się liczył. Wykorzystuj swoje talenty i dary, aby pomagać innym, trenuj swój umysł, aby skupiał się na tym, co ważne i kochaj siebie całym sercem. To właśnie staram się robić.

Na podstawie:

<https://www.cancercenter.com/patient-stories/miriamt>

Historia 2: Emma

W październiku 2015 roku Emma podjęła decyzję o zakończeniu kariery po 26 latach pracy jako partner w kancelarii prawnej. Nigdy nie przypuszczała, że będzie musiała stawić czoła jeszcze większemu wyzwaniu.

Było to w przerwie między Bożym Narodzeniem a Nowym Rokiem, kiedy podczas rutynowej samokontroli wyczuła guzek w lewej piersi. Skany i biopsje ujawniły guz 2 stopnia w lewej piersi.

Po kilku zabiegach, konsultant poinformował ją, że guza można usunąć jedynie poprzez mastektomię. Chociaż wiadomość ta była dla niej dość trudna, Emma czuła się stosunkowo pewna, że wszystko jest pod kontrolą. Zaakceptowała udzieloną jej radę, zgadzając się również na rekonstrukcję piersi. Na szczęście Emma jest wolna od raka już od pięciu lat. Regularnie poddaje się corocznym badaniom kontrolnym, które wywołują u niej niepokój. Czasami zastanawia się, czy jej styl życia odegrał jakąś rolę. "Nie ma wątpliwości, że przez wiele lat prowadziłam gorączkowy i pełen adrenaliny tryb życia" – mówi. "Picie, palenie, nadmiar kawy; plus stres związany z moją wymagającą fizycznie i psychicznie pracą. Jestem pewna, że to wszystko nie pomogło mojemu układowi odpornościowemu". Mając raka piersi, Emma wie teraz znacznie więcej o korzyściach płynących z działań zapobiegawczych, takich jak zdrowy styl życia. Stara się przekazać tę wiedzę swoim córkom, które są nastolatkami, choć nie zawsze jej słuchają. "Czy posłuchałabym wszystkich rad w tym wieku, gdybym wiedziała to, co wiem teraz? Nie jestem pewna" – mówi.

"Ale jedno jest pewne, ludzie powinni mieć informacje, których potrzebują, aby mogli dokonać świadomego wyboru".

Na podstawie:

<https://www.breastcanceruk.org.uk/about-breast-cancer/breast-cancer-stories/emmas-story/>

Historia 3: Simran Sethi

"Diagnoza była druzgocąca. Mój mąż i ja budziliśmy się w nocy i płakaliśmy. Wydawało mi się, że moje życie się skończyło" – mówi. Simran czerpała otuchę ze słów swojego lekarza. "Powiedział, że za kilka lat nie będziesz nawet pamiętać tej fazy. Możesz odważnie stawić temu czoła lub płakać nad tym" – wspomina Simran. Zainspirowała ją także sąsiadka, u której pięć lat temu zdiagnozowano raka piersi. "Jeśli ona miała siłę, by przez to przejść, to ja też mogę". Chemioterapia zwykle powoduje duży dyskomfort. Przez pierwsze dziesięć dni Simran miała nudności, wymioty i wypadaly jej włosy. "To były trudne dni" – mówi. Simran dorastała w Delhi i na szczęście miała silne wsparcie rodziny, które pomogło jej przetrwać kryzys. Jej największym wsparciem był mąż, który jest właścicielem sklepu elektronicznego w delhijskim Bhagirath Palace. Przestał chodzić do sklepu. "Rajesh powiedział: pieniądze zarobię później. Najpierw muszę zająć się tobą", wspomina Simran. Jej syn także miał kojący wpływ. "Dbał również o moją dietę" – mówi. Jej córka studiuje w Wielkiej Brytanii i nie mogła ich odwiedzić z powodu pandemii. Ale zawsze była w zasięgu połączenia wideo. Jej rodzice i rodzeństwo również byli ogromnym wsparciem, podobnie jak rodzina jej męża. Dziś jest im wdzięczna, że zachęcali ją do uprawiania jogi, spożywania pożywnych posiłków i dbania o siebie. Będąc Pendżabką, parathas (smażone placki) były częścią jej codziennej diety. Parathas ustąpiły miejsca komosie ryżowej, sałatkom, owocom i mleku double-toned (zawartość tłuszczu zmniejszona do 1,5%, a zawartość suchej masy beztłuszczowej zwiększona do 9%). Codziennie ćwiczy jogę pod okiem trenera. Modlitwa i słuchanie pozytywnych rozmów jest teraz częścią jej codziennej rutyny. "Po tym doświadczeniu jestem z pewnością silniejszą osobą" – mówi Simran. Czy ma jakieś marzenia dla siebie? "Wszystkie moje marzenia dotyczą moich dzieci. Chcę, by dobrze się ustatkowały" – mówi. Na razie Simran jest zajęta planowaniem wakacji z rodziną.

A jak wiemy, rodzina jest dla niej najważniejsza.

Na podstawie:

<https://www.siemens-healthineers.com/perspectives/breastcancer-patientstory-india>

Zalecamy, aby trener dostosował świadectwa do grupy, według uznania. Układ dokumentu może zostać zmodyfikowany, długość tekstu może zostać zmniejszona, kolory mogą zostać dodane lub usunięte w razie potrzeby. Po przyznaniu uczestnikom czasu na czytanie, trener prosi ich o informacje zwrotne na temat ich osobistych doświadczeń. Trener powinien poprowadzić ćwiczenie w formie okrągłego stołu, podczas którego uczestnicy wymieniają się opiniami i wizjami na temat swojej przyszłości. Należy zwrócić uwagę na zapewnienie uczestnikom przestrzeni do dyskusji. Ćwiczenie to zostało zaprojektowane tak, aby uczestnicy mogli przewidzieć i wyobrazić sobie swoje przyszłe życie i możliwe wyzwania, które mogą pojawić się później. Zalecamy, aby trener potraktował to ćwiczenie jako okazję dla uczestników do rozpoczęcia procesu przejścia od pacjentów do ich przyszłych JA.

FORMA PRACY: praca indywidualna, okrągły stół – dyskusja

CZAS TRWANIA: 15 minut

PROCEDURA:

1. Wyjaśnij uczestnikom część ćwiczenia dotyczącą czytania.
2. Rozdaj uczestnikom świadectwa (Szkolenie_II_Zalacznik_3).
3. Daj uczestnikom od 3 do 5 minut na przeczytanie świadectw.
4. Pozwól każdemu uczestnikowi opisać swoje świadectwo i udzielić informacji zwrotnej.
5. Zapewnij każdemu uczestnikowi miejsce na wyrażenie swoich opinii.

Strategie i narzędzia budowania długoterminowej odporności.

WPROWADZENIE

Uczestnicy otrzymają szereg strategii i narzędzi, które mogą pomóc im zwiększyć odporność. Trener może rozpocząć ćwiczenie, korzystając z mapy myśli dla słowa "odporność" i poprosić uczestników o znalezienie słów związanych z "odpornością", a następnie zaproponować znalezienie wspólnej definicji tego pojęcia. Aby uzupełnić definicję podaną przez uczestników, trener może dodać następujące informacje:

Czym jest odporność?

Odporność została opisana jako zdolność do powrotu do zdrowia lub dostosowania się do stresu i zmian. Indywidualna odporność jest uważana za przeciwieństwo słabości. Kiedy jednostki są narażone na ryzyko i znaczny stres, mogą nadal funkcjonować pozytywnie i wychodzić z niepowodzeń, a nawet rozwijać się w obliczu wyzwań.

Ta ostatnia koncepcja jest zgodna z rozważaniami Komisji Europejskiej, w których odporność nie ma być jedynie zdolnością do wyjścia z szoku, ale także zdolnością do "odbicia się i pójścia dalej" oraz wykorzystania wyzwań jako możliwości (Manca i in., 2017).

Źródło:

Joint Research Center: Joossens, E., Manca, A. R., Zec, S., Measuring and understanding individual resilience in the EU, Publications Office of the European Union, Luxembourg, 2022, doi:10.2760/434622, JRC130485.

Trener może w razie potrzeby dostosować te definicje, aby poprawić zrozumienie koncepcji przez uczestników. Następnie może wspomnieć o najważniejszych aspektach odporności, które są określane jako "filary":

- Samoświadomość – lepsza wiedza na temat tego, jak reagujemy i umiejętność radzenia sobie z negatywnymi emocjami.
- Cel – wyjaśnienie, czego chcemy / potrzebujemy i zwiększenie koncentracji.
- Energia – oszczędzanie energii na to, co naprawdę ważne i myślenie o odpoczynku.
- Napęd – wszystkie nasze dobre nawyki, które pozwalają nam pozostać na dobrej drodze do osiągnięcia naszych celów.
- Zdolność adaptacji – nasza zdolność do akceptowania różnych punktów widzenia w celu dostosowania naszych działań i myśli.
- Pozytywne relacje – czasy są już wystarczająco trudne. Upewnijmy się, że mamy wewnętrzny krąg ludzi, na których możemy polegać.

Trener może zilustrować informacje obrazem przedstawiającym filary. Obrazy można łatwo znaleźć w wyszukiwarkach w sekcji Obrazy. Jeśli trener nie znajdzie odpowiedniego zdjęcia, zalecamy zapisanie każdego filaru na tablicy. Następnie trener może kontynuować podkreślanie czynników, które zwiększają odporność.

4 czynniki decydujące o sukcesie Odporności

Odporność to umiejętność, której można się nauczyć i którą można rozwijać. Jak pokazują badania:

"Jednostki istnieją w kontekstach i systemach społecznych, a zatem odporność prawdopodobnie odzwierciedla możliwości zasobów psychobiologicznych, społecznych, rodzinnych, ekonomicznych i komunalnych. Osoby odporne mogą być bardziej skłonne do adaptacyjnego samo zarządzania poprzez strategiczne wykorzystanie przyjaciół, rodziny i dostępnych zasobów; postrzegana w ten sposób odporność może funkcjonować jako podejście, które można pielęgnować, a nie cecha, którą albo się posiada, albo nie".

Źródło:

Promoting self-management of chronic health conditions: theories and practice, edited by Erin Martz, Oxford University Press, 2018. P.208

Trener może pokazać tę definicję i poprosić uczestników o informacje zwrotne. Definicję można ograniczyć tylko do pierwszego zdania, o ile pojawią się słowa kluczowe "społeczny", "rodzinny" i "ekonomiczny". Trener podkreśli fakt, że badania pokazują znaczenie środowisk zewnętrznych w procesie osiągnięcia odporności.

Trener może wtedy wspomnieć także o tym, że nadzieja jest również niezbędna dla odporności i jest konsekwentnie identyfikowana jako kluczowy czynnik. Jednak głównie cztery czynniki prognozują pomyślne wyniki budowania rezyliencji:

- I. Czynniki pozaterapeutyczne (poziom wykształcenia, dochód, sieć wsparcia): 40%
- II. Pozytywne relacje (ludzie, którzy okazują zrozumienie, empatię, szacunek): 30%
- III. Modele/techniki (restrukturyzacja poznawcza, powstrzymywanie negatywnych myśli): 15%
- IV. Oczekiwania/efekty placebo (nadzieja, pozytywne oczekiwania): 15%

Trener może podsumować powyższe informacje w następujący sposób:

WZÓR NA SUKCES

pozytywność + zaufane środowisko

Trener może skorzystać z okazji, aby ponownie odnieść się do narzędzia PANAS, o którym wspomniano wcześniej podczas szkolenia w części dotyczącej dobrego samopoczucia, ale tym razem z perspektywy:

— pozytywne myślenie

jako narzędzie do samoświadomości pozytywnego i negatywnego myślenia zalecamy użycie testu skali PANAS (Positive and Negative Affect Schedule). Trener może podać więcej szczegółów na temat tego narzędzia, jak pokazano tutaj:

Istnieją dwie podskale PANAS:

- Pozytywny Afekt (pozycje 1, 3, 5, 9, 10, 12, 14, 16, 17 i 19). Wyższe wyniki oznaczają wyższy poziom pozytywnego afektu i są związane z przyjemnym zaangażowaniem w środowisko.
- Negatywny Afekt (pozycje 2, 4, 6, 7, 8, 11, 13, 15, 18 i 20). Wyższe wyniki oznaczają wyższy poziom negatywnego afektu i odzwierciedlają wymiar ogólnego niepokoju podsumowujący różne negatywne stany, takie jak złość, poczucie winy lub lęk.

FORMA PRACY: wykład, warsztaty

CZAS TRWANIA: 15 minut

PROCEDURA:

1. Stwórz z uczestnikami mapę myśli dla słowa "odporność".
2. Poproś uczestników o definicję słowa "odporność".
3. Przedstaw informacje zawarte w prezentacji.
4. Poproś uczestników o informacje zwrotne na każdym etapie prezentacji.

Czym jest kobiecość?

WPROWADZENIE

Uczestnicy będą wspólnie tworzyć definicję kobiecości. Trener może rozpocząć ćwiczenie od rozdania każdemu uczestnikowi kartek post-it i poproszenia o napisanie jednego słowa/zdania/wyrażenia opisującego kobiecość. Należy zachęcić uczestników, aby zapisali jak najwięcej pomysłów, każdy na osobnej kartce papieru, aby ułatwić czytanie. Trener może następnie poprosić uczestników, aby wspólnie wybrali spośród wszystkich propozycji od pięciu do dziesięciu (w zależności od liczby podanych sugestii) – cech, stwierdzeń lub atrybutów, które wypisali i które według nich stanowią główny rdzeń kobiecości. Zalecamy, aby trener zwrócił uwagę na fakt, że ćwiczenie to jest przeprowadzane wspólnie, a trener musi upewnić się, że każda osoba ma możliwość zaangażowania się i wyrażenia swojego zdania. Po znalezieniu wspólnego porozumienia trener może narysować poziomą linię na tablicy i umieścić na każdym krańcu: po lewej stronie „Nic wielkiego” i po prawej stronie „Ważne”. Trener rozda kartki papieru uczestnikom i poprosi, aby zrobili to samo i umieścili wymienione cechy w tym miejscu na osi, gdzie według nich powinny się znaleźć. Trener musi zaznaczyć, że ta część ćwiczenia ma charakter osobisty i że nie ma obowiązku dzielenia się swoimi opiniami, chyba że jest taka wola.

FORMA PRACY: warsztat

CZAS TRWANIA: 10 minut

PROCEDURA:

1. Wręcz każdemu uczestnikowi blok samoprzylepnych naklejek.
2. Poproś uczestników o zdefiniowanie kobiecości (poprzez napisanie jednego słowa/zdania/wyrażenia opisującego kobiecość).
3. Poproś uczestniczki, aby wspólnie wybrały najważniejsze atrybuty/cechy składające się na pojęcie kobiecości.
4. Narysuj poziomą linię, która pomoże uczestnikom nadać istotę poszczególnym stwierdzeniom.
5. Wręcz uczestnikom kartkę papieru, aby odtworzyli linię i nanieśli na oś napisane wcześniej słowa/zdania/wyrażenia.

Gra karciana: Uprzedzenia

WPROWADZENIE

Uczestnicy zostaną zaangażowani w zabawę polegającą na dopasowywaniu uprzedzeń do ich definicji oraz przeformułowywanie ich, aby stały się bardziej przyjazne, mniej samodyskryminujące w życiu codziennym. Trener może rozpocząć ćwiczenie od napisania na tablicy słowa UPRZEDZENIE i poproszenia uczestników o definicję słowa. Aby uzupełnić informacje przekazane przez uczestników, trener może poszukać bardziej tradycyjnej definicji lub podać następującą: Uprzedzenia to okulary, które zakładamy, aby widzieć świat. Trener może podać jeden lub dwa typowe przykłady uprzedzeń, np.:

- efekt pewności wstecznej/efekt wiedzy po fakcie/pełzający determinizm znane również jako „a nie mówiłem”/”wiedziałem, że tak będzie” – tendencja do postrzegania wydarzeń jako bardziej przewidywalnych niż w rzeczywistości były, np. gdy ktoś po meczu piłki nożnej mówi, że wiedział, że drużyna A wygra;
- egotyzm atrybucyjny – tendencja ludzi do gratulowania sobie, gdy odnoszą sukcesy i zrzucania winy na innych, gdy nie. Na przykład, kiedy moje dziecko ma dobrą ocenę, to dzięki jego ciężkiej pracy i poświęceniu. Kiedy moje dziecko ma złą ocenę, jest to wina nauczyciela.

Gdy uczestnicy w pełni zrozumieją koncepcję uprzedzeń, trener może wyjaśnić ćwiczenie dotyczące dopasowywania. Uczestnicy otrzymają małe karteczki post-it, na których zostaną wypisane uprzedzenia, ich wyjaśnienie i kilka przykładów – wszystko na osobnych karteczkach. Uczestnicy będą musieli w parach lub małych grupach dopasować te wyjaśnienia i przykłady do odpowiednich uprzedzeń.

Aby przygotować się do ćwiczenia, trener może poszukać kilku przykładów uprzedzeń lub skorzystać z następujących:

- społeczny dowód słuszności – im więcej osób podąża za daną ideą, tym bardziej uznajemy ją za prawdziwą/godną zaufania, np. długa kolejka w restauracji sprawia, że postrzegamy tę restaurację za popularną i godną zaufania. W rzeczywistości jednak może się okazać, że jest to raczej wynik opieszałości kelnerów;
- niechęć do strat – silniejszy jest strach przed stratą niż świadomość, że możemy zyskać, np. bardziej boli, gdy stracimy 500 euro niż sprawi przyjemności wygrana takiej kwoty;
- efekt działania – lepiej sprawiać wrażenie aktywnego, zaangażowanego, nawet jeśli nie przekłada się to na efekty, np. uczniowie, którzy uczestniczą aktywnie w zajęciach są często bardziej chwaleni niż ci, którzy milczą;
- iluzja kontroli – tendencja do przekonania, że możemy wpłynąć na coś, na co nie mamy absolutnie żadnego wpływu, np. ludzie, którzy trzymają kciuki przed zrobieniem czegoś, aby zwiększyć szanse na sukces.

Zalecamy, aby trener użył od czterech do sześciu przykładów uprzedzeń. Grupy porównują swoje odpowiedzi i decydują, czy chcą nanieść jakieś zmiany. Trener koryguje odpowiedzi jeśli jest taka potrzeba i prosi uczestników o znalezienie własnych przykładów związanych z ich codziennym doświadczeniem życiowym. Trener może również poprosić uczestników o zastanowienie się nad wpływem tych uprzedzeń na osoby, które ich doświadczają.

FORMA PRACY: prezentacja, praca w grupie

CZAS TRWANIA: 10 minut

PROCEDURA:

→ Zapytaj uczestników o definicję słowa UPRZEDZENIE.

→ Podaj przykłady powszechnych uprzedzeń.

W parach lub grupach poproś uczestników, aby dopasowali definicje i przykłady do odpowiednich uprzedzeń.

→ Poproś uczestników, aby znaleźli inne przykłady uprzedzeń związanych z ich życiem.

Pozwól uczestnikom zastanowić się nad wpływem uprzedzeń na komunikację i relacje

Praca indywidualna – “Droga Ja sprzed diagnozy”.

WPROWADZENIE

Uczestniczki będą miały możliwość napisania listu do siebie sprzed raka piersi. Trener może zakończyć moduł, wręczając kopertę z pieczętką naszego projektu Erasmus+. Trener wyjaśni, że każda uczestniczka ma za zadanie napisać list do osoby, którą była przed rakiem piersi. W tym celu uczestnicy otrzymają kartkę papieru i kolorowe długopisy. Trener powinien określić, że jest to czynność osobista i że treść listu nie może być udostępniana podczas szkolenia. List powinien pozwolić uczestnikom spojrzeć wstecz na to, co osiągnęli, ale także na nawiązanie dialogu z dawną sobą. Uczestnicy powinni mieć zapewnioną prywatność i spokój, aby mogli wykonać zadanie w możliwie komfortowych warunkach. To ćwiczenie zostało zaprojektowane jako ćwiczenie "ochłonięcia", moment, w którym uczestnicy mogą ponownie ocenić to, co zobaczyli podczas szkolenia. Po wypełnieniu listu uczestnicy zakleją kopertę i zabierają ją ze sobą do domu jako przypomnienie własnej podróży.

FORMA PRACY: praca indywidualna

CZAS TRWANIA: 10 minut

PROCEDURA:

→ Rozdaj uczestnikom ostemplowaną kopertę.

→ Poproś uczestników, aby napisali list do swoich byłych JA.

Zakończ ćwiczenie, mówiąc uczestnikom, że list, który napisali, powinni zabrać do domu.

ARTETERAPIA
DROGA OD
KRYZYSU DO MOCY



SZKOLENIE III

HARMONOGRAM SZKOLENIA



Moduł I: ARTETERAPIA PISANIEM

Dzień 1 - 4 godziny

Sesja 1	Przedstawienie celów i programu warsztatów, przedstawienie osoby trenera i uczestników, zawarcie kontraktu grupowego.	20 min.
Sesja 2	Arteterapia jako czynnik radzenia sobie z kryzysem życiowym.	80 min.
Sesja 3	Arteterapia w psychoonkologii - pisanie ekspresywne - ćwiczenie indywidualne.	80 min.
Sesja 4	Pisanie ekspresywne praktyka i zastosowanie. Podsumowanie i ewaluacja spotkania.	60 min.

Moduł II: ARTETERAPIA MALOWANIEM

Dzień 2 - 4 godziny

Sesja 1	Przedstawienie celów i programu warsztatów. Runda integracyjna.	20 min.
Sesja 2	Arteterapia malowaniem - aspekty terapeutyczne.	60 min.
Sesja 3	Mandala - jako wyraz własnego Ja - indywidualna praca twórcza.	60 min.
Sesja 4	Symbolika mandali i autoanaliza pracy - dyskusja. Ewaluacja spotkania.	100 min.

Moduł III: ARTETERAPIA MUZYKĄ

Dzień 3 - 4 godziny

Sesja 1	Przedstawienie planu i programu warsztatów. Runda integracyjna.	20 min.
Sesja 2	Muzykoterapia jako forma wsparcia w procesie kompleksowego leczenia.	40 min.
Sesja 3	Muzykoterapia receptywna - funkcje i zastosowania praktyczne.	60 min.
Sesja 4	Tworzenie playlist dla wybranych form treningów - praca zespołowa.	70 min.
Sesja 5	Praktyka wdrażania elementów arteterapii do codziennego życia. Ewaluacja i podsumowanie warsztatów.	50 min.

**proponowany rozkład zajęć trzydniowego treningu z zakresu arteterapii. Każdy moduł tematyczny jest realizowany w czasie jednego dnia szkoleniowego i trwa 4 godziny z przerwami 10 minutowymi na życzenie uczestników między sesjami.*



Sesja 1

Przedstawienie celów i programu warsztatów, przedstawienie osoby trenera i uczestników, zawarcie kontraktu grupowego.

WPROWADZENIE

Przedstawienie tematu i zakresu warsztatu, odniesienie do własnych doświadczeń z arteterapią.

FORMA PRACY: dyskusja

CZAS TRWANIA: 20 minut

PROCEDURA:

Przedstaw się i swoje doświadczenie, zaproponuj kontrakt grupowy na pracę – ustalcie jak się do siebie zwracacie, zaproponuj przejście na Ty, opowiedz o regule poufności, dobrowolności wypowiedzi, nieoceniania, zasadzie wyłączenia telefonów i punktualności, zapytaj o propozycje grupy. Spisz kontrakt na flipcharcie i przywieś na ścianie jako stały element warsztatu.

Sesja 2

Arteterapia jako czynnik radzenia sobie z kryzysem życiowym.

WPROWADZENIE

Wykład ma na celu wprowadzenie uczestników w tematykę związaną z arteterapią. Przegląd prac na temat arteterapii opisuje ten proces jako: metodę poznania samego siebie, jako sposób porozumienia ze sobą samym, wreszcie, sposób na ujawnienie stłumionych emocji czy twórczy trening służący wzbogaceniu własnej osobowości. Najczęściej stosowane formy arteterapii wykorzystują jako narzędzia: pisanie, malowanie, muzykę, teatr, dramę czy taniec. Już Arystoteles wskazywał, że oglądanie przedstawień teatralnych, w których odgrywane na scenie role rezonują z osobistymi konfliktami czy dylematami powoduje swoiste oczyszczenie wewnętrzne. Taka eksternalizacja problemu i oglądanie go z różnych perspektyw działa uwalniająco i może przynieść większy wgląd i zrozumienie siebie. Być może potrzebujemy jakiegoś nośnika w formie sztuki, by przetransformować nasze trudne emocje i uczucia. W życiu pojawiają się ciężkie chwile „nie do opisania” i trudno znaleźć właściwy język do przekazania tego, co się czuje. Taką właśnie sytuacją jest doświadczenie choroby.

Arteterapia może skutecznie wspomagać funkcjonowanie pacjentów znajdujących się pod wpływem znacznego obciążenia psychicznego i emocjonalnego wywołanego objawami choroby nowotworowej. Choroby nowotworowe są źródłem znacznego cierpienia fizycznego, stresu, obniżenia nastroju oraz innych trudności dotyczących zarówno pacjentów, jak i członków ich rodzin. Burzą one porządek dotychczasowego życia. Pojawia się poczucie zagrożenia, strach przed zabiegami medycznymi, lęk przed śmiercią lub nawrotem choroby. Prowadzi to do długotrwałego, nasilonego stresu.

Ważne, by zidentyfikować i być uważnym na swoje emocje i odczucia, żeby reagować adekwatnie i wspierająco na siebie. Tłumienie negatywnych myśli prowadzi do stopniowego zwiększania dyskomfortu i tracenia witalnych sił. Dlatego tak ważne jest, żeby próbować je "wyjąć" z siebie i obejrzeć z różnych stron – jak w teatrze antycznym. Za chwilę zobaczymy jak obraz w formie zdjęcia pomoże nam bardziej zrozumieć i wyrazić siebie w kontekście przeżywania choroby. Praca ze zdjęciami to fotografioterapia/fototerapia. Tu połączymy ją z pytaniami coachingowymi.

FORMA PRACY: prelekcja i dyskusja w grupie oraz ćwiczenie coachingowe

CZAS TRWANIA: 80 minut

PROCEDURA:

Poproś uczestniczki, by przypomniły sobie jak to jest dzielić się z innymi, nawet najbliższymi osobami, swoimi emocjami związanymi z przeżywaniem choroby i leczenia. Co tu jest trudne? Jakich sytuacji chce się uniknąć? Gdzie pojawiają się bariery? Co pomaga w otwartej komunikacji na temat swoich uczuć?

Rozdaj uczestniczkom arkusz ćwiczenia (Szkolenie_III_Zalacznik_1). Zapowiedz, że tytuł tej pracy to: „Relacja z ujawnianiem siebie, swoich trudnych emocji w kontakcie z innymi”.

Poproś, by z kart rozłożonych na stole obrazem do dołu wybrały 5 kart i rozłożyły je na arkuszu dowolnie, zdjęciem do dołu. Po kolei odkrywamy zdjęcia i omawiamy skojarzenia próbując metaforycznie odpowiedzieć na pytania zawarte w arkuszu.

Zachęcamy do eksploracji obrazu i kierujemy uwagę ku: kolorom na zdjęciach, elementom, które jako pierwsze przyciągną uwagę, jaki jest nastrój na zdjęciu, co mogło się tu wydarzyć przed chwilą, jaki tytuł przychodzi Ci do głowy, gdy patrzysz na to zdjęcie?

Pytania na arkuszu pracy i do omówienia po kolei:

Co takiego nie działa w ujawnianiu siebie w relacjach?

Co ja wnoszę w relacje wraz z ujawnianiem siebie?

Co druga strona ujawnia o sobie w relacji?

Co działa, gdy ujawniamy siebie?

Co musi się zmienić?

Po każdym pytaniu i odkryciu kolejnego zdjęcia zaprosz ohotniczki do podzielenia się refleksją nad wybranymi zdjęciami. Można zacząć od siebie, żeby zamodelować. Warto też zachęcić do pomagania sobie w odnajdywaniu skojarzeń do poszczególnych zdjęć – to bardzo poszerza perspektywę uczestniczących w ćwiczeniu osób.

Warto zanotować na flipcharcie główne emocje i stany jakie opisują uczestniczki.

Podsumuj cały proces nawiązując do treści usłyszanych w wypowiedziach uczestniczek nt. barier w ekspresji własnych uczuć. Na ile jest to ważne, żeby ich nie tłumić. Można też zapytać na koniec jak było podczas tej dyskusji o ujawnianiu swoich trudnych emocji wobec innych ludzi. Na ile użycie obrazu ułatwiło tę dyskusję? Czy było pomocne?

Poproś o zachowanie ułożonych kart do następnego ćwiczenia.

Sesja 3

Arteterapia w psychoonkologii – pisanie ekspresyjne – ćwiczenie indywidualne.

WPROWADZENIE

Literatura rozwija człowieka na wiele sposobów – rozbudza wyobraźnię, emocje, poszerza horyzonty. Pozwala też lepiej zrozumieć człowieczy los i ludzką kondycję. Czasem można odnaleźć też siebie w losach jakiegoś bohatera i przeżywać podobne uczucia, przemyśleć raz jeszcze pewne sprawy. O ile czytać może każdy, kto posiadał tę umiejętność, to pisanie pozostawiamy zwykle pisarzom – czyli komuś z unikalnym talentem i warsztatem. Tymczasem pisać może każdy, kto czuje, że ma coś do przekazania – niezależnie od tego, czy dostrzega w sobie talent. Swoje pisanie można prezentować innym, ale też można pisać tylko dla siebie. Specyficzny rodzaj pisania tylko dla siebie, o sobie i swoich przeżyciach nazywa się ekspresyjnym pisaniem i wchodzi w szerszy zakres terapii ekspresywnej. Podstawowe założenie tej terapii brzmi: ekspresja emocji w sytuacjach stresowych i traumatycznych przynosi wiele korzyści psychologicznych i somatycznych. Większość ludzi stając wobec sytuacji traumatycznej takiej, jak diagnoza i leczenie choroby nowotworowej chce rozmawiać o swoich przeżyciach i uzyskać wsparcie, które pozwoli na ekspresję emocji. Bywa, że spotykają się z reakcjami nieadekwatnymi ze strony otoczenia – reakcjami ucieczkowymi, bądź niezrozumieniem. Nieraz kobiety nie chcą obciążać swoich najbliższych trudnymi emocjami i tłumią swoje przeżycia. Dlatego ich ujawnianie w formie pisemnej (poprzez zapisywanie przeżywanych emocji i myśli związanych z chorobą) może pomóc w zmniejszeniu poziomu stresu. Badania pokazują, że osoby pozostające pod wpływem silnych emocji, charakteryzują się zazwyczaj wyższym poziomem hormonów stresu. Kortyzol powstrzymuje aktywność układu odpornościowego, a adrenalina podnosi ciśnienie krwi i może mieć negatywny wpływ na układ pokarmowy i zdolności regeneracji. Można więc założyć, że pisanie ekspresyjne będzie się przekładać na polepszenie stanu zdrowia, poprzez obniżenie poziomu długotrwałego stresu. Ekspresja własnych przeżyć pomaga ludziom rozwiązywać poważne konflikty wewnętrzne. W ten właśnie sposób stres się zmniejsza, a układ odpornościowy zaczyna funkcjonować skuteczniej.

Pisanie ekspresywne to codzienna praktyka. Polega na swobodnym pisaniu wszystkiego co przychodzi nam na myśl w związku z położeniem i kontekstem w jakim jesteśmy. Jest to pisanie przeznaczone tylko na nasz użytek. Najlepiej zniszczyć kartki zaraz po zakończeniu pisania. Dobrze trzymać notes i miękki ołówek, czy pióro przy łóżku i od tego zaczynać dzień – są to tzw. „poranne strony”. Nie ma znaczenia gramatyka, składnia, interpunkcja, czy ortografia – nikt tego nie będzie czytał, ani oceniał – chodzi o niezahamowany wpływ myśli i zapis emocji z nimi związanych.

FORMA PRACY: prelekcja, ćwiczenie indywidualne

CZAS TRWANIA: 80 minut

PROCEDURA:

Odwołaj się do zdjęć ułożonych na arkuszu 1.

Zapowiedz pierwszą wprawkę z pisania ekspresywnego, która potrwa 15 min. Nastaw budzik w telefonie.

Przedstaw przebieg ćwiczenia: celem jest dotarcie do refleksji i uczuć jakie wzbudziła w Tobie praca coachingowa ze zdjęciami dotycząca ekspresji uczuć. To także sposób na wyrażanie siebie i uwalnianie nadmiaru myśli. Pisz o wszystkim co zauważyłaś, co cię stresuje, denerwuje, boli i przytłacza. Pisz nie przerywając przez cały zaplanowany czas. Nastawiony alarm w telefonie poinformuje o upływie czasu. Pozwól sobie na swobodny przepływ myśli. Nie zwracaj uwagi na gramatykę czy styl. Pozwól, aby nadmiar myśli wypłynął podczas pisania.

Można zaproponować uczestniczkom możliwość rozejścia się po sali, tak by usiąść w dobrym dla siebie miejscu. Można puścić refleksyjną, spokojną muzykę, która wspiera pracę indywidualną.

Po upływie czasu zapytaj o odczucia, trudności, wrażenia i odnieś się.

Zaproponuj, zgodnie z procedurą, niszczenie kartek w dowolny sposób (np. niszczarka).

Sesja 4

Pisanie ekspresywne praktyka i zastosowanie. Podsumowanie i ewaluacja spotkania.

WPROWADZENIE

Sama sesja pisania ekspresywnego – wypisywanie trudnych emocji – może powodować chwilowe gorsze samopoczucie. To mija jednak po kilku godzinach, a w dłuższej perspektywie, skutek uwolnienia myśli i emocji, poprawia trwale kondycję psychofizyczną.

Pierwsze badania na temat pisania ekspresywnego przeprowadził J.W. Pennebaker w latach 90-tych XX wieku. („Terapia przez pisanie” James W. Pennebaker i Joshua M. Smyth).

Badania dotyczyły wpływu trudnych, traumatycznych wydarzeń na ludzką psychikę i zdrowie. Dlaczego ludzie wykazują różną odporność na życiowe kryzysy? Zakładano, że może mieć to związek z wyrażeniem swoich myśli, emocji i przeżyć w słowach. W eksperymencie brali udział studenci. Część z nich miała opisywać codziennie przez 15 minut jakieś trudne doświadczenie, pozostali zaś dowolne, błahe wydarzenie. Równolegle przez pół roku badacze monitorowali wizyty owych studentów w ośrodku zdrowia. I tu okazało się, że u badanych, którzy pisali o trudnych wydarzeniach, zanotowano dużo mniej wizyt lekarskich. Wnioski były jednoznaczne – gdy ludzie przelewają na papier swoje troski to jednocześnie poprawiają swoje samopoczucie i stan zdrowia. Podobne badania zostały potem wielokrotnie weryfikowane na innych grupach, zawsze z podobnym efektem. Pisanie ekspresywne weszło do narzędzi terapeutycznych, z którego można korzystać we własnym domu i o dogodnej porze, a które prowadzi do poprawy kondycji zarówno na poziomie emocjonalnym, jak i fizycznym. Z jednej strony tłumienie i ukrywanie przed samym sobą trudnych myśli i emocji kradnie nam energię i osłabia naturalną odporność, z drugiej strony tolerowanie chwilowego dyskomfortu pojawiającego się zaraz po pisaniu, paradoksalnie buduje naszą elastyczność psychiczną dzień po dniu. Warto też dodać, że technika ekspresywnego pisania jest też wykorzystywana do przełamywania barier twórczych i rozbudzania kreatywności. Propaguje ją Julia Cameron w swojej książce pt. „Droga artysty” (pisarka i scenarzystka filmowa). Zalegające emocje, ciągłe ocenianie i krytykowanie siebie jest tym, co blokuje talent i twórczą moc. Wszystko co trzeba zrobić, by się odblokować to tzw. praktyka „porannych stron” – trzech dziennie. Wystarczy, by przygotować koło swojego łóżka notes i długopis. Gdy się obudzisz zacznij właśnie od tego.

Zaproś do ćwiczenia, dzięki któremu uczestnicy doświadczą pisania ekspresywnego. Omów pojawiające się wątpliwości i niejasności.

FORMA PRACY: praca indywidualna – praca z pisaniem ekspresywnym i kartami coachingowymi

CZAS TRWANIA: 60 minut

PROCEDURA:

Rozdaj uczestniczkom kartki, mogą być kolorowe (min. 3 dla każdej osoby). Możesz też zaproponować spokojną muzykę w tle.

Podaj instrukcję: Przywołaj trudne doświadczenie ze swego życia. Może to być czas związany z diagnozą czy leczeniem choroby onkologicznej. Poświęć 15 minut na to, by opisać, co wówczas przeżywałaś. Pisz bez odrywania ręki od kartki, w sposób nieprzerwany tak, żeby nie dopuścić umysłu do kontrolowania tego, co piszesz. Możesz sobie wyobrazić, że to pisze Twoje serce. Przelewaj na papier to, co wiąże się z chorobą. Jak widzisz jej wpływ na swoje życie i życie swoich najbliższych? Jak się zmieniło Twoje codzienne życie? Co czuje Twoje ciało? Co myśli Twoja głowa? Pisz z czym się budzisz i z czym zasypiasz? Przez jakie okulary patrzysz teraz na świat? Co widzisz i jakie to budzi w Tobie reakcje? Nie przejmuj się zupełnie ortografią, pisownią, gramatyką, czy czytelnością.

Nikt tego nigdy nie przeczyta, nawet Ty. Pisz nie przerywając, ponieważ w ten sposób docierasz głębiej i omijasz wewnętrzny krytyka – nie dajesz mu czasu na działanie. Niech pisze się samo, niech wyraża się samo.

Po upływie 15 minut, gdy odezwie się dźwięk budzika, zapytaj o samopoczucie. Przypomnij, że chwilowo może wzrosnąć dyskomfort, ale jest to przemijające doznanie. Zapytaj o wrażenia i odczucia z tego ćwiczenia:

Co było trudne, a co okazało się łatwe?

Jakie pojawiły się wnioski?

Jakie wzorce dały się zauważyć?

Jakie pojawiły się teraz pytania?

Zachęć do zniszczenia kartek, zgodnie z zasadami ekspresywnego pisania.

Opowiedz, o tym, że teraz rozpoczęta praca może być kontynuowana przez kilka następnych dni w poranki, bądź wieczory. Nadal można pisać na temat swojego poczucia choroby, aż się temat nie wypisze... Inne tematy, które można eksplorować to zwykłe wydarzenia – piszemy o tym, że wkurza nas pogoda, że siostra zrobiła niepotrzebne zamieszanie, sąsiadka za bardzo się przyglądała, a partner nic nie rozumie.... Nie ma złych tematów. Zaufajmy naszemu umysłowi, że wyciągnie z tych pozornie błahych myśli kolejne pokłady skojarzeń, wzorców myślowych i przekonań. Julia Cameron wprost pisze: „Bądźmy prawdziwi i szczerzy. Czasem poranne strony są barwne, lecz częściej smętne, niespójne, pełne żalu, powtórzeń, wymądrzania się, dziecinady, złości albo nijakości. Wydają się głupie? I dobrze! Wszystkie te gniewne, płaczące czy małostkowe myśli, które zapisujesz o poranku, są tym, co odgradza cię od twojej kreatywności. Martwienie się o pracę, o pranie, o dziwny wzrok ukochanej osoby – wszystko to kłębi się w twojej podświadomości i zamula twoje dni. Przelej to na papier.”(Cameron J., „Droga artysty”).

Zaproponuj ewaluację spotkania – zaproś do wybrania karty ze zdjęciem i podzielenia się swoimi wrażeniami.

Zapytaj uczestników, jak praktycznie będą stosować technikę ekspresywnego pisania, czy wybrały jakiś stały moment dnia, na co się chcą ze sobą umówić? Dodaj, że na ten sam temat, można pisać nawet kilka dni z rzędu – aż się wypisze ten temat i będzie można odstawić go na tzw. półkę pamięci. Będzie poznawczo rozpracowany i nie będzie budził już takich emocji, a stanie się nawet zasobem, jako pewne doświadczenie, z którym można sobie poradzić.

Źródła:

Pennebaker J.W., Smyth J.M., (2014) Expressive Writing: Words That Heal.

Cameron J., (2016) The Artist's Way.

flipchart, kartki, mazaki, długopisy, karty coachingowe, prezentacja, laptop, materiał do analizy mandali dla każdej uczestniczki, materiały plastyczne – kredki, mazaki, wzory mandal, arkusz ćwiczenia



Sesja 1

Przedstawienie celów i programu warsztatów. Runda integracyjna.

WPROWADZENIE

Przedstawienie tematu i zakresu warsztatu, odniesienie do własnych doświadczeń z malowaniem czy inną formą arteterapii.

FORMA PRACY: dyskusja

CZAS TRWANIA: 20 minut

PROCEDURA:

Zaktualizuj kontrakt. Zapytaj o samopoczucie i doświadczenia z malowaniem. Sprawdź, czy są jakieś pytania, obawy.

Sesja 2

Arteterapia malowaniem – aspekty terapeutyczne.

WPROWADZENIE

Prelekcja ma na celu zapoznania uczestniczek z takim wymiarem współczesnej arteterapii, który wskazuje, że jest to skuteczna interwencja terapeutyczna podczas leczenia chorób przewlekłych, w tym nowotworowych, gdzie wyobraźnia to główny czynnik prowadzący do sukcesu terapeutycznego.

Przetwarzanie symboliczne na poziomie obrazu i koloru pozwala przetransformować trudne treści emocjonalne w nowe, bardziej zrozumiałe i wspierające znaczenia.

Sposoby oddziaływania arteterapii stara się wyjaśnić i opisać neuronauka, która zajmuje się m.in. sposobami funkcjonowania mózgu w procesach poznawczych, emocjonalnych, w zachowaniu człowieka. Stres, jako doświadczenie zarówno psychiczne, jak i fizjologiczne jest intensywnie eksplorowane przez neuronaukę.

Badania pokazują, że obrazy ze świata realnego, których doświadczamy osobiście, jak i te wyobrażone oddziałują na strukturę mózgu podobnie. Stojąca za tym teoria neuronów lustrzanych objaśnia, że podczas oglądania obrazów uruchamiają się procesy mózgowe i reakcje dokładnie takie, jakbyśmy realnie brali w nich udział. Te badania pomagają w zrozumieniu istoty różnych interwencji arteterapeutycznych.

Są kluczowe dla wyjaśnienia, jak obrazy wpływają na coraz to lepsze wykorzystanie języka sztuki – wizualnego, sensorycznego, ekspresyjnego – w leczeniu chorób przewlekłych.

Aby przystosować się do świata, potrzebujemy nieustannego wychodzenia poza to, co realne. Myślenie poza schematem ułatwia nam intelektualne opanowanie tego, co nieznanne.

Więcej:

<https://core.ac.uk/download/pdf/38828203.pdf>

FORMA PRACY: prelekcja i dyskusja w grupie oraz ćwiczenie coachingowe

CZAS TRWANIA: 80 minut

PROCEDURA:

Poproś uczestniczki, by zastanowiły się na swoich momentami utknięcia w tzw. rzeczywistości chorowania, gdy rozważane są głównie straty i ograniczenia. Ile trzeba czasu, żeby opuścić tę historię? Czy łatwo się z tego wychodzi? A jak się w nie wpada? Czego potrzebujemy, żeby wyjść z utknięcia?

Rozdaj uczestniczkom arkusz ćwiczenia (Szkolenie_III_Zalacznik_2). Zapowiedz, że tytuł tej pracy to: „Wyjście z utknięcia”. Celem tego procesu jest:

- ponowne przeanalizowanie i odkrycie miejsc, w których czujemy, że tkwimy w utartych schematach;
- dostrzeżenie tych miejsc i zakwestionowanie ich, a następnie podjęcie nieoczywistego, ale bardzo precyzyjnego kroku, który pomoże Ci się wydostać z ograniczających schematów: psychicznie lub fizycznie.

Poproś o wybranie takiego obszaru życia, w którym pojawia się uczucie utknięcia. Miejsce, z którego chcesz się wydostać – z narzuconych ograniczeń, np. myślenie o sobie w kategoriach choroby.

Poproś, by z kart rozłożonych na stole obrazem do góry uczestniczki wybrały 4, które najlepiej odpowiadają temu, co czują w odniesieniu do wskazanego zagadnienia i rozłożyły je na arkuszu.

Zachęć do eksploracji obrazów. Kierujemy uwagę ku: kolorom na zdjęciach, elementom, które jako pierwsze przyciągną uwagę. Zadaj pytanie: jaki jest nastrój na zdjęciu, co mogło się tu wydarzyć przed chwilą, jaki tytuł przychodzi Ci do głowy, gdy patrzysz na to zdjęcie? Omów wrażenia z tej części.

Kontynuuj: Teraz wybierz tylko jedną kartę (z wybranych wcześniej 4), która jest według Ciebie najbardziej właściwa i ma dla Ciebie największe znaczenie – umieść ją na planszy poniżej. W tym czasie przełóż wszystkie pozostałe na stole karty zdjęciem do dołu i poproś o wylosowanie kolejnych dwóch zdjęć przez każdą z uczestniczek i umieszczenie ich na arkuszu pracy poniżej. Odpowiedz na następujące pytania:

Co mnie powstrzymuje przed wyjściem poza schemat?

Co takiego mam w sobie, co pozwoli mi przełamać schemat?

Po każdym pytaniu i odkryciu kolejnego zdjęcia zaproś ochotniczki do podzielenia się refleksją nad wybranymi zdjęciami. Można zacząć od siebie, żeby zamodelować. Warto też zachęcić do pomagania sobie w odnajdywaniu skojarzeń do poszczególnych zdjęć – to bardzo poszerza perspektywę uczestniczących w ćwiczeniu osób.

Warto podsumować cały proces nawiązując do treści usłyszanych w wypowiedziach uczestniczek nt. barier i możliwości w pokonywaniu własnych utknięć, gdy czujemy że nic już nie może się zmienić. Czy użycie obrazu w tej pracy było pomocne?

Sesja 3

Mandala – jako wyraz własnego Ja – indywidualna praca twórcza.

WPROWADZENIE

Jednym z podstawowych zadań arteterapii jest dotarcie do wypieranych lub tłumionych uczuć, których osoba do tej pory nie mogła wyrazić z różnych powodów i ujawnienie ich w formie symbolicznej. Narzędziem transformacji może tu być np. aktywność plastyczna, która umożliwia ekspresję emocji i uczuć drogą niewerbalną, przez symbole i kolor. Możliwość wyrzucenia negatywnych treści na zewnątrz w formie symbolicznej daje ulgę i poczucie oczyszczenia. Dodatkową korzyścią jest możliwość zdystansowania się do emocjonalnych, trudnych przeżyć – można się im, po akcie eksternalizacji przyjrzeć i poddać refleksji. Ten akt pozwala zwiększyć poziom zrozumienia siebie i własnych emocji, co sprzyja samoakceptacji. Przyczynia się również do wzbudzenia nadziei i pozytywnego nastawienia do leczenia medycznego.

Szczególną formą arteterapii jest malowanie mandali, która jest rodzajem rysunku opartego na figurze koła i wywodzi się z tradycji hinduskiej. Mandalę do psychologii zachodniej zaimplementował psychiatra, psycholog, naukowiec C.G. Jung, twórca psychologii głębi. Mandala – zgodnie z rozumieniem C.G. Junga jest symbolicznym wyrazem psychicznego centrum człowieka. Wyjątkowe znaczenie mandali polega na tym, że eksploruje szczególny moment łączenia przeciwieństw. Pomaga więc pracującemu nad własną mandalą człowiekowi dostrzec swoją różnorodność oraz zjednoczyć toczące się w nim dylematy pełne przeciwieństw i sprzeczności.

Podstawą działań arteterapeutycznych jest praca z wykorzystaniem wyobraźni. Kreowanie własnej mandali polega na odkrywaniu pewnych symboli, które są wydobywane na powierzchnię świadomości. Działania plastyczne wspierają w odkrywaniu nieznanych dotąd zasobów i możliwości radzenia sobie z chorobą. Są też użyteczne w pracy z symptomem choroby, jakim jest ból fizyczny. Trudno nieraz opisać słowami nasilenie i specyfikę bólu, a za pomocą technik plastycznych łatwiej jest to oddać, nadać mu kształt, pokazać jak się zmienia w odczuwaniu oraz wyrazić emocje związane z jego pojawianiem się i trwaniem. W wyniku badań (link poniżej) mierzących działanie arteterapii na samopoczucie pacjentek onkologicznych zarejestrowano istotny wzrost poczucia dobrostanu oraz spadek poziomu mierzonych symptomów – bólu, depresyjności, lęku, senności, trudności z oddychaniem oraz zmęczenia. Uczestnicy wskazywali, że zajęcia z arteterapii dodawały im energii.

Źródło:

Serlin A, Classen C, Frances B, Angell K. Symposium: Support groups for woman with breast cancer: traditional and alternative expressive approaches. *The Arts in Psychotherapy* 2000; 27: 123-38.

FORMA PRACY: prelekcja, ćwiczenie indywidualne

CZAS TRWANIA: 80 minut

PROCEDURA:

Zapytaj o doświadczenia uczestniczek z malowaniem, z kolorowaniem mandali – czy mogą wnieść swoje odczucia?

Zaprezentuj kilka gotowych mandal (Szkolenie_III_Zalacznik_3) i zapytaj o odczucia.

Rozłóż na stole kilka gotowych wzorów mandal. W zależności od liczby uczestniczek – po kilka wariantów do wyboru, można pobrać: <https://pl.freepik.com/darmowe-zdjecie-wektory/mandala-druku>

Można też zaprojektować własny wzór. Wskaż kolorowe kartki, rozłóż mazaki, kredki.

Zaproś do wyboru/narysowania wzoru mandali oraz kolorów pisaków, kredek zgodnie z tym, co przyciąga uwagę.

Zaproś do znalezienia sobie dogodnego miejsca i malowania zgodnie z intuicją i tym, co przyciąga, co rezonuje.

Można nastawić spokojną muzykę i zapowiedzieć, że sesja malowania będzie trwała do 30 minut.

Można zaproponować uczestniczkom możliwość rozejścia się po sali, tak by usiąść w dobrym dla siebie miejscu. Można puścić refleksyjną, spokojną muzykę, która wspiera pracę indywidualną.

Podaj instrukcję: „Skup uwagę na swoim wnętrzu. Jeśli chcesz, to zamknij na chwilę oczy. Staraj się zauważyć w sobie poruszenia emocjonalne, nastrój chwili. Jak będziesz gotowa – spójrz na kolorowe kredki przed sobą. Wybierz taką, która przyciąga Twoją uwagę najbardziej. Być może czujesz, że to kolor wybrał Ciebie. Narysuj lub obrysuj tą kredką okrąg na całą stronę. Teraz, skupiając się swoich odczuciach i intuicji, wypełnij okrąg różnymi dowolnymi kolorami i formami. Możesz wybierać kolory, które lubisz, ale jeśli zechcesz użyć jakiegoś, który budzi w Tobie negatywne emocje – to jest też na to miejsce. Kierunek prowadzenia rysunku – czy od środka na zewnątrz, czy odwrotnie – zależy od Twojej decyzji. Rysuj tak długo, aż stwierdzisz, że zakończyłaś i wszystko, na co miałaś ochotę lub było konieczne do wprowadzenia – zostało w mandali zawarte.”

Po upływie czasu zapytaj o przebieg pracy, odczucia, trudności, wrażenia i odnieś się.

Sesja 4

Symbolika mandali i autoanaliza pracy – dyskusja.
Ewaluacja spotkania.

WPROWADZENIE

Rysowanie mandali jako forma ekspresji może być zarówno szansą na zrozumienie własnej psychiki, jak i przekazem, osobistym komunikatem dla otoczenia. Na psychikę człowieka, rozumianą jako całość struktur procesów i cech, składają się różne struktury wzajemnie na siebie działające. W ujęciu C.G. Junga i tradycji analitycznych te struktury to: Ego, nieświadomość indywidualna, nieświadomość zbiorowa oraz Jaźń. Ego to część świadoma naszej psychiki, w której skład wchodzi uświadomione spostrzeżenia, wspomnienia, myśli i uczucia. To Ego odpowiada za poczucie naszej tożsamości oraz ciągłości i jest strukturą nadrzędną. Nieświadomość indywidualna jest zasilana przez te doświadczenia, które były początkowo świadome, lecz zostały wyparte, zapomniane, zlekceważone lub takie, które były zbyt słabe, by wyrzeć świadome wrażenie. Natomiast nieświadomość zbiorowa może być pojmowana jako swoisty zbiór doświadczeń poprzednich pokoleń. Ta spuścizna ma charakter uniwersalny i jest podobna u wszystkich ludzi. Jaźń to stan, w którym człowiek może integrować treści świadome, i to, co w nim nieświadome. Poszczególne elementy psychiki są ze sobą w stałym ruchu i dynamice, kompensują się wzajemnie, uzupełniają i różnicują. Życie psychiczne to ciągłe stykanie i oddalanie się Ego i Jaźni, co może odnaleźć swój wyraz właśnie w formach mandali. Przyjrzenie się temu rytmowi, odnalezienie i zrozumienie przeciwieństw prowadzi do poczucia większej harmonii, poczucia jedności i samoakceptacji. To duża korzyść na etapie pewnego kryzysu, który sprowadza w nasze życie choroba.

Zaproś do autoanalizy stworzonych mandal. W celu pogłębienia tematu lub wzbogacenia szkolenia warto zapoznać się i obejrzeć poniższe źródła – wywiad z Susanne F. Fincher, autorką książki „Creating Mandalas with Sacred Geometry: Color and Draw Mandalas Using Ancient Principles”, Shambhala 2017.

<https://www.youtube.com/watch?v=YnDUaFk8QB8>

FORMA PRACY: Praca indywidualna – autoanaliza mandali i dyskusja

CZAS TRWANIA: 60 minut

PROCEDURA:

Zachęć uczestniczki do analizy swoich mandal.

Rozdaj wydrukowane materiały dodatkowe dla każdej uczestniczki do analizy mandali (Szkolenie_III_Zalacznik_4).

Zapewnij o swojej dostępności i wspieraj w autoanalizach uczestniczki warsztatu, przypomnij, że mają na tę pracę ok. 30 minut.

Zaproponuj wymianę wrażeń dla chętnych uczestniczek.

Zapytaj o podsumowanie dzisiejszej pracy na warsztacie.

**NARZĘDZIA:**

dostęp do Internetu, możliwość połączenia się przez wi-fi, telefony z dostępem do zasobów muzycznych, przygotowana lista utworów klasycznych bądź popularnych ilustrujących różne nastroje

Sesja 1**Przedstawienie planu i programu warsztatów. Runda integracyjna.****WPROWADZENIE**

Przedstawienie tematu i zakresu warsztatu, odniesienie do własnych doświadczeń z muzyką w kontekście regulowania emocji.

FORMA PRACY: dyskusja

CZAS TRWANIA: 20 minut

PROCEDURA:

Zaktualizuj kontrakt. Sprawdź, czy wszystkie uczestniczki mają ściągnięte aplikacje z zasobami muzycznymi typu Spotify, Youtube. Jeśli jest taka potrzeba udziel wsparcia i instrukcji przy instalowaniu wersji bezpłatnych.

Sesja 2**Muzykoterapia jako forma wsparcia w procesie kompleksowego leczenia.****WPROWADZENIE**

Wykład ma na celu wprowadzenie uczestników w tematykę związaną z muzykoterapią – szczególną formą arteterapii. Muzykoterapia ma wspomagającą funkcję w leczeniu konwencjonalnym osób chorujących przewlekle, w tym pacjentów onkologicznych. Muzyka zarówno odbierana zmysłowo poprzez akt słuchania, ale również poprzez jej tworzenie, oddziałuje holistycznie na człowieka na poziomie: fizycznym, intelektualnym, emocjonalnym i duchowym. Z jednej strony relaksuje i uspokaja, z drugiej aktywizuje i pobudza. Ma możliwość wpływania na nastrój człowieka i jego system nerwowy.

Doświadczenie wskazuje, że sam proces zdrowienia potrzebuje aktywności i mobilizacji. Nastawienie pacjenta wpływa na pomyślnie leczenie i remisję choroby. Tymczasem postawy wobec choroby mogą być różne. Niektórzy ludzie jej zaprzeczają i lekceważą leczenie, inni załamują się wchodząc w stan apatii. Większość osób chorujących onkologicznie wskazuje kilka faz swoich zmagania z chorobą. Na początku może to przybrać wręcz postać szoku i niedowierzania, potem często przechodzi w fazę gniewu i buntu, by wreszcie dotrzeć do fazy akceptacji, która pozwala odnaleźć się w nowej sytuacji życiowej i aktywnie budować nową jakość życia. Muzyka może być jednym ze sposobów na wspieranie siebie na tej drodze i swojej odporności ze względu na szerokie spektrum działania.

FORMA PRACY: Prelekcja, słuchanie poszczególnych utworów i dyskusja w grupie

CZAS TRWANIA: 80 minut

PROCEDURA:

Poproś uczestniczki, by powiedziały jak to jest w ich przypadku – czy mają jakieś utwory muzyczne, piosenki, które jakoś szczególnie pamiętają. Jaki wpływ na nie wywierają i z czego to wynika?

Zaproponuj, żeby te utwory zostały odnalezione w aplikacjach (spotify, youtube lub inne) i zaprezentowane w grupie. Możesz zacząć od siebie, by zamodelować ćwiczenie.

Podczas odsłuchiwania zaproponowanych utworów zadawaj pytania o emocje, jakie budziły wtedy i teraz, w jakich momentach są słuchane, czy nadal oddziałują na nas i w jaki sposób? Główne wątki z wypowiedzi można notować na flipcharcie.

Podsumuj ćwiczenie nawiązując do wypowiedzi uczestniczek, tak by oddać moc muzyki i jej wpływ na nasz nastrój i samopoczucie.

Uwaga: możesz wykorzystać utwory muzyki klasycznej i rozrywkowej z tej strony i na ich podstawie analizować emocje i funkcje muzyki: <https://zpe.gov.pl/a/apteczka-muzyczna/DM4BQ7ln9>

Sesja 3

Muzykoterapia receptywna – funkcje i zastosowania praktyczne.

WPROWADZENIE

Muzykoterapia wpływa na poprawę odczuwanej jakości życia pacjentów. Prowadzi do powstawania pozytywnych emocji, do zwiększania poczucia kontroli nad bieżącą sytuacją, przeciwdziała obniżeniu nastroju. Wobec takich korzyści warto opracować osobiste zestawy playlist, gdzie powinna się znaleźć muzyka działająca korzystnie na sferę fizyczną, emocjonalną i duchową człowieka. Muzyka wpływa bezpośrednio na fizjologię człowieka, co jest proste do zbadania podstawowymi parametrami medycznymi typu: ciśnienie krwi, tętno czy liczba oddechów. W ujęciu psychosomatycznym przekłada się to również na reakcje emocjonalne, a te z kolei na odporność organizmu. Gdy generujemy pozytywne emocje poprzez odpowiedni rodzaj muzyki, to wspieramy nasz system immunologiczny.

Badania Candance Pert, które opisała w książce „Molekuły emocji” wskazują, że emocje są przekładane na substancje chemiczne (molekuły informacyjne), które wpływają na system obronny organizmu i inne mechanizmy uzdrawiające. W organizmie są co najmniej trzy systemy odpowiedzialne za przenoszenie emocji na poziom fizyczny: hormonalny, nerwowy i odpornościowy. Rejestrowany może być laboratoryjnie wzrost parametrów odpornościowych w rodzaju limfocytów T, IgA czy endorfin.

Towarzyszająca stale muzyka, dopasowana do bieżącego kontekstu, poprzez własne playlisty, czy improwizowana dostarcza czystej przyjemności, energetyzuje, uwrażliwia na siebie, sprzyja samopoznaniu. Warto mieć swój zestaw muzykoterapeutyczny w telefonie, np. by korzystać w razie potrzeby.

Źródło:

Candance B. Pert: Molecules Of Emotion: The Science Behind Mind-Body Medicine, Simon&Shuster 1999

FORMA PRACY: Prelekcja i praca grupowa

CZAS TRWANIA: 80 minut

PROCEDURA:

Zapytaj w jakich sytuacjach muzyka najbardziej by się przydała? Odwołując się do wcześniejszych wypowiedzi stwórzcie listę funkcji dla muzyki. Można założyć, że pojawią się potrzeby związane z:

- funkcję wyciszającą i uspokajającą, które można realizować przy muzyce relaksacyjnej i medytacyjnej;
- funkcję rekreacyjną, gdzie muzyka powinna być bardzo rytmiczna i wspierająca ruch, np. marsz z kijami, gimnastykę poranną itp.;
- funkcję podnoszenia nastroju, gdy chcemy, aby muzyka nas zainspirowała i wprawiła w inny, weselszy nastrój;
- funkcję budzenia gotowości i odwagi do podejmowania wyzwań – czy to ma być ważna rozmowa, czy badania lekarskie;
- inne, które mogą wybrzmieć podczas dyskusji.

Gdy ustalicie rodzaje muzyki, nad którymi będziecie pracować – zaproponuj dobranie się w zespoły tematyczne (zespoły mogą się też dobrać same zgodnie z preferencjami).

Sformułuj zadanie: każdy z zespołów ma ułożyć playlistę składającą się z 10 utworów – przy użyciu bezpłatnych aplikacji.

Zaproś zespoły do rozejścia po sali lub obiekcie, by sobie nawzajem nie przeszkadzać. Ustalcie czas pracy na min. 30–45 min. Monitoruj pracę zespołów służąc radą.

Sesja 4

Tworzenie playlist dla wybranych form treningów - praca zespołowa.

WPROWADZENIE

Ludzie słuchają muzyki dla przyjemności i wyrażają się przez nią. Doświadczamy, że może przynieść tak refleksję, jak i radość, ukojenie jak i podekscytowanie czy energetyczne doładowanie. Obserwacja pracy w zespołach (śmiechy i głośne rozmowy też na to wskazują). Zaprezentujemy przebieg tej pracy i efekty.

FORMA PRACY: Praca zespołowa

CZAS TRWANIA: 80 minut

PROCEDURA:

Zapytaj uczestniczki o przebieg pracy w zespole – co ją ułatwiało, a co utrudniało? Z czego są zadowolone?

Poproś kolejne zespoły o zaprezentowanie wybranych utworów – mogą to być trzy pierwsze pozycje. Po każdym utworze dopytaj, czym się kierowały przy wyborze, zapytaj też pozostałe uczestniczki o odbiór danego utworu w kontekście jego przeznaczenia.

Zaproponuj, aby uczestniczki, jeśli chcą, wymieniły się utworzonymi listami.

Upewnij się, że każda z uczestniczek wie jak wyszukać i odtworzyć dowolny utwór.

Zaproś do ewaluacji warsztatu:

Z czym dziś wychodzę?

Co mi dał cały cykl warsztatów na temat arteterapii?

Co chcę kontynuować?

DIETA I RUCH W CHOROBY NOWOTWOROWEJ



SZKOLENIE IV

HARMONOGRAM SZKOLENIA



Moduł I: UKŁAD ODPORNOŚCIOWY W LECZENIU RAKA PIERSI

Dzień 1 - 4 godziny

Sesja 1	Przedstawienie celów i programu warsztatów, przedstawienie trenera i uczestników, zawarcie kontraktu grupowego.	30 min.
Sesja 2	Dyskusja na temat układu odpornościowego, oparta na osobistych doświadczeniach i danych.	30 min.
Sesja 3	Jak utrzymać silny układ odpornościowy. Jakie warzywa, owoce lub składniki odżywcze należy spożywać.	90 min.
Sesja 4	Jak dbać o odporność i zdrowie – inne czynniki.	90 min.

Moduł II: JAKOŚĆ ŻYCIA

Dzień 2 - 4 godziny

Sesja 1	Wprowadzenie do Modułu 2. Jakość życia – aspekty fizyczne, ekonomiczne, społeczne i psychologiczne.	60 min.
Sesja 2	Koło zdrowego stylu życia.	60 min.
Sesja 3	Choroba jako zmiana – wzrost potraumatyczny. Zdrowe nawyki i rytuały a jakość życia.	60 min.
Sesja 4	Praktyka wdzięczności.	60 min.

Moduł III: ZNACZENIE RUCHU

Dzień 3 - 4 godziny

Sesja 1	Wprowadzenie do Modułu 3. Korzyści z aktywności fizycznej, osobiste predyspozycje i blokady.	40 min.
Sesja 2	Rodzaje ruchu – wymagający/niewymagający trenera. Wdrożenie aktywności fizycznej do codziennego życia.	60 min.
Sesja 3	Aktywność fizyczna w praktyce.	120 min.
Sesja 4	Ewaluacja i podsumowanie szkolenia.	20 min.

**proponowany rozkład zajęć trzydniowego treningu z zakresu arteterapii. Każdy moduł tematyczny jest realizowany w czasie jednego dnia szkoleniowego i trwa 4 godziny z przerwami 10 minutowymi na życzenie uczestników między sesjami.*



Sesja 1

Przedstawienie celów i programu warsztatów, przedstawienie trenera i uczestników, zawarcie kontraktu grupowego.

WPROWADZENIE

Przedstawienie tematu i zakresu warsztatów, odniesienie do własnych doświadczeń we wzmacnianiu systemu odpornościowego.

FORMA PRACY: dyskusja

CZAS TRWANIA: 30 minut

PROCEDURA:

Powiedz grupie, jaki jest zakres warsztatu, jego cel i formuła, w szczególności: główne zadania układu odpornościowego, jak utrzymać go silnym. Zdobycie wiedzy, jak mieć silny układ odpornościowy i korzyści z tego płynące w trakcie leczenia. Nakreślenie kontekstu badań lub doświadczeń.

Przedstaw się, powiedz, dlaczego prowadzisz ten warsztat, co jest dla ciebie ważne, jakie masz doświadczenie. Następnie zaproś uczestników do powiedzenia kilku słów o sobie. Zaproponuj formę (jak w grze): imię + rzeczownik na tę samą literę co imię, który Cię opisuje, np. Anna Active.

Określenie zasad współpracy – kontrakt:

Podkreśl, że ważne jest, aby uczestnicy czuli się bezpiecznie i komfortowo podczas szkolenia, a sposobem na to jest ustalenie zasad (kontraktu) na spotkanie. Ustalcie jak się do siebie zwracacie, zaproponuj przejście na Ty, opowiedz o regule, poufności, dobrowolności wypowiedzi, nieoceniać się wzajemnego, współodpowiedzialności za atmosferę w grupie, wyłączenia telefonów i punktualności. Zapytaj o propozycje grupy. Spisz kontakt na flipcharcie i przywieś na ścianie jako stały element warsztatu.

Sesja 2

Dyskusja na temat układu odpornościowego, oparta na osobistych doświadczeniach i danych.

WPROWADZENIE

Sesja dyskusyjna ma na celu zapoznanie uczestników z tematyką związaną z układem odpornościowym i składnikami odżywczymi niezbędnymi do utrzymania go silnym. Należy zwrócić uwagę na adaptacyjną funkcję układu odpornościowego, która pozwala walczyć z rakiem w silniejszy sposób.

FORMA PRACY: Dyskusja

CZAS TRWANIA: 30 minut

PROCEDURA:

Podziel uczestniczki na małe grupy (do 5 osób), rozdaj im kartki flipchart i flamastry. Poproś, aby w swoich zespołach zastanowiły się i wypisały czynniki, które według nich wpływają na odporność organizmu (mogą to być m.in.: dieta, zdrowy sen, zanieczyszczenie środowiska, ruch, stres itp.). Poproś o krótką prezentację. Następnie zapytaj, które z tych czynników są od nas zależne, a na jakie nie mamy wpływu?

Przedstaw zwięźle informacje dotyczące wpływu systemu immunologicznego na ryzyko zachorowania na raka piersi (możesz skorzystać z części prezentacji: Szkolenie_IV_prezentacja).

Kontynuuj dyskusję na temat możliwości samodzielnego dbania o wzmacnianie odporności. Możesz zadać uczestniczkom następujące pytania:

- Wiedząc już to wszystko o czym przed chwilą rozmawialiśmy, w jaki sposób można wpływać na swoje zdrowie?
- Jakie są Wasze doświadczenia w tym zakresie? Co robicie na co dzień, aby dbać o swoją odporność? Macie jakieś metody lub rytuały, którymi możecie się podzielić?
- Co chciałybyście zmienić lub wprowadzić do swojej codzienności?

Zbierz odpowiedzi i zapisz hasłowo na flipcharcie.

Podsumowując, możesz podkreślić, że: „Współczesne badania potwierdzają, że możemy mieć wpływ na zmniejszenie ryzyka zachorowania na raka lub wznowy. Czynniki zewnętrzne takie jak geny, środowisko czy stres, to tylko część elementów wpływających na naszą odporność. Redukcja ryzyka raka piersi za pomocą diety i trybu życia jest potwierdzona naukowo. Prowadzenie niezdrowego trybu życia nie musi oczywiście skutkować chorobą nowotworową, jednak dbanie o odporność naszego organizmu w dłuższej perspektywie przysłuży się długiemu życiu, zdrowiu i dobrej kondycji.”

Sesja 3

Jak utrzymać silny układ odpornościowy. Jakie warzywa, owoce lub składniki odżywcze należy spożywać.

WPROWADZENIE

Miniwykład koncentruje się na informacjach o zdrowej diecie i wpływie pożywienia, witamin i suplementów na system immunologiczny oraz na przeciwdziałanie chorobom nowotworowym. Na tym, jak odżywianie i styl życia wpływają na redukcję ryzyka, powodowanie i odwracanie procesów chorobowych. Należy zwrócić uwagę, że doświadczenie uczestniczek i ich rozumienie „zdrowej diety” mogą być różne, dlatego warto angażować je w dyskusję i zachęcać do dzielenia się i wymiany wiedzą. Wykład powinien być oparty na aktualnych i rzetelnych danych i wskazaniach naukowych.

Tematy, które zalecamy poruszyć, to m.in.: jak działa układ immunologiczny, jak budować odporność, co to jest odporność nabyta, jak działają przeciwciała, limfocyty B i limfocyty T, co to jest stres oksydacyjny. Wpływ witamin, cynku, probiotyków, białka i superfoods na organizm, czym jest dieta antyoksydacyjna. Czego w diecie antyrakowej unikać?

FORMA PRACY: wykład, prezentacja, ćwiczenia

CZAS TRWANIA: 90 minut

PROCEDURA:

Zaproś uczestniczki do krótkiego ćwiczenia w małych grupach. Poproś uczestników, aby powiedzieli, co wiedzą o znaczeniu: witamin, białek, cynku i probiotyków. Przydziel różne tematy różnym grupom.

Poproś ich o przeprowadzenie krótkiego rozeznania (15 minut) i zwięzłe przedstawienie swoich ustaleń – 5-minutowa prezentacja grup. Poproś ich, aby powiedzieli, na które z tych ważnych rzeczy zwrócili uwagę. Zbierając informację mogą wykorzystać internet i telefony komórkowe.

Przedstaw dane i informacje dotyczące wpływu zdrowej diety i poszczególnych składników na wzmacnianie odporności i zmniejszenie ryzyka zachorowania na raka piersi (możesz skorzystać z części prezentacji: Szkolenie_IV_prezentacja). Nawiąż do diety antyoksydacyjnej, produktów bogatych w związki przeciwzapalne i przeciwnowotworowe.

Zaproś uczestniczki do indywidualnej refleksji nad zmianami, jakie chciałyby już teraz wprowadzić do swojej codziennej diety:

- Co mogą zrobić aby ich dieta była jeszcze zdrowsza?
- O co zadbają?
- Czego chcą mieć więcej w diecie, a co należy ograniczyć?
- Gdzie mogą znaleźć szczegółowe informacje na temat poszczególnych składników i zasad diet antyrakowych?

W tym celu możesz zaproponować uzupełnienie arkusza (Szkolenie_IV_Zalacznik_1). Możesz również rozdać listę warzyw i owoców (Szkolenie_IV_Zalacznik_2).

Po wykonaniu zadania, zachęć ochotniczki do podzielenia się swoimi pomysłami.

Podsumuj najważniejsze informacje i wnioski z dyskusji.

Sesja 4

Jak dbać o odporność i zdrowie – inne czynniki.

WPROWADZENIE

Tylko za 5-10% wszystkich nowotworów odpowiadają mutacje dziedziczne. Strategiczna zmiana nawyków żywieniowych, czemu poświęcona była poprzednia sesja, jest kluczowym elementem, który może przeciwdziałać nowotworom. Oprócz zdrowej diety i ruchu, na wzmocnienie odporności oddziałują również: odpowiednia ilość odpoczynku, codzienne redukowanie stresu, kontakty społeczne.

Natomiast czynniki ryzyka, których warto unikać, to:

- nadwaga: otyłość i rak piersi idą ze sobą w parze m.in. ze względu na wzrost poziomu estrogenu w organizmie;
- palenie papierosów;
- środowiskowe czynniki ryzyka (promieniowanie jonizujące – w tym RTG, PET i TK; alkilofenole – stosowane w detergentach do prania i środkach czystości; BPA – wykorzystywany do wytwarzania plastiku; dioksyny; retardanty palenia – stosowane w plastikach, farbach, meblach, sprzęcie elektronicznym i żywności; dodatki do żywności; metale (miedź, kobalt, nikiel, ołów, rtęć, kadm i chrom, które znajdują się w bateriach, termometrach, farbie, rybach i wypełnieniach dentystycznych); pestycydy występujące w jedzeniu, glebie i wodzie; ftalany wykorzystywane w opakowaniach na żywność, środkach czystości i kosmetykach; wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne PAH – palenie mięsa, węgla, ropy, oleju, benzyny, śmieci, tytoniu (czynne i biernie), drewna.

FORMA PRACY: wykład, prezentacja, ćwiczenia, indywidualna praca z kartami coachingowymi

CZAS TRWANIA: 90 minut

PROCEDURA:

Rozpoczynając sesję zapytaj uczestniczki czy słyszały o „Niebieskich strefach długowieczności”.

Wyjaśnij lub dopowiedz, że tak określane są regiony świata, których mieszkańcy żyją znacznie dłużej i zdrowiej niż reszta ludzkości. Termin został wymyślony przez amerykańskiego dziennikarza Dana Buettnera po tym, jak przemierzył on niemal cały świat i zidentyfikował pięć takich regionów na świecie: Okinawa w Japonii, Sardynia Włochy; Nicoya na Kostaryce; Ikara w Grecji i Loma Linda w Kalifornii.

Wspomagając się np. filmem z youtube (np. <https://www.youtube.com/watch?v=votipN16UK8>) lub fragmentem jednego z odcinków filmu dokumentalnego „Lessons from the Blue Zones” Dana Buettnera (dostępny m.in. na Netflix), przedstaw uczestniczkom zidentyfikowane przez autora styl życia i czynniki kulturowe, które przyczyniają się do zdrowia i długowieczności:

- dieta oparta głównie na roślinach, bogata w pełnowartościowe pokarmy, rośliny strączkowe i orzechy;
- regularna aktywność fizyczna w ciągu dnia, w tym spacer i prace w ogrodzie,
- silne powiązania społeczne i poczucie celu w życiu;
- niski poziom stresu;
- nacisk na odpoczynek, relaks, zaangażowanie w praktyki duchowe lub religijne.

Zapytaj uczestniczki, czy biorąc pod uwagę obejrzany przed chwilą materiał mają pomysł, które z powyższych czynników i w jaki sposób mogą wpleść w swoją codzienność? A może większość z tych czynników, które pomagają innym żyć dłużej już stosują w praktyce? Poproś o zapisanie swoich pomysłów.

Opowiedz też o czynnikach, które wg naukowców zwiększają ryzyko zachorowania na nowotwory. Zaakcentuj, że żaden z nich sam w sobie, niezależnie, nie ma zdolności powodowania raka, natomiast ekspozycja na wiele z nich równoległe, w długim czasie ma wpływ na prawdopodobieństwo zachorowania.

Przedstaw rekomendowane przez dr Kristi Funk, amerykańską chirurg zajmującą się leczeniem raka piersi (znana z leczenia chirurgicznego celebrytek Angeliny Jolie i Sheryl Crow), proste sposoby ochrony przed działaniem toksyn (Kristi Funk „Breasts: The Owner’s Manual: Every Woman’s Guide to Reducing Cancer Risk, Making Treatment Choices, and Optimizing Outcomes Hardcover – Illustrated, May 1, 2018”):

- Myj ręce. Często, zawsze przed posiłkiem, używaj zwykłego mydła i wody.
- Ścieraj kurze i odkurzaj. Chemikalia z domowych sprzętów zbierają się w kurzu.
- Ogranicz użycie plastiku, używaj szklanych, stalowych lub ceramicznych pojemników i naczyń. Unikaj plastikowych butelek i folii spożywczej.
- Jedz mądrze, jeśli to możliwe wybieraj żywność ekologiczną lub hodowaną lokalnie, unikniesz jedzenia hormonów i pestycydów.
- Wybieraj zdrowsze produkty gospodarstwa domowego. Filtruj wodę pitną jeśli to możliwe. Zamień patelnie teflonowe na żeliwne lub ze stali nierdzewnej. Wybieraj biodegradowalne środki czystości. Poszukaj niebielonych i nie zawierających chloru produktów, takich jak papier toaletowy, filtry do kawy. Używaj bambusowych bądź metalowych sprzętów kuchennych – sitek, i desek do krojenia.
- Hoduj w domu rośliny doniczkowe – mają zdolność wchłaniania toksyn z powietrza.
- Wybieraj zdrowsze kosmetyki – krótki skład i naturalne składniki.
- Ćwicz – wiele toksyn jest wydalanych z potem.

Na koniec sesji zapytaj uczestniczki o refleksje.

- Co jeszcze warto zmienić w stylu życia?
- Co mogą dopisać do swojej listy?
- Na co jeszcze mają wpływ?
- Jaki będzie ich kolejny krok w dbaniu o siebie i swoich bliskich?

Powiedz: „Pomyślcie, czego potrzebujecie teraz najbardziej, aby zadbać o swoje zdrowie?”

Poproś, by z tą refleksją uczestniczki wylosowały jedno ze zdjęć leżących na stole i zastanowiły się jak ten obraz oddaje metaforycznie stan, do którego dążą w aspekcie dbania o zdrowie?

Następnie postaw pytanie: Co mogę zrobić, o co zadbać, by zbliżyć się do tego celu?”

Zachęcaj do tworzenia osobistych metafor. Namawiaj, by uczestniczki pomagały sobie w nadawaniu znaczeń dla swoich zdjęć, jednak podkreślaj, że to tylko propozycje spojrzenia z innej perspektywy, a i tak każda z uczestniczek buduje własną interpretację.

Zapytaj o wrażenia z tej pracy.

Podsumuj i zaproś do ewaluacji całego spotkania, zapytaj: Z czym kończysz? Poczekaj na wypowiedź każdej uczestniczki.

NARZĘDZIA:

flipchart, markery, papier A4, długopisy, arkusze ćwiczeń, prezentacja, projektor, laptop

Sesja 1

Wprowadzenie do Modułu II.

Jakość życia – aspekty fizyczne, ekonomiczne, społeczne i psychologiczne.

WPROWADZENIE

Sesja dyskusyjna ma na celu zapoznanie uczestników z jakością życia i jej składnikami. Wszyscy doświadczamy trudności i cierpienia. Jeśli jednak zadamy o to, na co mamy wpływ, pocujemy się silniejsi i szczęśliwsi niezależnie od okoliczności. Na jakość naszego życia i poczucie spełnienia wpływa wiele czynników. Podejście sprzyjające zdrowieniu opiera się na skupieniu i dbaniu o to co „tu i teraz”. Trener rozdaje kwestionariusz do pomiaru jakości życia uczestników i omawia wyniki.

FORMA PRACY: dyskusja

CZAS TRWANIA: 60 minut

PROCEDURA:

Zapytaj uczestniczki co znaczy dla nich obecnie hasło „jakość życia”. Poproś, aby wzięły czyste kartki i pisaki i postarały się narysować swój przekaz. Poinformuj, że ma to być rysunek symboliczny i nie wymagane są zdolności plastyczne, nie mają one w tym ćwiczeniu znaczenia.

Następnie podziel grupę na 2-3 zespoły. Poproś, aby w każdym zespole we wspólnej dyskusji uczestniczki wybrały jeden rysunek, który według nich najlepiej prezentuje hasło „jakość życia”.

Teraz zachęć każdy z zespołów, aby zaprezentował wybrany rysunek całej grupie szkoleniowej i uzasadnił, jakie czynniki zdecydowały, że jest to właśnie najlepiej ujęta definicja jakości życia.

Wypisz na flipcharcie główne argumenty. Podsumowując nawiąż do definicji jakości życia odnosząc się do tych argumentów.

Omów składniki jakości życia oraz jak tę jakość życia utrzymać, np. na podstawie Daniela Stan, M.D., a Mayo Clinic internist at the Breast Diagnostic Clinic in USA; <https://cancerblog.mayoclinic.org>. (możesz skorzystać z części prezentacji Szkolenie_IV_prezentacja).

Zaproś uczestniczki do kolejnego ćwiczenia. Poproś, aby w 2-3 osobowych zespołach zastanowiły się, przedyskutowały i wypisały na kartce indywidualne odpowiedzi na następujące pytania:

- Czego pragniesz w życiu?
- Czy żyjesz zgodnie ze swoimi pragnieniami?
- Jakie są Twoje priorytety w tym momencie życia?
- Czy istnieją ludzie, miejsca lub aktywności, które sprawiają Ci radość?
- Czego chciałabyś spróbować w życiu?

W kolejnym kroku zachęć uczestniczki do podzielenia się swoimi przemyśleniami na forum grupy. Następnie poproś o uzupełnienie indywidualnych zapisków o kilka pomysłów, które będą odpowiedzią na pytania:

- Jak praktycznie możesz wykorzystać tę wiedzę o sobie w Twoim obecnym życiu?
- Jak zadbasz o to, by mieć więcej tego co jest Twoim priorytetem i tego co daje Ci radość?

Po zapisaniu ponownie zaproponuj dyskusję i wymianę informacji w zespołach.

Podsumowując, podkreśl że bliskie nam wartości bezpośrednio oddziałują na satysfakcję z jakości życia. Stanowią też siłę napędową naszych pasji i wpływają na decyzje jakie podejmujemy. Dlatego warto mieć ich świadomość, w czym pomaga stawianie sobie powyższych pytań. Wiedząc czy i co chcesz zmienić możesz decydować tak, aby na pierwszym planie pojawiły się najważniejsze elementy Twojego życia. Skup się na swoich wartościach i potrzebach, na tym jak chciałabyś żyć, a także na tym kto i co ma na Ciebie wpływ – to wszystko tworzy jakość twojego życia.

Sesja 2

Koło zdrowego stylu życia

WPROWADZENIE

Ćwiczenie ma na celu umożliwić uczestniczkom wprowadzenie „od zaraz” prostych nawyków służących ich zdrowiu i jakości życia. Pomoże też zrozumieć powiązania między nawykami i trybem życia a zdrowiem.

FORMA PRACY: ćwiczenie indywidualne

CZAS TRWANIA: 60 minut

PROCEDURA:

Zaproś uczestniczki do pracy indywidualnej polegającej na uzupełnieniu arkusza Koło zdrowego stylu życia (Szkolenie_IV_Zalacznik_3) – na podstawie książki: „Coaching Questions: A Coach's Guide to Powerful Asking Skills Paperback” – April 24, 2008; by Tony Stoltzfus.

Koło na arkuszu podzielone jest na 8 opisanych części: odporność, woda, sen, energia, odżywianie, aktywność fizyczna, waga, stres.

Podaj instrukcję: "ocień poziom Twojego zadowolenia w każdej z ośmiu dziedzin przedstawionych w kole. Czyli zaznacz w skali od 1 do 100% (gdzie 100% oznacza – jestem bardzo zadowolony, dbam o tę sferę mojego życia; 1% – jestem bardzo niezadowolony), na ile opiekujesz się sobą i przykładasz wagę do każdego z powyższych 8 aspektów.

Kiedy uczestnicy wykonają twoje polecenie, poproś o refleksję i omówienie przez chętne osoby wyników swojej pracy. Możesz zadać pytania:

- Co zauważasz?
- Gdzie widzisz potrzebę zmiany?
- Z czego jesteś zadowolona?

Następnie zapytaj:

- Gdybyś już dzisiaj mogła zmienić coś w jednej z tych dziedzin, którą byś wybrała? Dlaczego?
- W której z dziedzin mogłabyś odnieść szybkie zwycięstwo, czyli wprowadzić największe zmiany przy najmniejszym wysiłku?

Zapisz skrótowo odpowiedzi na flipcharcie.

Teraz poproś uczestniczki, aby zastanowiły się jak chcą, aby wyglądało ich idealne Koło. Co chciałyby mieć za rok? Poproś o zaznaczenie na ile % w poszczególnych 8 elementach znaczy dla nich „idealnie”. Zmiana, w której z dziedzin jest teraz najważniejsza (która spowoduje, że zajdą też zmiany w innych dziedzinach)?

Następnie zachęć uczestniczki do zapisania kroków, które mogą podjąć, aby doprowadzić do wyobrażonego stanu zadowolenia za rok. Zapytaj, co może im w tym przeszkodzić? Jak mogą pokonać te przeszkody? Kto może je wesprzeć? O co warto zadbać?

Podsumowując możesz podkreślić, że takie ćwiczenie warto wykonywać co jakiś czas, aby sprawdzić czy dbamy o nasze nawyki i równowagę w życiu.

Sesja 3

Choroba jako zmiana – wzrost potraumatyczny. Zdrowe nawyki i rytuały a jakość życia.

WPROWADZENIE

Nowotwór piersi to choroba zagrażająca życiu. Dostępne badania pokazują, że doświadczenie tej choroby, obok występowania objawów traumy (dystresu, cierpienia, negatywnych emocji), w dłuższej perspektywie często obejmuje również wzrost po traumie (potraumatyczny wzrost), widoczny poprzez występowanie pozytywnych zmian w postrzeganiu siebie, relacjach z innymi i filozofii życiowej. W przeprowadzonych na osobach z historią onkologiczną badaniach, najwyższy odsetek wzrostu po traumie obejmuje kobiety po mastektomii.

(Nina Ogińska-Bulik, Instytut Psychologii Uniwersytetu Łódzkiego: <https://journals.viamedica.pl/psychiatria/article/view/49692/40626>).

Warto więc świadomie dbać o dobrostan psychofizyczny poprzez zastanowienie, co dała mi choroba i jak chcę dalej żyć, co jest dla mnie ważne. Każdy z nas w życiu podejmuje liczne decyzje, które wynikają z naszych prawdziwych potrzeb, ale część z nich jednak jest podejmowana w wyniku chęci zaspokojenia potrzeb otoczenia, społeczności, w której żyjemy itp.

FORMA PRACY: mini wykład, dyskusja w grupach, praca indywidualna

CZAS TRWANIA: 60 minut

PROCEDURA:

Rozpocznij dyskusję i poproś uczestniczki o zapisywanie odpowiedzi na pytania, które zadajesz: „Choroba nowotworowa bez wątpienia niesie za sobą kryzys i brak równowagi. Wprowadza chaos i strach. Jednak patrząc na to trudne doświadczenie z pewnej perspektywy, można zadać sobie pytanie:

- Jaka to jest dla mnie lekcja?
- Jakie korzyści wniosła choroba w moje życie?
- Co się od tego czasu zmieniło?
- W jaki sposób mogę te korzyści na stałe wprowadzić do mojego życia kiedy będę/jestem już zdrowa?”

Poproś uczestniczki o podzielenie się swoimi refleksjami.

Podsumuj, podkreślając, że zmiany są w życiu nieuniknione, często bolesne, ale przynoszą też nowe perspektywy, nowe rozwiązania, dlatego warto przystanąć i zastanowić się nad ich znaczeniem i świadomie projektować własne życie.

Następnie zaproponuj stworzenie osobistej: „Listy 50 rzeczy, które mnie uszczęśliwiają i regenerują”. Może to być poranna kawa, spacer, słuchanie muzyki – drobne i duże sprawy. Ważne, żeby było ich naprawdę dużo.

Zachęć uczestniczki do dzielenia się pomysłami, wymiany i uzupełnienia listy do wszystkich 50 punktów (dzięki inspiracjom łatwiej będzie skonstruować tę 50-punktową listę).

Rozpocznij dyskusję na temat rytuałów:

„Czy zgodzicie się ze mną, że naszą najważniejszą relacją w życiu jest relacja z samą sobą? Aby móc wspierać innych i realizować się w życiu najpierw trzeba zadbać o siebie. To podstawowa zasada, bardzo ważna. Nawet procedury bezpieczeństwa w samolocie mówią, że w przypadku niebezpieczeństwa, najpierw należy założyć maskę z tlenem sobie, a dopiero wtedy pomagać innym.

Żeby z powodzeniem i radością realizować swoje postanowienia, również te związane ze zdrową dietą czy aktywnością fizyczną potrzebne są siły i energia. Temu służą właśnie rytuały. Każdego dnia większość z nas działa w pośpiechu, realizujemy obowiązki, opiekujemy się innymi, a wieczorem brak nam sił. Nie zawsze możemy zaplanować nasz dzień, ale możemy decydować, w jaki sposób go rozpoczynamy i kończymy, aby dbać o nasze zdrowie i dobrostan.

Poproś o zaplanowanie porannej i wieczornej rutyny:

„Pomyśl o czynnościach, które są dla Ciebie przyjemne, wspierają Cię, dają relaks i siłę (możesz wybrać z listy „50”). To minimum 15 minut, maksimum 30 minut rano i wieczorem. Zróbcie listę swoich porannych i wieczornych nawyków. To będzie czas dla Was. Zawsze można coś zmienić na tej liście, ale najpierw sprawdźcie przez tydzień, jak ta praktyka na Was działa.”

Sesja 4

Praktyka wdzięczności.

WPROWADZENIE

Metodą, która podnosi zadowolenie z codzienności i daje możliwość niwelowania poczucia beznadziei, jest praktyka wdzięczności. Jest to świadome i codzienne ćwiczenie się w dostrzeganiu rzeczy, za które możemy być wdzięczni. Może to być na przykład pyszny posiłek, piękny słoneczny dzień, przyjemna rozmowa z sąsiadem. W praktyce wdzięczności ważna jest, tzw. uważność, czyli umiejętność „zatrzymania się” i przyjrzenia temu co „tu i teraz”.

FORMA PRACY: prelekcja, praca indywidualna

CZAS TRWANIA: 40 minut

PROCEDURA:

Przypomnij uczestniczkom metodę praktykowania wdzięczności i zaproponuj jako jeden z rytuałów wspierających jakość życia. Opowiedz krótko o zaletach jakie przynosi: „Świadoma i codzienna praktyka wdzięczności daje korzyści zarówno w wymiarze psychicznym, jak i fizycznym (co potwierdzają badania prowadzone niezależnie przez m.in. przez Roberta Emmons, Martina Seligmana, Michaela McCullougha). Naukowo udowodniono, że zalety tej prostej praktyki to m.in.:

- poprawa samopoczucia
- zwiększenie motywacji do działania i energii
- poprawa zdrowia i odporności organizmu
- większa odporność na stres
- wzmocnienie wiary we własne możliwości
- lepsze rozumienie siebie i podejmowanie decyzji i działań zgodne z własnymi potrzebami.”

Zapytaj uczestniczki czy wiedzą lub mają pomysł, jak wprowadzać praktykę wdzięczności do codziennego życia? Może już ją praktykują? Po wymianie pomysłów, uzupełnij lub zaproponuj skorzystanie z dziennika wdzięczności:

„Wdzięczność można praktykować w każdym wieku i każdej sytuacji życiowej. Wystarczy kartka lub zeszyt i długopis. Metoda zadziała, jeśli będziemy systematyczni. Ustalcie więc, kiedy możecie poświęcić na zapiski czas w ciągu dnia. Może być to kilka minut po przebudzeniu lub przed pójściem spać. Codziennie do Waszego dziennika wpisujcie minimum 5 rzeczy, za które jesteście obecnie wdzięczni. Może to być wszystko, np. ładna pogoda za oknem, wypita aromatyczna kawa, uśmiech sąsiada, telefon od mamy, spacer... Na początku praktyka może wydawać się trudna, lecz ćwiczenie czyni mistrzem”.

Poproś uczestniczki, aby w ramach rozpoczęcia powyższej praktyki zapisały na kartkach przynajmniej 10 rzeczy, za które są dzisiaj wdzięczne.

Po wykonaniu zadania, zachęć ochotniczki do podzielenia się swoimi pomysłami. Zapytaj, jak w praktyce będą stosować tę metodę? Czy wybrały stały moment dnia na praktykę? Na co chcą się ze sobą umówić?

Podsumuj cały moduł i zaproś do jego ewaluacji. Zapytaj: z czym kończysz? Poczekaj na wypowiedź każdej uczestniczki.

**NARZĘDZIA:**

flipchart, kartki, markery, długopisy, prezentacja, rzutnik, laptop

Sesja 1**Wprowadzenie do Modułu III. Korzyści z aktywności fizycznej, osobiste predyspozycje i blokady.****WPROWADZENIE**

Powiedz grupie jaki jest zakres tej sesji: zdobycie wiedzy i doświadczenia na temat aktywności związanej z dobrym samopoczuciem w trakcie i po leczeniu raka piersi.

FORMA PRACY: wykład, prezentacja, ćwiczenia

CZAS TRWANIA: 40 minut

PROCEDURA:

Zaprosz uczestniczki do pracy w małych grupach (3-5 osób). Poproś, aby porozmawiały o swoim nastawieniu do sportu, codziennych nawykach w tym obszarze i sprawdziły, czy łączą je wspólne pasje lub zdolności, czy też są one odmienne:

- Jakie sporty i rodzaj ruchu lubiłaś, kiedy byłaś dzieckiem?
- Jakie masz zdolności w tym zakresie?
- Jaką aktywność fizyczną wybierasz dzisiaj?

Następnie poproś grupę o zapisanie na flipcharcie odpowiedzi na poniższe pytania:

- Jakie znaczenie ma ruch w kontekście Waszego zdrowia?
- Co zmieni się w Twoim życiu, gdy zaczniesz uprawiać sport zgodnie ze swoimi oczekiwaniami?
- Jaką aktywność fizyczną chcesz oswoić dla siebie na co dzień?

Podsumuj dyskusję mini wykładem na temat korzyści wynikających z aktywności fizycznej, w szczególności dla osób po nowotworze piersi. Omówcie ograniczenia i wskazania w zakresie ćwiczeń i aktywności dla osób w trakcie i po leczeniu onkologicznym (możesz skorzystać z części prezentacji Szkolenie_IV_prezentacja).

Zapytaj uczestników, co sądzą o zorganizowanej i niezorganizowanej aktywności fizycznej.

Poproś ich, aby pokazali, jakie niekierowane aktywności fizyczne wykonują w swoim codziennym życiu. Zaprosz chętnych do przyłączenia się.

Sesja 2

Rodzaje ruchu – zorganizowany/niezorganizowany. Wdrożenie aktywności fizycznej do codziennego życia.

WPROWADZENIE

Przedstawienie rodzajów aktywności fizycznej: aerobik, wytrzymałość, siła, równowaga, elastyczność.

Przedstaw wytyczne dotyczące zalecanych norm związanych z codzienną i tygodniową aktywnością. Podaj przykłady:

- umiarkowanej aktywności aerobowej: szybki marsz, jazda na rowerze, taniec, podwójny tenis, piesze wycieczki, jazda na rolkach;
- energiczne aktywności: bieganie, pływanie, chodzenie po schodach, piłka nożna, rugby, hokej, skakanie na skakance, aerobik, gimnastyka, sztuki walki;
- bardzo energiczna aktywność: podnoszenie ciężarów, trening obwodowy, biegi sprinterskie, biegi interwałowe.

FORMA PRACY: wykład, praca indywidualna

CZAS TRWANIA: 60 minut

PROCEDURA:

Rozpocznij sesję pytając uczestniczki jakie znają szczegółowe wskazania dotyczące codziennej aktywności fizycznej służącej ich zdrowiu, tzn.

- Ile czasu powinno się ćwiczyć?
- Jaki to ma być rodzaj aktywności?, itp.

Informacje zapisz na flipcharcie.

Uzupełnij zebrane dane mini wykładem. Zaprezentuj też różnorodne rodzaje aktywności, zarówno te wymagające profesjonalnego wsparcia, jak i te które można uprawiać samodzielnie.

„Wykonuj ćwiczenia wzmacniające wszystkie główne grupy mięśni (nogi, biodra, plecy, brzuch, klatka piersiowa, barki i ramiona) przez co najmniej 2 dni w tygodniu. Przeznacz co najmniej 150 minut na aktywność o umiarkowanej intensywności lub 75 minut na aktywność o dużej intensywności (tygodniowo). Rozłóż aktywność równomiernie na 4-5 dni w tygodniu lub codziennie.

Na podstawie zdobytych informacji oraz własnych doświadczeń poproś uczestniczki o pracę w ok. 5 osobowych zespołach polegającą na stworzeniu „Sportowej listy zdrowia”, na której zapiszą:

- aktywności i ćwiczenia, które już wykonują, znają i lubią;
- sporty, które chcą w najbliższym czasie wypróbować lub wprowadzić na stałe do swojego grafika;
- aktywności, które je zainteresowały, ale nie czują się jeszcze pewne, co do ich przetestowania.

Każdy z zespołów prezentuje swoją listę przed całą grupą. Następnie zaprosz uczestniczki do wykorzystania pomysłów sportowych ze stworzonych list w pracy indywidualnej, polegającej na odpowiedzi na poniższe pytania:

- Jakie znaczenie ma ruch w kontekście mojego zdrowia?
- Co zmieni się w moim życiu, gdy zacznę uprawiać sport zgodnie ze swoimi oczekiwaniami?
- Jaką aktywność fizyczną chcę oswoić dla siebie na co dzień?
- Co mi sprawia największą przyjemność i daje najlepsze efekty?
- Ile razy w tygodniu mogę ćwiczyć?
- Czy to wystarczy?
- Jeśli nie wystarczy, co jeszcze chcę zmienić?
- Od kiedy zacznę uprawiać sport regularnie?

Kiedy uczestniczki zapiszą odpowiedzi zachęć, aby zweryfikowały swoją indywidualną listę aktywności/plan aktywności, sprawdzając czy jest realny i wykonalny pod względem czasu, jaki planują poświęcić na ruch w aspekcie innych obowiązków oraz stanu swojego zdrowia. Może trzeba coś wykreślić, przesunąć w czasie lub dopisać do swojej listy? Sprawdźcie również terminy realizacji planu, czy nie są zbyt odległe? Dobrze, żeby już w tym konkretnym tygodniu, prawie „od zaraz”, jak najszybciej zacząć stawiać pierwsze kroki w realizacji swojej listy. Dlatego też nie może ona być przeciążona.

W kolejnym kroku poproś o omówienie przez chętne osoby wyników swojej pracy. Ważne, żeby również na tym etapie weryfikować listy w zakresie opisanym w powyższym punkcie.

Sesja 3

Aktywność fizyczna w praktyce.

WPROWADZENIE

Chcąc zachęcić uczestniczki do aktywności fizycznej oraz wzmocnić je w tym postanowieniu i dodać im odwagi, warto niniejszą sesję wykorzystać do przeprowadzenia praktycznych zajęć ruchowych. Może to być sesja jogi, wyjście w teren i nauka slow joggingu, marszu z kijami lub ćwiczenia w sali szkoleniowej.

Warto przygotować tę sesję analizując możliwości fizyczne uczestniczek, jak i wiedzę i umiejętności prowadzących warsztaty osób. Można również zaprosić gości – ekspertów, którzy przeprowadzą takie zajęcia lub wykorzystać kompetencje poszczególnych uczestniczek. Można również zaprezentować różnorodne techniki i ćwiczenia z You Tube lub wykorzystać część prezentacji (Szkolenie_IV_prezenta), a następnie wspólnie podjąć próbę w praktyce. Przykładowo:

- 10-minutowy trening limfatyczny, siłowy i kardio na raka piersi: opracowany przez fizjoterapeutę:
https://www.youtube.com/watch?v=IGxtO9_Tnlo
- Video z ćwiczeniami dla pacjentów onkologicznych: Łatwe #1 (Lekka intensywność):
<https://www.youtube.com/watch?v=sFOberGrIho>

- joga dla pacjentów onkologicznych:

<https://www.youtube.com/watch?v=sFOberGrIho>

<https://www.youtube.com/watch?v=yjd--b5wY6w>

- Slow jogging: <https://www.youtube.com/watch?v=fR2tnzNyOPU>

FORMA PRACY: Prezentacja, zajęcia terenowe/w sali

CZAS TRWANIA: 120 minut

PROCEDURA:

Poprowadź praktyczne zajęcia ruchowe lub zaprezentuj różnorodne techniki i ćwiczenia z You Tube, a następnie wspólnie z grupą podejmijcie próbę wykonania ich w praktyce.

Pamiętaj o wcześniejszym poinformowaniu uczestniczek, że sesja będzie miała charakter praktyczny.

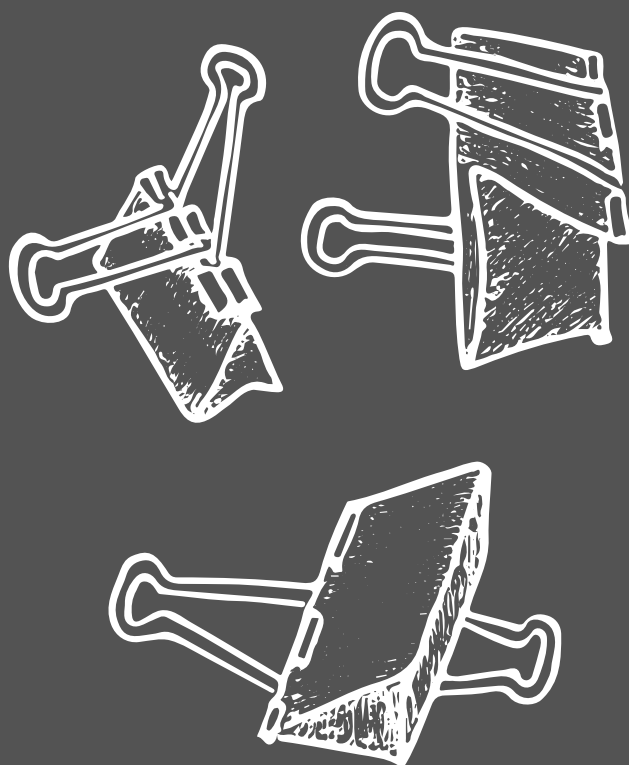
Poproś o przygotowanie odpowiedniego i wygodnego stroju oraz zapewnij sprzęt, jeśli będzie niezbędny.

Na zakończenie sesji podsumuj całe warsztaty. Wymień najważniejsze kwestie poruszane podczas spotkań. Zaproś do podzielenia się wrażeniami. Zapytaj:

- Z czym kończysz?
- Co było dla Ciebie najważniejsze podczas całego spotkania?
- Wymień jedną rzecz, z którą wychodzisz po tych 3 dniach.

Poczekaj na wypowiedź każdej uczestniczki.

ZAŁĄCZNIKI



CHIŃSKI PORTRET

Gdyby była cechą, byłaby...



Gdyby była bohaterką, byłaby...



Gdyby mogła teraz pojechać
gdziekolwiek, pojechałaby do...



Gdyby była jednym z czterech
żywiołów (ziemia, ogień, powietrze,
woda), byłaby...



Gdyby była piosenką, byłaby...



Gdyby miała supermoc, miałaby...



Gdyby była przymiotnikiem, byłaby...



Gdyby była zwierzęciem, byłaby...



Gdyby mogła wybrać tytuł dla
swojego życia, byłby to....



Kto by to powiedział?



"Tak mi przykro!"



Kto by to powiedział?



"Jesteś odważna/y."



Kto by to powiedział?



"Nie mam czasu."



Kto by to powiedział?



"Nie jestem w stanie teraz
nic powiedzieć."



Kto by to powiedział?



"Nie rozumiem."



Kto by to powiedział?



"Dlaczego?"



Kto by to powiedział?



"Wszystko będzie dobrze."



Kto by to powiedział?



"Nie mam czasu."



Kto by to powiedział?



..... (cisza)



Kto by to powiedział?



"Przeszkadzam Ci?"



Kto by to powiedział?



"Potrzebujesz czegoś?"



Kto by to powiedział?



"Jesteśmy tu dla Ciebie."



Kto by to powiedział?



"Tak szybko jak tylko to możliwe."



Kto by to powiedział?



"Co zrobiłam/em źle?"



Kto by to powiedział?



"Nie ma powodu do paniki."



Kto by to powiedział?



"Chciał(a)bym, ale nie mogę."



Kto by to powiedział?



"I co teraz?"



Kto by to powiedział?



"Daj sobie trochę czasu."



Kto by to powiedział?

• • •
"Boję się."
• • •

Kto by to powiedział?

• • •
"To jest niesprawiedliwe."
• • •

Kto by to powiedział?

• • •
"Jak się masz?"
• • •

Kto by to powiedział?

• • •
"To się wkrótce skończy."
• • •

Kto by to powiedział?

• • •
"Dasz radę."
• • •

Kto by to powiedział?

• • •
"Czy powinnam...?"
• • •

Kto by to powiedział?

• • •
"To nowe życie."
• • •

Kto by to powiedział?

• • •
"Kiedy to się skończy?"
• • •

Kto by to powiedział?

• • •
"Jestem taka/i dumna/y!"
• • •

Kto by to powiedział?



LEKARZ

Kto by to powiedział?



PIELĘGNIARKA

Kto by to powiedział?



RODZINA

Kto by to powiedział?



PRZYJACIELE

Historia 1: MIRIAM T.

Miałam 29 lat, kiedy w marcu 2018 roku zdiagnozowano u mnie raka piersi. Przechodzenie przez raka i jego leczenie zmieniło mnie na zawsze. Nigdy więcej nie będę ofiarą okoliczności. Zamiast tego zdecyduję się mieć nadzieję, wiarę i szukać wsparcia. Będę nadal budować moją relację z Bogiem, a także z moimi bliskimi. Ta choroba dała mi lepszą perspektywę na to, co jest ważne (a co nie) i na nowo doceniam ludzi w moim życiu. Pokazała mi również, czym tak naprawdę jest lub może być prawdziwa opieka zdrowotna. Rak nie dyskryminuje. Może dotknąć każdego w każdym wieku, niezależnie od pochodzenia etnicznego, poziomu wykształcenia i statusu ekonomicznego. Wszyscy musimy być proaktywni w kwestii naszego zdrowia. Musimy przejąć kontrolę, wyeliminować niezdrowe nawyki z naszego życia i słuchać naszego ciała. I musimy przeżywać każdy dzień tak, jakby był naszym ostatnim, a nie czekać na bliską tragedię, która obudzi nas z bezcelowego spaceru przez życie. Wczoraj minęło, jutro może nie nadejść, ale doceniaj dziś i spraw, by każdy dzień się liczył. Wykorzystuj swoje talenty i dary, aby pomagać innym, trenuj swój umysł, aby skupiał się na tym, co ważne i kochaj siebie całym sercem. To właśnie staram się robić.

Na podstawie:

<https://www.cancercenter.com/patient-stories/miriamt>

Historia 2: EMMA

W październiku 2015 roku Emma podjęła decyzję o zakończeniu kariery po 26 latach pracy jako partner w kancelarii prawnej. Nigdy nie przypuszczała, że będzie musiała stawić czoła jeszcze większemu wyzwaniu. Było to w przerwie między Bożym Narodzeniem a Nowym Rokiem, kiedy podczas rutynowej samokontroli wyczuła guzek w lewej piersi. Skany i biopsje ujawniły guz 2 stopnia w lewej piersi. Po kilku zabiegach, konsultant poinformował ją, że guza można usunąć jedynie poprzez mastektomię. Choć wiadomość ta była dla niej dość trudna, Emma czuła się stosunkowo pewna, że wszystko jest pod kontrolą. Zaakceptowała udzieloną jej radę, zgadzając się również na rekonstrukcję piersi. Na szczęście Emma jest wolna od raka już od pięciu lat. Regularnie poddaje się corocznym badaniom kontrolnym, które wywołują u niej niepokój. Czasami zastanawia się, czy jej styl życia odegrał jakąś rolę. "Nie ma wątpliwości, że przez wiele lat prowadziłam gorączkowy i pełen adrenaliny tryb życia" - mówi. "Picie, palenie, nadmiar kawy; plus stres związany z moją wymagającą fizycznie i psychicznie pracą. Jestem pewna, że to wszystko nie pomogło mojemu układowi odpornościowemu". Mając raka piersi, Emma wie teraz znacznie więcej o korzyściach płynących z działań zapobiegawczych, takich jak zdrowy styl życia. Stara się przekazać tę wiedzę swoim córkom, które są nastolatkami, choć nie zawsze jej słuchają. "Czy posłuchałabym wszystkich rad w tym wieku, gdybym wiedziała to, co wiem teraz? Nie jestem pewna" - mówi. "Ale jedno jest pewne, ludzie powinni mieć informacje, których potrzebują, aby mogli dokonać świadomego wyboru".

Na podstawie:

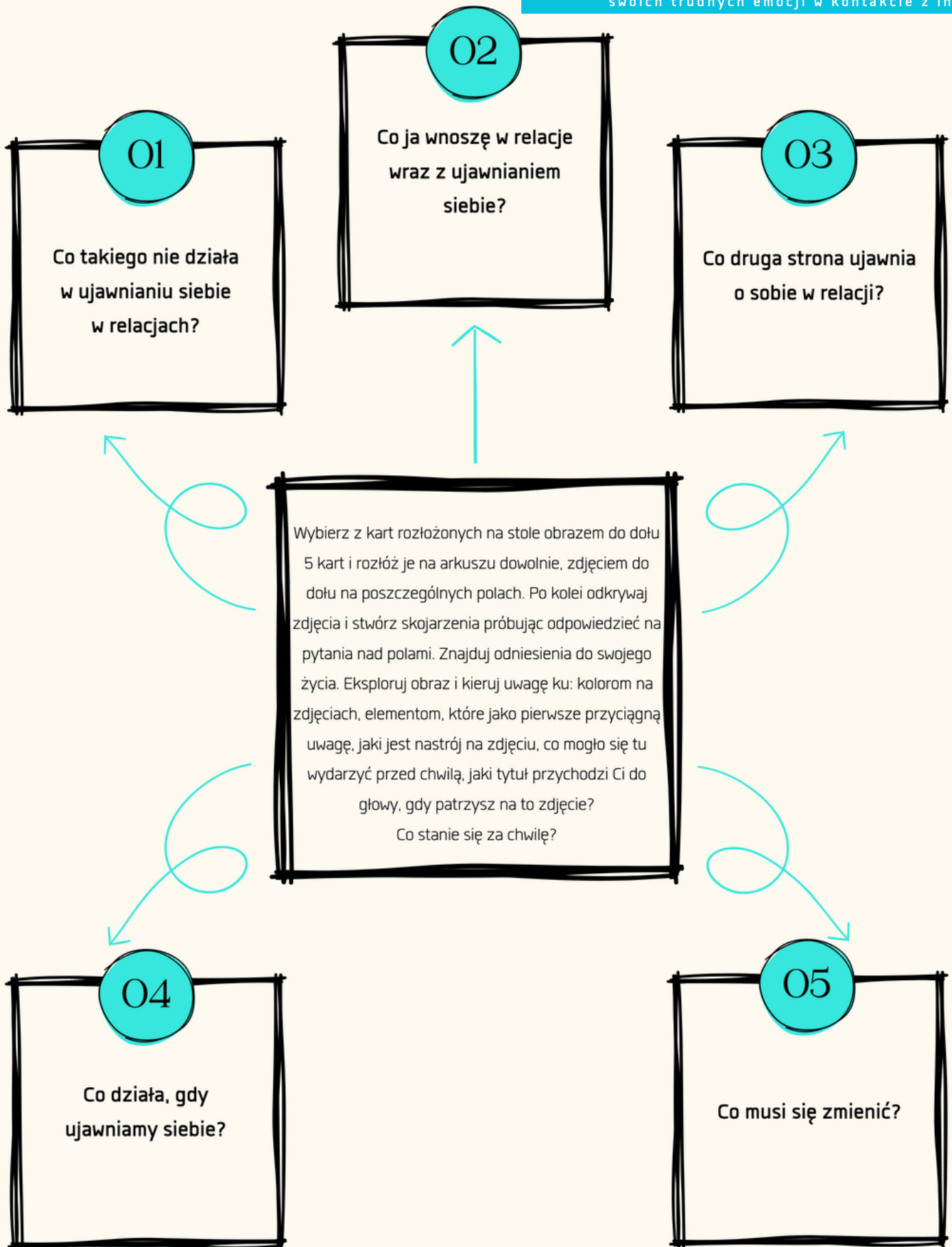
<https://www.breastcanceruk.org.uk/about-breast-cancer/breast-cancer-stories/emmas-story/>

HISTORIA 3: SIMRAN SETHI

"Diagnoza była druzgocąca. Mój mąż i ja budziliśmy się w nocy i płakaliśmy. Wydawało mi się, że moje życie się skończyło" – mówi. Simran czerpała otuchę ze słów swojego lekarza. "Powiedział, że za kilka lat nie będziesz nawet pamiętać tej fazy. Możesz odważnie stawić temu czoła lub płakać nad tym" – wspomina Simran. Zainspirowała ją także sąsiadka, u której pięć lat temu zdiagnozowano raka piersi. "Jeśli ona miała siłę, by przez to przejść, to ja też mogę". Chemioterapia zwykle powoduje duży dyskomfort. Przez pierwsze dziesięć dni Simran miała nudności, wymioty i wypadały jej włosy. "To były trudne dni" – mówi. Simran dorastała w Delhi i na szczęście miała silne wsparcie rodziny, które pomogło jej przetrwać kryzys. Jej największym wsparciem był mąż, który jest właścicielem sklepu elektronicznego w delhijskim Bhagirath Palace. Przestał chodzić do sklepu. "Rajesh powiedział: pieniądze zarobię później. Najpierw muszę zająć się tobą", wspomina Simran. Jej syn także miał kojący wpływ. "Dbał również o moją dietę" – mówi. Jej córka studiuje w Wielkiej Brytanii i nie mogła ich odwiedzić z powodu pandemii. Ale zawsze była w zasięgu połączenia wideo. Jej rodzice i rodzeństwo również byli ogromnym wsparciem, podobnie jak rodzina jej męża. Dziś jest im wdzięczna, że zachęcali ją do uprawiania jogi, spożywania pożywnych posiłków i dbania o siebie. Będąc Pendżabką, parathas (smażone placki) były częścią jej codziennej diety. Parathas ustąpiły miejsca komosie ryżowej, sałatkom, owocom i mleku double-toned (zawartość tłuszczu zmniejszona do 1,5%, a zawartość suchej masy beztłuszczowej zwiększona do 9%). Codziennie ćwiczy jogę pod okiem trenera. Modlitwa i słuchanie pozytywnych rozmów jest teraz częścią jej codziennej rutyny. "Po tym doświadczeniu jestem z pewnością silniejszą osobą" – mówi Simran. Czy ma jakieś marzenia dla siebie? "Wszystkie moje marzenia dotyczą moich dzieci. Chcę, by dobrze się ustatkowały" – mówi. Na razie Simran jest zajęta planowaniem wakacji z rodziną. A jak wiemy, rodzina jest dla niej najważniejsza.

Na podstawie:

<https://www.siemens-healthineers.com/perspectives/breastcancer-patientstory-India>



Celem tego procesu jest:

- ponowne przeanalizowanie i odkrycie miejsc, w których czujemy, że tkwimy w utartych schematach;
- dostrzeżenie tych miejsc i zakwestionowanie ich, a następnie podjęcie nieoczywistego, ale bardzo precyzyjnego kroku, który pomoże Ci się wydostać z ograniczających schematów: psychicznie lub fizycznie.

Wybierz obszar twojego życia, w którym czujesz, że utknałeś i chciałbyś wydostać się z narzuconych ograniczeń, np. myślenie o sobie w kategoriach choroby:

- wybierz z kart rozłożonych na stole obrazem do góry 4 karty, które odnoszą się do zagadnienia, nad którym pracujesz;
- kontynuuj: teraz wybierz tylko jedną kartę (z wybranych wcześniej), która jest według Ciebie najbardziej właściwa i ma dla Ciebie największe znaczenie – umieść ją na polu 1. I dokończ zdanie;
- teraz spośród pozostałych na stole kart odwróconych zdjęciem do dołu wylosuj kolejne 2 karty i umieść je na kolejnych polach;
- Odpowiedz sobie na następujące pytania:

01

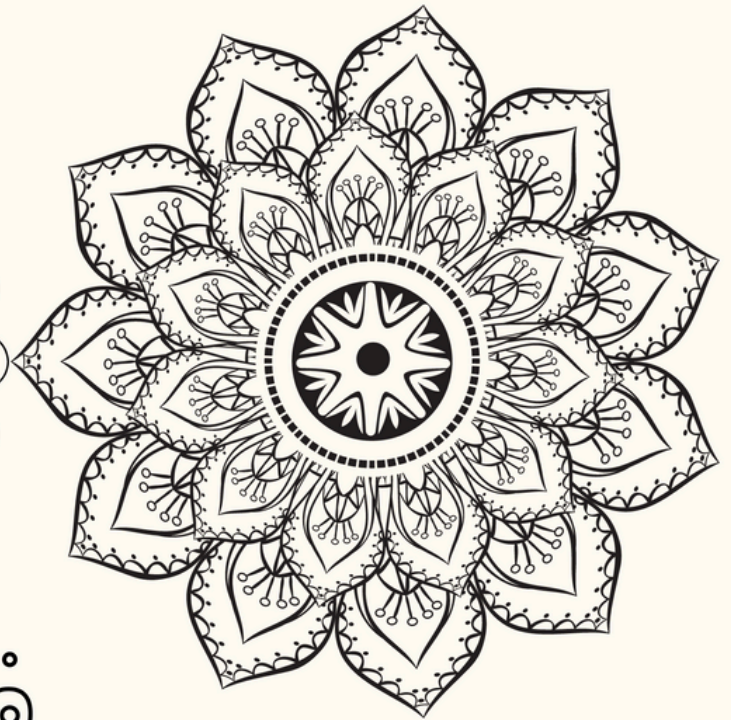
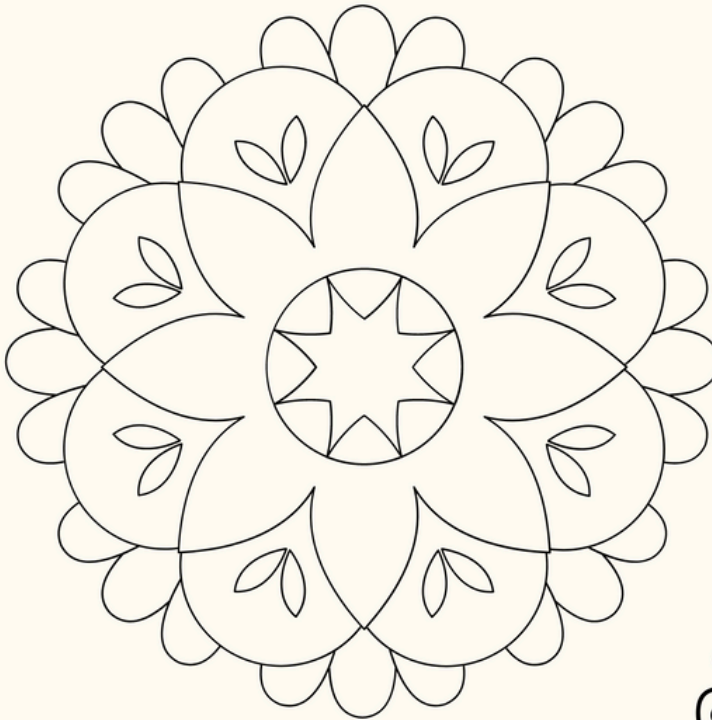
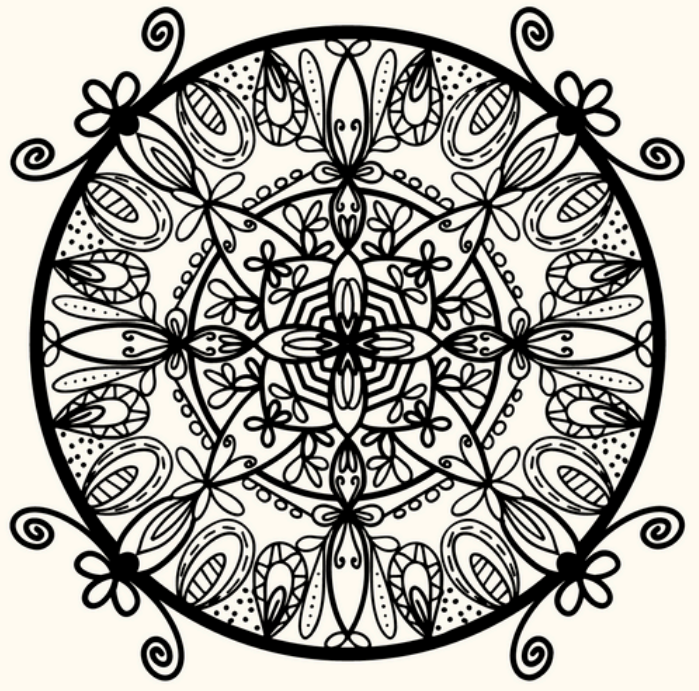
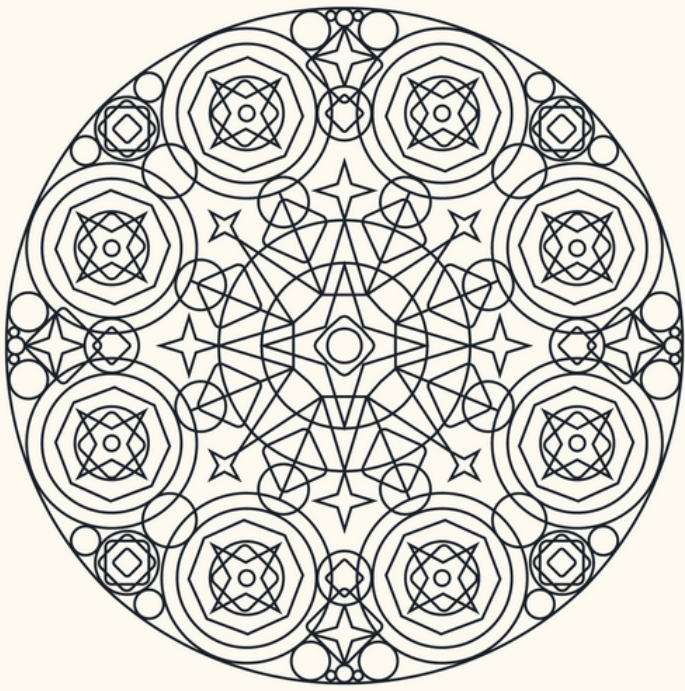
**Moje
utknięcie
jest jak ...**

02

**Co mnie
powstrzymuje
przed wyjściem
poza schemat?**

03

**Co takiego mam
w sobie, co
pozwoli mi
przełamać
schemat?**



Popatrz na skończoną pracę – jaki tytuł możesz jej nadać?

1. Zapisz. Niech to będzie efekt pierwszego wrażenia:

.....

Przyglądając się swojej pracy odnajdź i zapisz istotne dla interpretacji dane zgodnie z punktami pierwszej

2. kolumny dotyczącymi kolorów. Gdy skończysz – sięgnij do opisów w punkcie IV, żeby dopisać interpretację dla kolorów.

PUNKT MANDALI	KOLOR	ZNACZENIE	INTERPRETACJA NA PODSTAWIE CZ. 4
środek/centrum		najważniejsze w moim życiu jest teraz...	
zewnątrzny okrąg / grubość kreski		reprezentuję to na zewnątrz...	
patrząc na górną część mandali, widzę...		to moja świadomość	
patrząc na dolną część mandali widzę...		to moja podświadomość	
patrząc na dolną część mandali widzę...			
kolor bardzo lekko nałożony		tego jestem niepewna/y...	
kolor bardzo mocno nałożony		mocno reaguję, rezonuję z...	
zauważam, że brakuje któregoś z tych kolorów...	żółty niebieski czerwony	zignorowałam, wyparłam te emocje	
zauważam, że występują kontrastujące kolory	czerwony – zielony niebieski – pomarańczowy czarny – czerwony żółty – czarny		

3. Wypisz teraz w formie listy wszystkie kształty i znaki, które możesz zidentyfikować w swojej mandali, a obok dopisz ile razy wystąpiły. Przejdź do opisów w punkcie 4. Zinterpretuj.

4. ANALIZA PSYCHOLOGICZNA

W analizie psychologicznej ważne są trzy elementy: analiza kolorów, kształtów i liczb. Odnies interpretację do swoich notatek z I części.

Symbolika kolorów:

1. Kolor umieszczony w środku/centrum określa to, co najważniejsze w danym momencie życia.
2. Jeżeli dominuje jeden kolor, to ukazuje on to, co najbardziej angażuje uwagę człowieka. Natomiast użycie różnorodnych kolorów wskazuje, że energia psychiczna rozkłada się na wiele aspektów życia.
3. Kolor okręgu – część osoby, która jest prezentowana światu zewnętrznemu; to granice Ego: gruba linia koła – odseparowanie, postawa obronna, głęboka autorefleksja, zanikająca linia – otwartość na innych, fragmentaryzacja poczucia tożsamości, widoczna cienka linia – dobrze rozpoznane poczucie tożsamości, wyraźnie wyznaczone psychologiczne granice między „ja” i innymi.
4. Kolory w górnej części mandali informują o treściach istotnych dla świadomości, w dolnej części o treściach nieświadomych, na styku połówek – idee, które krążą między świadomością a nieświadomością.
5. Miejsca, w których znajduje się lekkie nałożenie kolorów wskazują na niepewność, którą powodować może zmęczenie, smutek, zwątpienie w swoje siły. Kolory intensywnie nałożone pokazują siłę emocji związaną z symbolizowaną przez ten kolor treścią.
6. Barwy podstawowe odzwierciedlają główne tendencje emocjonalne i potrzeby: kolor czerwony – siłę życia; niebieski – zdolność do konstruowania więzi i niesienia pomocy; żółty – wysoki poziom świadomości.

7. Kolory, które znajdują się w kontrastowych opozycjach symbolizują napięcia i skonfliktowane tendencje psychiczne, np. czerwony – zielony to zależność i niezależność; niebieski – pomarańczowy to towarzyskość i samotność; czarny – czerwony to konieczność podjęcia działań na rzecz zdrowia fizycznego i emocjonalnego; żółty – czarny to huśtawka emocjonalna i problemy ze stabilnością samooceny.
8. Brak któregoś z podstawowych kolorów informuje, że emocje z nim związane są tłumione, pozostają zignorowane czy niedostrzeżone.
9. Ważnym elementem analizy jest spojrzenie na kolory w mandali od dominującego po śladowy i interpretacja na poziomie emocjonalnym i charakterologicznym.

Susanne F. Fincher w swojej pracy „Creating Mandalas with Sacred Geometry: Color and Draw Mandalas Using Ancient Principles” przedstawia następującą interpretację kolorów i symboli używanych w kreacji mandali:



BIAŁY

w mandalach stanowi o przyptywie duchowości, otwarcie się na te obszary wewnętrzne, które mogą być źródłem oświecenia, kreatywności bądź uzdrowienia. Może też wskazywać na utratę energii lub ignorowanie życia cielesnego z jego popędami i słabościami, chłód emocjonalny, perfekcjonizm, wyniosłość.



CZERWONY

symbolizuje kolor życia. W mandali jest tłumaczony jako aktywacja potencjałów uzdrawiających i życiodajnych w wewnętrznych siłach. Jest kolorem kojarzonym z krwią, ogniem, aktywnością. Może też być pojmowany jako energia agresywna, złość, gniew, bądź pożądanie, ale też może być energią życiową prowadzącą ku większej wewnętrznej mądrości.



NIEBIESKI

jest kojarzony z ciszą, spokojem, harmonią, gotowością do autorefleksji. Symbolizuje wodę i nieświadomość. Skorelowany jest z myśleniem i trwałymi wartościami. To uporządkowanie, zrównoważenie, zgodność. Może też wskazywać na wewnętrzną niedostępność, naiwność, pustkę, niechęć do podejmowania działań. Pojawienie się tego koloru w mandali może zapowiadać psychiczne odrodzenie.



ŻÓŁTY

pojmowany jest jako kolor słońca, ciepło i życiodajna siła, a także obfitość w zakresie dóbr materialnych, jak i duchowych. W języku mandali świadczy o sile i energii, dobrym ugruntowaniu i wytyczaniu sobie realistycznych celów. Wskazuje też na potrzebę nauczenia się czegoś nowego. Z drugiej strony wydaje się świadczyć o pewnym braku równowagi – kontakcie z władzą, z autorytetami. Oznaczają może skłonność do zazdrości, manii wyższości, powierzchowność.

**ZIELONY**

kojarzona jest z przyrodą, światem natury i wrażliwością zmysłową. W języku mandał oznacza dostęp do nadziei, równowagi emocjonalnej, silnej woli i ambicji. Z jednej strony może świadczyć o umiejętności zajęcia się sobą, a także wspierania innych. Może też wskazywać tendencje do zaborczości, nadopiekuńczości i przekraczaniu granic innych.

**POMARAŃCZOWY**

kojarzony jest z pewnością siebie, radością życia, siłą i asertywnością. W mandałach może oznaczać zdeterminowane, zdecydowane starania, silne poczucie tożsamości. Negatywnie może oznaczać brak samodyscypliny, lekkie podejście do życia, bez troskę, konfrontacyjne nastawienie do autorytetów.

**FIOLETOWY**

wskazuje na proces osobistego wzrostu, silny indywidualizm, duchowość, zdolność do refleksji i medytacji, zdecydowanie. Może też oznaczać cierpienie, zbyt zaabsorbowanie sobą, rozgoryczenie, melancholię i rezygnację, a także tendencję do paranoi.

**LAWENDOWY**

w wymiarze duchowym oznaczać może mistycyzm i pozytywny rozwój duchowy, przebudzenie wiodące do oświecenia. Duża jego ilość w mandałach wskazuje na skłonności do fantazjowania i ucieczkę od rzeczywistości. Badacze zauważali też tę barwę w mandałach ludzi cierpiących na choroby układu oddechowego.

**RÓŻOWY**

kojarzony jest jako stan zmysłowości, emocji i młodości. Wskazuje na gotowość do cieszenia się zmysłowymi przyjemnościami ciała i jego akceptacji. Zachęca do poszukania w sobie tego, co nowe i wymagające opieki. Po ten kolor sięgają też często osoby, które odczuwają fizyczne objawy choroby lub stresu. Oznaczać może nadmierne zaabsorbowanie ciałem. Można też widzieć w nim tendencję do niesamodzielnności, braku odpowiedzialności, poczucia zagrożenia i lęku.

**BRZOSKWINIOWY**

utożsamiany jest z żeńską energią, oznacza dojrzałość oraz wyzwolenie potencjału seksualnego i zmysłowego. Może też wiązać się z przesadnie romantycznym pojmowaniem seksu i jego miejsca w życiu.

**SZARY**

kojarzony jest z brakiem emocji, łączony bywa z depresją. Może świadczyć o odcinaniu się od uczuć, nieuzasadnionym poczuciu winy za bycie sobą.



KARMAZYNOWY

wyraża witalność, podekscytowanie i ruchliwość. To połączenie energii czerwonego z niewielką ilością refleksyjnego błękitu. Łączony jest z żeńską formą energii. W języku mandali może oznaczać gotowość do otwartego wyrażania własnych przekonań lub podjęcie nowych wyzwań zawodowych i naukowych. Inne możliwości to tendencja do niecierpliwości, egotyzmu lub nadmiernej ekspresji emocjonalnej



BRĄZOWY

jest kolorem kojarzonym z ziemią, z jej płodami. Nieraz występuje w mandalach na podsumowanie ważnego etapu w życiu lub procesu leczenia. Z jednej strony symbolikę można odbierać jako: urodzajność, płodność, szansę na zapoczątkowanie nowego okresu w życiu. Z drugiej może oznaczać: niską samoocenę lub borykanie się z zablokowaną energią, czy brakiem poczucia bezpieczeństwa.



TURKUSOWY

zjawia się w mandali, gdy do dalszego życia niezbędne jest, by zagoić rany i zdystansować się do zbyt bolesnych przeżyć. Może to też być symptomem opierania się zbyt głębokim emocjom, ale także nieświadomą dla nas zdolność psychiki do samouzdrawiania.



CZARNY

symbolizuje tajemnicę, nieświadomość często też stratę, żalobę, wyrzeczenie. W mandalach oznaczać może depresję lub utratę. Z jednej strony sugeruje odradzanie się, powracanie na właściwą ścieżkę życiową, zachowanie godności. Z drugiej może być zagrożeniem ujawnienia się jakiejś nieprzyjemnej cechy charakteru. Jest także znakiem, że rozpoczął się proces integracji mrocznych aspektów naszej osoby oraz początek nowych procesów, odzyskiwanie poczucia godności.

Symbolika liczby:

Następny etap analizy to liczby. Mogą one odnosić się do liczby narysowanych dużych elementów, ale też elementów małych, np. płatków kwiatów, strzałek, ramion krzyża, gwiazd. Liczba może też być po prostu zapisana. Jeśli liczba jest większa niż 13, to dzielimy ją przez 2 lub 3, tak by można było dokonać analizy w odniesieniu do podanych kategorii:

- 1 lub 0 – wyjątkowość, wierność, zachwyty, unikalny potencjał do stawania się;
- 2 – napięcie, wątpliwości, krytyka życia i siebie, separacja, konflikt – powrót harmonii;
- 3 – energetyczność, podekscytowanie, pragnienie niezależności, pragnienie heroicznej wyprawy w mrok snu i opowieści;

- 4 – potrzeba bycia w harmonii, złapania równowagi, uporządkowania, zmierzanie do poznania siebie i wszechświata;
- 5 – witalność, energia w obliczu celów, realizm w szacowaniu szans na sukces;
- 6 – zakończenie przedsięwzięcia lub dzieła, satysfakcja spełnienia, duma z osiągniętych celów, pogłębienie się poczucia duchowości;
- 7 – zakończenie jakiegoś etapu, spełnienie aspiracji i ambicji, szczęście w odnajdywaniu siebie,
- 8 – silny wpływ Nadświadomości/Jażni, bardzo dobrze zrównoważona organizacja sparowanych przeciwieństw koncepcji, idei, osób, która wnosi istotne zmiany w życie;
- 9 – okazja do dokonania syntezy w życiu, obecność dobroczynnych energii duchowych, które mogą wzmocnić starania na rzecz rozwoju, potrzeba harmonii cielesnej, intelektualnej i duchowej;
- 10 – poddanie się lub zbuntowanie przeciwko tradycyjnemu kodeksowi moralnemu, poczucie równowagi;
- 11 – konflikt prowadzący do ważnej zmiany, który da świadomość człowiekowi, kim rzeczywiście jest;
- 12 – upływ czasu, zakończenie aktywności, związku, doprowadzenie do zamknięcia jakiejś sprawy dotąd otwartej;
- 13 – wejście w nową fazę życia, spowalnianie kierunku rozwoju przez więzy przeszłych nieukończonych spraw, potrzeba przygotowania się na wyzwolenie energii po okresie zmagania, utrapień, chaosu i ciężkiej pracy.

Symbolika kształtów:

Kolejny etap analizy to określenie symboliki kształtów pojawiających się w mandali. Oto zbiór najczęściej występujących kształtów i ich symbolicznego znaczenia:



MOTYL

symbol przemiany, znak od sił psychicznych, że są gotowe do ciągłego tworzenia siebie od nowa, zapowiedź odnowy;



PAJĘCZYNA

istotne wspomnienia z wczesnego dzieciństwa, ciągłe transformacje Ego;



PTAKI

stado – niebezpieczeństwo, tłumione pragnienia, ale też pozytywna siła, aktywacja zdolności umysłowych, uwolnione idee; ptaki lecące w dół – wzrost solidności, stałość, tolerancja; ptaki lecące w górę i w koło – intuicja, wiedza, świadomość wyższa siebie;

**SERCE**

koncentracja na związkach osobistych, potrzeba skupienia się na tym, co istotne; serce złamane ze strzałą – rany, cierpienia, pobudzenie energii;

**TĘCZA**

radość przejścia przez mroczny okres, rany wewnętrznego dziecka, wyzwianie się potężnych energii samouzdrawiania;

**BŁYSKAWICA**

budzenie się uśpionej energii wewnętrznej, aktywizowanie się intuicji, duchowości, wstrząsające: spostrzeżenia, inspiracje, zmiany, uzdrowienia;

**DRZEWO**

wgląd w siebie i symbol Nadświadości: połamane gałęzie i wgłębienia to zapomniane rany, które żyją; bujna korona – dobre funkcjonowanie towarzyskie; bezlistne konary – stan uśpienia, apatii; korzenie odkryte – brak poczucia bezpieczeństwa; drzewo wychodzące poza koło mandali – chęć wyjścia poza stare ograniczenia;

**KWIATY**

akceleracja cyklu rozwoju osobistego, dokonanie zadania, które wymagało wiele poświęcenia (liczba kwiatów, płatków – patrz: analiza liczby).

Bibliografia:

Bernacka E.R., Turska D., 2011: Mandala jako forma ekspresji młodzieży – w kręgu jungowskich inspiracji; Chowanna 1, str. 207-225.

Susanne F. Fincher: „Creating Mandalas with Sacred Geometry: Color and Draw Mandalas Using Ancient Principles”, Shambhala 2017.

Inne źródła:

<https://bazhum.muzhp.pl/media/files/Chowanna/Chowanna-r2011-t1/Chowanna-r2011-t1-s207-225/Chowanna-r2011-t1-s207-225.pdf>

MOJE ZDROWE NAWYKI

**CZY POTRZEBUJĘ ZMIENIĆ SWÓJ SPOSÓB ODŻYWIANIA?
DLACZEGO?**



**JAKIE NAWYKI I SCHEMATY UTRUDNIAJĄ MI
WPROWADZANIE ZMIAN?**



**KTO MOŻE MNIE WESPRZEĆ W TYCH ZMIANACH LUB JAK
SAMA MOGĘ SIĘ WZMOCNIĆ W REALIZACJI TEGO
POSTANOWIENIA?**



**CO NOWEGO WŁĄCZĘ DO MOJEJ ZDROWEJ DIETY W TYM
TYGODNIU/MIESIĄCU/KWARTALE?**



CZEGO BĘDĘ JADŁA WIĘCEJ?



**Z CZEGO ZREZYGNUJĘ, ŻEBY DŁUGOTERMINOWO
WZMOCNIĆ MOJE ZDROWIE?**



LISTA WARZYW I OWOCÓW

A

Agrest
Ananas
Arbuz

B

Bakłażan
Banan
Borówka
Bób
Brokuł
Brukiew
Brzoskwinia
Burak

C

Cebula
Cykoria
Cytryna
Czereśnia
Czosnek

D

Dynia

F

Fasola

G

Grejpfrut
Groch
Gruszka

J

Jabłko
Jagoda
Jarmuż
Jeżyna

K

Kalafior
Kalarepa
Kapusta
Karczoch
Kokos
Koper
Kukurydza

M

Malina
Mandarynka
Marchew
Melon
Morela

O

Ogórek

P

Papryka
Pasternak
Pietruszka
Pomarańcza
Pomidor
Por
Porzeczka
Poziomka

R

Renkloda
Roszponka
Rzepa
Rzeżucha
Rzodkiew
Rzodkiewka

S

Salsefia
Sałata
Seler
Skorzonera
Szalotka
Szcypiorek
Szpinak
Śliwka

T

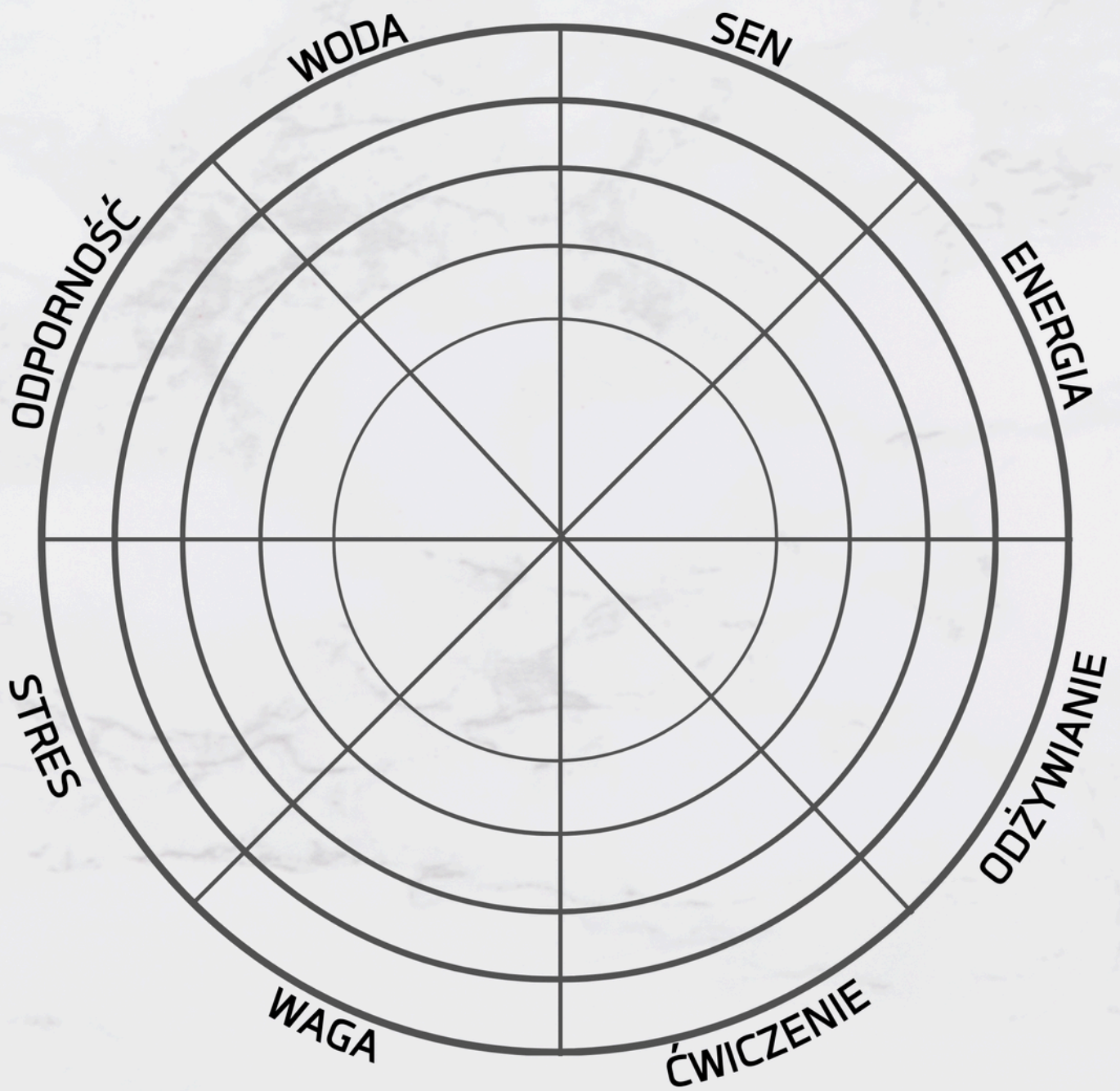
Truskawka

Ż

Żurawina

W

Winogrono
Wiśnia



Przewodnik opracowany w ramach projektu Erasmus+
pt. From Amazons to Glamazons.

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie
opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy
i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej
ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie
ponoszą za nie odpowiedzialności.

Licencja CC0



Dofinansowane przez
Unię Europejską

