



**Develop Your
Creativity**

BUDOWANIE POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI I STAWIANIE JASNYCH GRANIC

SCENARIUSZ II



Współfinansowane przez
Unię Europejską



Erasmus+

LIDER:



**STOWARZYSZENIE
KREATYWNII DLA
BIZNESU**

PARTNERS:



Spis treści

I INFORMACJE OGÓLNE	3
• Czas trwania warsztatów	
• Odbiorcy warsztatów	
• Liczba uczestników	
• Metody pracy	
• Materiały potrzebne do warsztatów	
• Cel warsztatów	
II WPROWADZENIE	6
• Wprowadzenie do tematu granic	
• Wprowadzenie trenera/trenera	
• Ustalenie zasad grupowych	
III MERYTORYKA	9
IV PODSUMOWANIE WARSZTATÓW	13
V ĆWICZENIA	19
VI KARTY PRACY	33
VII ZAŁĄCZNIKI	50
VIII CERTYFIKATY	56
IX FORMULARZ OCENY	57

I INFORMACJE OGÓLNE



Czas trwania warsztatów

6 godzin

Odbiorcy warsztatów

Uczestnicy warsztatów to grupy dorosłych zainteresowanych dramą jako sposobem na naukę wyznaczania granic. Z tego scenariusza może skorzystać każdy zainteresowany tematem poczucia własnej wartości, asertywności, dbania o siebie i wyznaczania granic, w tym przygotowania osób wchodzących na rynek pracy, umiejętnego przekształcania destrukcyjnych przekonań w takie, które będą wspierające lub zdrowe dla dorosłych.

Liczba uczestników

Rekomendowana ilość uczestników: 10 osób. Istnieje możliwość przeprowadzenia warsztatów także przy mniejszej ilości osób. Minimalna liczba uczestników to 6, w zależności od możliwości lokalowych.

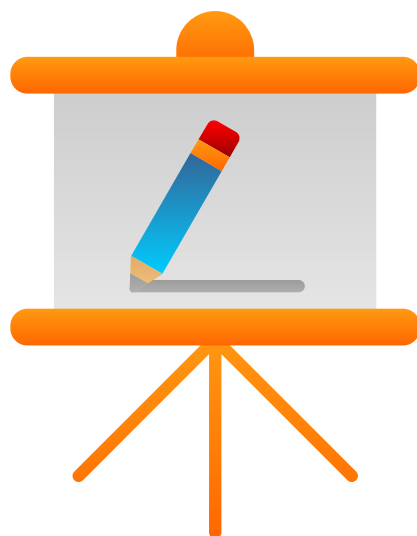
Metody pracy:

- Mini wykład,
- Działania integracyjne,
- Dramat,
- Praca grupowa,
- Praca indywidualna,
- Burza mózgów,
- Techniki wyobrażania.

INFORMACJE OGÓLNE

Wymagane materiały:

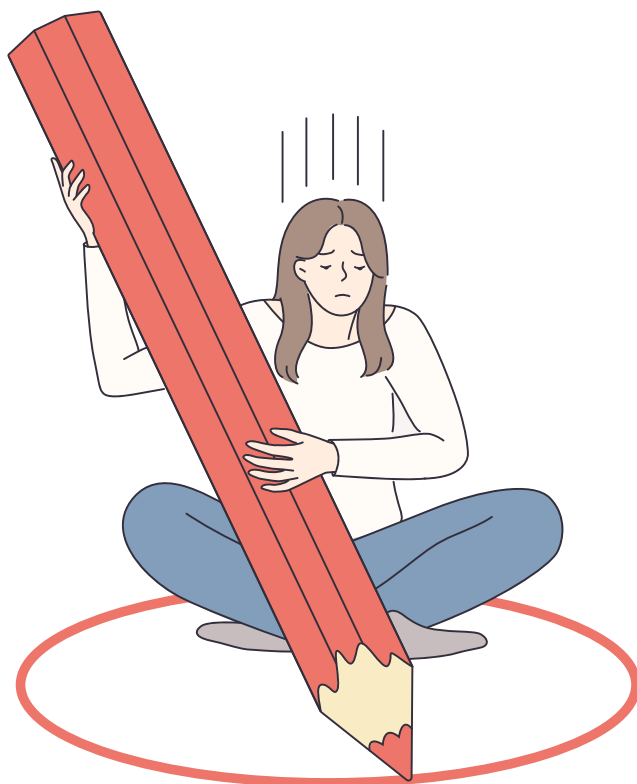
- Karty pracy z odgrywaniem ról,
- Lustro,
- Markery,
- Kartki samoprzylepne,
- Tablica demonstracyjna,
- Długopisy,
- Certyfikaty,
- Ankieta ewaluacyjna.



Cel warsztatów

Informacje dla prowadzącego

Wyznaczanie granic poprzez techniki teatralne i odgrywanie ról (krótkie scenariusze) stymulujące sytuacje z życia codziennego, w których ktoś próbuje przekroczyć granicę i wyjść z własnej strefy komfortu. Są to w zasadzie krótkie skecze, w których uczestnicy-wolontariusze odgrywają różne role w danych okolicznościach i ćwiczą mówienie nie, ustalanie granic, uczenie się reagowania na nieoczekiwane zdarzenia, które mogą przekroczyć ich granice, wyrażanie tego, czego chcą lub nie chcą powiedzieć, zrobić lub osiągnąć określony cel.



II WPROWADZENIE (40 MIN.)

Wprowadzenie do tematu dot. wyznaczania granic

Ułatwienie odgrywania ról może być wyzwaniem! Mogą pojawić się emocje, a wymagania ludzi mogą się znacznie różnić. Podczas gdy jedna osoba może wymagać obszernego przewodnictwa podczas odgrywania ról, inna może woleć pocić się sama. Odgrywanie ról może być doskonałą okazją do nauki dla osób z szerokim zakresem potrzeb, gdy są one ustawione ostrożnie i intensywnie wspierane. Umiejętności wyznaczania granic, takie jak pewna postawa, kontakt wzrokowy, głos, mimika, mowa ciała i taktyka werbalna, są ćwiczone poprzez odgrywanie ról. Uczestnicy nie powinni wykorzystywać odgrywania ról do ćwiczenia wypuszczania chwytów lub uderzeń. W związkach granice są ograniczeniami i standardami, które ludzie sami sobie określają. Zdrowe granice pozwalają powiedzieć „nie”, kiedy chcesz, ale także otworzyć się na bliskość i intymne związki.

Odgrywanie ról nie jest:

Szansa dla pewnego uczestnika warsztatu na uporządkowanie konkretnego scenariusza, który miał miejsce w prawdziwym życiu. Jeśli uczestnik zasugeruje scenariusz do odgrywania ról i stanie się jasne, że jest to sytuacja, która wydarzyła się w jego życiu w najdrobniejszych szczegółach, zalecamy zaproponowanie wymyślnego scenariusza, który zawiera kluczowe elementy sugerowanego scenariusza, ale wystarczająco różni się od rzeczywistego wydarzenia, w którym nie chodzi tylko o ponowne rozszyfrowanie zdarzenia, które miało miejsce. Podczas gdy przeglądanie wydarzeń w naszym życiu jest korzystne i może być uzdrawiające/terapeutyczne, jest mało prawdopodobne, że to ćwiczenie pomoże całej grupie, jeśli dotyczy tylko jednej osoby.

Ten scenariusz pomoże ci poszerzyć swoje kompetencje w budowaniu poczucia własnej wartości i pracy z negatywnymi przekonaniami w ustalaniu granic.



Przebieg warsztatów

1. Przedstawienie się trenera (10 min.)

- Imię i nazwisko
- Edukacja
- Doświadczenie zawodowe
- Zainteresowania
- Dodatkowe informacje, którymi trener chce się podzielić z grupą – na przykład: swoje osobiste doświadczenia dot. nauki własnych granic.

2. Ustalanie zasad grupowych (15 min.)

Trener rozdaje uczestnikom kolorowe karteczki samoprzylepne i zadaje pytanie:

„Aby razem czuć się dobrze i bezpiecznie, potrzebuję...”.

Daje uczestnikom około 5 minut na zastanowienie się nad swoimi potrzebami, aby ich granice były respektowane przez innych. Trener prosi uczestników o zapisanie odpowiedzi na karteczkach samoprzylepnych i przyklejenie ich na flipcharcie.

Trener podaje kilka przykładów:

„Aby czuć się razem dobrze i bezpiecznie, muszę być szanowany przez innych, dzwoniąc do mnie (napisz imię, pod którym chciałbyś być wzywany).

„Aby czuć się razem dobrze i bezpiecznie, muszę być szanowany przez innych przez brak krytyki i otwarty umysł”.

„Aby czuć się razem dobrze i bezpiecznie, muszę być szanowany przez innych, milcząc, kiedy mówię”.

„Aby czuć się razem dobrze i bezpiecznie, muszę być szanowany przez innych i nie śmiać się, gdy gram swoją rolę, chyba że miało to być zabawne”.

„Aby czuć się razem dobrze i bezpiecznie potrzebuję przestrzeni, aby nie być blisko innych fizycznie (na przykład 50 cm)”

- Trener wyjaśnia, jak ważne jest wymyślanie własnych pomysłów, aby zadbać o naszą osobistą (fizyczną i emocjonalną przestrzeń)
- Po wykonaniu zadania i przyklejeniu karteczek na flipcharcie prowadzący odczytuje je na głos, pyta, czy wszyscy zgadzają się z zasadami. Po przeczytaniu wszystkich kart prezydent pyta, czy są jakieś dodatkowe zasady, które powinny znaleźć się na flipcharcie. Jeśli tak, prowadzący dodaje je na flipcharcie.

PRZEDSTAWIENIE GRUPY (15 min.)

POPROŚ UCZESTNIKÓW O PRZEDSTAWIENIE SIĘ WYPEŁNIAJĄC ZDANIA.
Przygotuj zdania, które będą czytelne na flipcharcie.

- Nazywam się.....
- Pracuję jako.....
- Granice dla mnie to....
- Dramat dla mnie to.....
- Czuje się pewnie ...
- Nie czuję się pewnie...
- Chciałbym...
- Moim ulubionym kolorem jest...

Podziękuj wszystkim uczestnikom za przedstawienie się. Możesz wziąć udział w tym ćwiczeniu jako pierwsza lub ostatnia osoba, która zamknie krąg wprowadzający.

III. METYTORYKA

Odgrywanie ról



Zasadniczo istnieje jeden z dwóch podstawowych schematów tworzenia ról:

1. Wyjaśnij, czym są odgrywanie ról i dlaczego są ważne dla uczestników. Poproś publiczność o sugestie możliwych scenariuszy do odegrania w odgrywaniu ról. Gdy przyjdą Ci do głowy pomysły, zanotuj je. Wybierz kilka odgrywanych ról jako grupa, które pozwolą uczestnikom ćwiczyć różne umiejętności wyznaczania granic. Pamiętaj, aby zapytać grupę, jakie scenariusze uważają za najbardziej odpowiednie i przydatne. Aby podjąć tę decyzję szybko i bez dyskusji, można skorzystać z podliczenia rąk dla osób zainteresowanych każdą odgrywaną rolą. Zachęć osoby, aby zgłosiły się na ochotnika do odegrania roli, wyjaśniając, że uczestnictwo jest całkowicie dobrowolne i że oglądanie i występy mogą zapewnić cenne możliwości uczenia się. Ta strategia ma tę zaletę, że pozwala uczestnikom przejąć odpowiedzialność za okoliczności, które odgrywają. Scenariusze mają silne poczucie realizmu, a uczestnicy mają duże „wkupienie”.

2. Rozdaj wybrane kartki z nadrukowanymi różnymi sytuacjami. Twórz grupy 2-4 osobowe i przećwicz z nimi scenariusz. Po około 5-10 minutach ćwiczeń grupy, które chcą podzielić się swoimi rolami z całą grupą, mogą to zrobić.

Ponieważ uczestnicy pracują przede wszystkim ze swoją małą grupą i mają możliwość prób, zanim podzielą się z całą grupą, ta metoda często wywiera na nich mniejszą presję, aby „działali”.

Samooocena

Osoby, które mają problemy z ustalaniem granic, mogą mieć niestabilną samooocenę. To zależy od tego, co słyszą od innych w różnych momentach życia, od bycia dzieckiem i zmuszania do robienia rzeczy zgodnie z etykietą „uprzejmości”. Kiedy dziecko jest zmuszone wymieniać się z innymi i robić to, co mu się mówi, nawet jeśli myśli inaczej lub chce innych rzeczy, pojawia się brak pewności siebie. Kiedy dziecko, którego granice nie były przestrzegane, staje się dorosłym, dorosłym znacznie trudniej jest wyznaczyć granice i może to być postrzegane jako brak uprzejmości. Jest to całkiem normalne w przypadku dzieci, które nie mają jeszcze tożsamości. Jednak w przypadku dorosłych wiąże się to raczej z niedojrzałością i brakiem wiedzy, jak być asertywnym i jak stawiać granice chroniące zdrowie psychiczne.

Poczucie własnej wartości rozwija się w stabilny (zdrowy) sposób. Niezależnie od tego, co inni mówią lub myślą o tej osobie, osoba ta ma silne nastawienie do siebie i widzi siebie w pozytywnym świetle. Oczywiście komentarze mogą trochę wpłynąć na postrzeganie samego siebie przez ludzi, ale nie zmienia to faktu, co myślą o sobie, głównie z powodu punktu widzenia jednej osoby, która nie jest osobistym poglądem na grupę. A nawet gdyby tak było, osoba ze zdrowymi granicami i solidnym poczuciem własnej wartości może stawiać czoła każdej sytuacji i poradzić sobie z nią.



Adekwatna (zdrowa) samoocena uwzględnia zarówno mocne, jak i słabe strony jednostki.

Opiera się na prawdziwych wydarzeniach, faktach i dokonaniach - czyli na tym, co dana osoba faktycznie osiągnęła w swoim życiu (osoba ma na to dowód - fakt - obiektywną prawdę). Osoba jest świadoma tego, co zrobiła dobrze, a co robi niewłaściwie. Wybierają zadania, które są na odpowiednim poziomie trudności w ramach swoich możliwości i granic. W wyniku tego mogą dorosnąć i rzadziej stają się sfrustrowani i bezbronni. Wiedzą, jak dbać o swoje granice. Wykonywanie tych zadań, a także świadomość własnych osiągnięć, umiejętności i braków, przyczyniają się do rozwoju dojrzałej i zdrowej samooceny i samozadowolenia oraz prowadzą do wyznaczania właściwych i zdrowych granic wewnętrznych i zewnętrznych. Jest to jednak zadowolenie z określonego celu. Ponieważ człowiek rozumie, że nie jest jednowymiarowy, nie przesłania to wad i nie zmienia sposobu, w jaki myśli o sobie. Osoba rozumie, że jest zdolna zarówno do osiągnięć, jak i porażek. I to jest OK, a to z drugiej strony nie stanowi problemu. Chętnie akceptują konstruktywną krytykę w celu poprawy własnego rozwoju i pracy ponad własnymi granicami.



Rodzaje granic (Szczegółowy opis wraz z przykładami patrz załączniki 1)

- Granice fizyczne
- Granice emocjonalne
- Granice czasowe
- Granice seksualne
- Granice intelektualne
- Granice materialne



IV PODSUMOWANIE WARSZTATÓW

ZADANIE 1. (20min.)

Prowadzący rozdaje uczestnikom małe karteczki. Prosi ich, aby na kartce papieru stworzyli swój „ZDROWY ZESTAW”. Kiedy skończą, lider prosi, aby wyobrazili sobie, że przyczepią tę kartę w miejscu publicznym lub na głównym placu w mieście lub w pracy. Lider daje uczestnikom 5 minut. Po 5 minutach prowadzący prosi uczestników, aby wyobrazili sobie, że kartki pozostaną w tych miejscach na zawsze, że ktoś mógłby je przeczytać nawet za pół wieku, np. ich dzieci, wnuki. Ponownie daje uczestnikom chwilę na wyobrażenie sobie tej sytuacji. Poproś o refleksję i powiedz im, że mają kolejne 5 minut na wymyślenie innych pomysłów, które chcieliby dodać do artykułu „ZDROWY ZESTAW”.

ZADANIE 2. (20 min)

Poproś ich, aby dodali emocje, które odczuwali podczas tworzenia każdej reguły. Sześć podstawowych emocji obejmuje smutek, szczęście, strach, gniew, zaskoczenie i obrzydzenie.



ZADANIE 3 (20 min.)

Po eksperymencie poproś uczestników, aby włożyli zasady do kieszeni lub odłożyli je na bok.

- Co czułeś, gdy wyobrażałeś sobie, że zasady – „ZESTAW ZDROWYCH BUDYNKÓW” mogą być widoczne dla wszystkich i zostać przemieszczone w miejscu publicznym?
- Kto mógł to przeczytać?
- Co mogliby zrobić z tą wiedzą „ZESTAW ZDROWYCH KRAJÓW”?
- Co czułeś, wiedząc, że „ZESTAW ZDROWYCH KAMIENI” będzie tam na zawsze?

Po wykonaniu zadania uczestnicy mogą podzielić się tym, co napisali na forum grupy.



ZADANIE 4 (40 min.)

Wyjaśnij uczestnikom, czym są odgrywanie ról i jaki jest ich cel. Dołącz wyjaśnienie, w jaki sposób drama pomaga ćwiczyć ustalanie granic. Poproś uczestników o sugestie potencjalnych scenariuszy do odegrania poprzez odgrywanie ról. Poproś uczestników, aby losowo zapisali swoje przykłady na flipcharcie. Uczestnicy mogą mieć trochę czasu na przygotowanie własnego scenariusza do tej odgrywanej ról.

Jeśli nie przyjdą z własnym pomysłem, zaproponuj swoje scenariusze. Na przykład:

Nieznajomy w sklepie prosi o pieniądze. Masz tylko kartę bankową, ale tak naprawdę nie chcesz wspierać nieznajomego. Nieznajomy podąża za Tobą na parking.

Wybierz dwie osoby do rozegrania tego scenariusza (1 rola dla nieznajomego i 1 dla kupującego). Możesz dodać 2-3 osoby jako tłum. Dodaj 1 obserwatora (kogoś, kto tylko obserwuje sytuację i nie bierze udziału w odgrywaniu ról).

Powtórz to ćwiczenie z 2 innymi parami.

Na koniec tego zadania jako uczestnicy do refleksji

1. Czym jest odbicie nieznajomego?
2. Co jest odbiciem kupującego?
3. Czym jest odbicie tłumy?
4. Czym jest odbicie obserwatora?
5. Co najbardziej podobało Ci się w tej aktywności?



ZADANIE 5 40 min

Niech 1 para ochotników odegra tę scenkę i poinformuje ich, że udział jest dobrowolny i można się uczyć nie tylko poprzez działanie, ale i oglądanie. Poproś 1 obserwatora, aby zgłosił się na ochotnika i zapisz refleksję podczas działania wybranej/ochotniczej pary. Potrafi napisać własny scenariusz i dodać emocje, które chcieliby podkreślić w tym zadaniu.

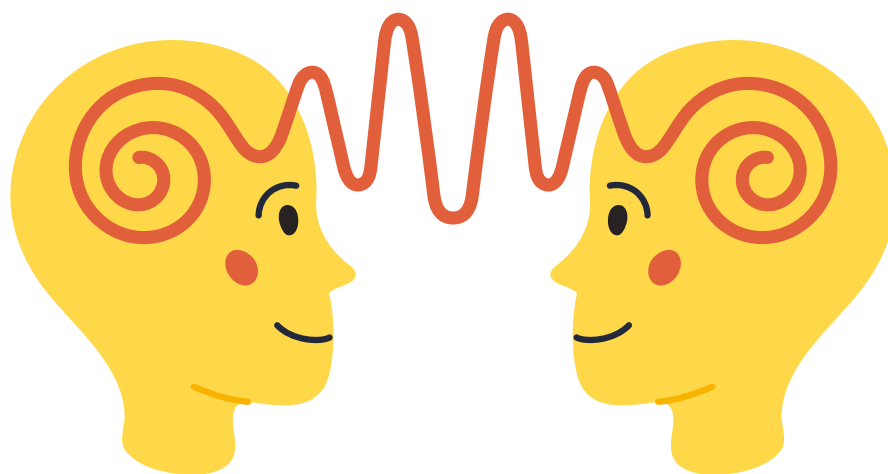
Pierwsza część scenariusza do działania:

Matka jest zazdrosna i krytykuje Twój sposób ubierania się na przyjęcie. W bardzo grzeczny sposób jest niemiła i wygłasza komentarze typu: wyglądasz grubo w tej sukience. Ludzie będą się na Ciebie gapić. Martwię się o Ciebie. Ubierz coś innego, aby zakryć nogi. Posłuchaj mojej dobrej rady. Nie pożałujesz...

Poproś parę/grupę, aby wymyśliła własny pomysł na ustalenie granic w zdrowy i uprzejmy sposób.

Na koniec tego zadania jako uczestnicy do refleksji

1. Czym jest odbicie nieznajomego?
2. Co jest odbiciem kupującego?
3. Czym jest odbicie tłumu?
4. Czym jest odbicie obserwatora?
5. Co najbardziej podobało Ci się w tej aktywności?



ZADANIE 6 (40 min)

Twój kolega z pracy wykorzystuje Cię od pierwszego dnia. Jest przyjacielem z dzieciństwa i pomógł Ci w zdobyciu tej pracy. Ten twój przyjaciel prosi cię o przygotowanie raportów, jak powtarza... przepraszam, zapomniałem, ale jesteś najlepszy i jesteś mi to winien” z fałszywym wrażliwym uśmiechem.

Ponieważ już wiesz, jak postawić granice, uczestnicząc w tym warsztacie, jesteś w stanie rozpoznać, które granice zostały przekroczone, jesteś w stanie nazwać granice i dokładnie wiesz, że nie chcesz już tego robić.

- Jak byś narysował linię? (1 osoba występuje jako kolega, druga jako pracownik, którego granice są przekraczane). Możecie razem napisać scenariusz. Możesz poprosić grupę o pomoc w napisaniu scenariusza.
- Na koniec tego zadania jako uczestnicy do refleksji
 1. Czym jest odbicie nieznajomego?
 2. Co jest odbiciem kupującego?
 3. Czym jest odbicie tłumy?
 4. Czym jest odbicie obserwatora?
 5. Co najbardziej podobało Ci się w tej aktywności?
- Podsumowanie. Odprawa po każdej odgrywanej roli jest niezbędna. Zapytaj osobę przekraczającą granice: „Jak to było, kiedy powiedzieli _____?” Zapytaj osobę wyznaczającą granice: „Jak to było powiedzieć _____?” Zapytaj widzów, co zaobserwowali. Kiedy nadszedł moment, w którym zapadła się granica? Co zadziało?
- Podziękuj wykonawcom za ich wkład.

VI ZADANIA



Zadanie 1

Wyjaśnij uczestnikom, czym jest odgrywanie ról i jaki jest ich cel. Dołącz wyjaśnienie, w jaki sposób drama pomaga ćwiczyć ustalanie granic. Poproś uczestników o sugestie potencjalnych scenariuszy do odegrania poprzez odgrywanie ról. Zapisz 5 przykładów.

Jeśli nie przyjdą z własnym pomysłem, zaproponuj swoje scenariusze.

Na przykład:

- Nieznajomy w sklepie próbuje zdobyć Twoje imię i numer, a Ty nie chcesz się nimi dzielić – wybierz dwie osoby do rozegrania tego scenariusza
- Na wycieczce Twój znajomi chcą, abyś pił z nimi alkohol, a Ty nie chcesz – wybierz 6 osób, które będą próbowały przekonać jedną osobę na drinka z nimi
- Twój szef chce, żebyś pracował do późna bez żadnych wypłat za nadgodziny, a Ty nie chcesz już tego robić za darmo – wybierz 1 osobę do roli szefa i jedną dla pracownika.

Możesz również poprosić uczestników na ochotnika, aby odegrali scenę i poinformowali ich, że udział jest dobrowolny, a oprócz działania można uczyć się od oglądania.

Na koniec porozmawiaj i zadaj grupie kilka pytań:

1. Jakie są Twoje przemyślenia?
2. Czego się nauczyłeś?
3. Co najbardziej podobało Ci się w tym zadaniu?

Zadanie 2

Niech 1 para wolontariuszy odegra scenkę i poinformuje ich, że uczestnictwo jest dobrowolne, a oprócz działania można uczyć się także z oglądania.

Scenariusz do działania:

Kolega w kryzysie dzwoni o 23:00 w środku tygodnia, pilnie potrzebuje Twojego wsparcia, gdy już jesteś w łóżku. Ona / on wciąż dzwoni i dzwoni, ale jeszcze nie odebrałeś.

Chociaż chcesz wesprzeć swojego kolegi, nie jesteś w stanie być dla niego dostępny w każdej chwili każdego dnia, ale zdecydowałeś się odebrać telefon po 10 dzwonek.

Jak byś narysował linię? (1 osoba występuje jako kolega, druga jako „pomocnik”)

Konieczne poproś o refleksje i wnioski z zadania.

Odprawa po każdej odgrywanej roli jest niezbędna.

Zapytaj osobę przekraczającą granice: „Jak to było, kiedy powiedzieli _____?”

Zapytaj osobę wyznaczającą granice: „Jak to było powiedzieć _____?”

Zapytaj widzów, co zaobserwowali. Kiedy nadszedł moment, w którym zapadła się granica? Co zadziało?

Podziękuj wykonawcom za ich wkład.



Zadanie 3

W wyznaczaniu granic kluczowy jest czas. Cofnięcie się może pomóc ostudzić emocje i pomyśleć o swojej reakcji, gdy ktoś przekracza Twoje granice, na przykład w pracy.

Kroki, aby się uspokoić

1. Przestań robić to, co robisz. Jednym z najlepszych sposobów na uspokojenie się jest zaprzestanie interakcji z tym, co cię denerwuje, a nawet złości. Kiedy jesteś w środku niewygodnej sytuacji, po prostu powiedz: przepraszam, potrzebuję tylko minuty lub dwóch, żeby się nad tym zastanowić (prośba) i odezwę się do Ciebie. I wyjdź z pokoju.
2. Skoncentruj swoje myśli. Kiedy jesteśmy niespokojni, zdenerwowani, a nawet źli, Twoje ciało przechodzi w tryb „ucieczki lub walki” (adrenalina). Znajdź spokojne miejsce (np. toalety) i oddychaj. Wdech... wydech... Wdech... wydech... Wdech... wydech... (powtórz 6 razy)
3. Pomyśl o planie. Pomyśl, co naprawdę chciałbyś powiedzieć tej osobie i po prostu to powiedz! Jeśli jesteś sam, powiedz to głośno. Jak to brzmiało? Jakież dobre? Spróbuj ponownie. I ponownie.
4. Przygotuj odpowiedź: na przykład: Nie czuję się komfortowo z Twoją prośbą, ponieważ w tej chwili to dla mnie za dużo. Zapytaj kogoś innego.
5. Wróć do pokoju, który opuściłeś i rozejrzyj się. Wdech... wydech... Wdech... wydech... Wdech... wydech... Zrób to dyskretnie.
6. Jesteś gotowy na rozmowę, którą w pewnym momencie opuściłeś.

Ćwicz, ćwicz, ćwicz.



Zadanie 4

Zidentyfikuj swoje granice

1. Wymień 5 sytuacji, które powodują, że czujesz się zdenerwowany, bezużyteczny, zły, sfrustrowany. Spisz je:

- 1) Skala (5-1)
- 2) Skala(5-1)
- 3) Skala (5-1)
- 4) Skala (5-1)
- 5) Skala (5-1)

2. Przyporządkuj skalę do tych sytuacji od 5 do 1 (5 - najsilniejsze emocje;

1 - najspokojniejsze).

3. Zastanów się, dlaczego ponumerowałeś te sytuacje w tej konkretnej kolejności. Zapisz swoje przemyślenia

.....

.....

.....

4. Zapisz 1 główną emocję, którą identyfikujesz dla każdej z zapisanych sytuacji.

(Sześć podstawowych emocji to: smutek, szczęście, strach, gniew, zaskoczenie i wstręt).

- 1) Emocja.....
- 2) Emocja.....
- 3) Emocja.....
- 4) Emocja.....
- 5) Emocja.....

5. Zachowuj się w tej sytuacji jak Ty (bądź sobą) i reprezentuj wybraną emocję. Możesz stanąć przed lustrem i odegrać swoją rolę.

6. Czy lubisz siebie w tej sytuacji?

7. Zidentyfikuj, jaka jest główna przyczyna tego negatywnego stanu emocjonalnego?

.....

.....

8. Co możesz zrobić, aby poczuć się lepiej?

.....

.....

9. Zastanów się. Zapisz swoje przemyślenia.

.....

.....

10. Uściskaj się



Zadanie 5

1. Jakie są Twoje podstawowe wartości? Zrób listę 5 najważniejszych

1)

2)

3)

4)

5)

2. Zidentyfikuj 5 rzeczy, które mogą zagrozić Twojej zdolności do życia zgodnie z tymi wartościami?

1)

2)

3)

4)

5)

3. Wymień 5 granic, które być może będziesz musiał narysować, aby pomóc w rozwiązaniu tych zagrożeń

1)

2)

3)

4)

5)

4. Wymień 5 podstawowych wartości, aby żyć pełniej

1)

2)

3)

4)

5)



5. Wymień 5 potencjalnych osób, którym ufasz i które mają dobre granice. Jakie są niektóre z ich granic, które zaobserwowałeś?

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

6. Wybierz jedną osobę z tych 5 i zachowuj się jak ta osoba.

7. Zastanów się - czego nauczyłeś się o sobie? O swoich podstawowych wartościach? O swoich granicach?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Zadanie 6

Dlaczego muszę komunikować swoje granice? A jeśli nie chcę? A co, jeśli rola tej „bardzo lubianej osoby, która zawsze mówi „tak” na wszystko, a nawet myśli „nie” mi odpowiada?

Aby w pełni żyć swoim życiem, zaleca się dbanie o siebie i życie w zgodzie ze swoimi myślami. Kiedy mówisz „tak” na wszystko, ale myślisz „nie” na coś, twój umysł, ciało i uczucia są w konflikcie. Dlatego zdrowsze jest dla Ciebie komunikowanie swoich granic i jeśli myślisz „nie”, masz prawo to powiedzieć. Jeśli boisz się, że niektórzy ludzie przestaną cię lubić, to naprawdę w porządku. Oznacza to również, że nie lubili Cię za to, kim naprawdę jesteś, ale za to, że zawsze mówisz „tak” i robisz dla nich wszystko. To może być dobry test na prawdziwą przyjaźń.

Staraj się komunikować swoje potrzeby z otoczeniem. Ustal swoje granice. Oczekiwanie, że ludzie będą szanować granice, o których nie wiedzą, nie jest sprawiedliwe ani realistyczne. To nie musi być wielki gest. Może to być proste dostosowanie interakcji: na przykład zamiast od razu odpowiadać wszystkim tak, możesz powiedzieć: daj mi 1 godzinę, a ja się nad tym zastanowię.

Jak to wygląda u Ciebie?

.....

.....

Ten czas pomaga zastanowić się, co naprawdę chciałbyś powiedzieć i zaplanować, co zamierzasz powiedzieć.

.....

.....

Napisz scenariusz tej rozmowy i zachowuj się tak, jak byłeś już w tej sytuacji.

.....

.....

Jeśli zrobisz to z wyprzedzeniem, będziesz bardziej pewny siebie, mówiąc to, co naprawdę chciałbyś powiedzieć.

.....

.....

Jak było? Jakie są Twoje przemyślenia?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Zadanie 7

To wzór, który należy wziąć pod uwagę podczas opracowywania osobistego oświadczenia dotyczącego granic. Niektóre mogą być krótkie i słodkie. Niektórzy mogą potrzebować więcej pracy.

Podejmij kilka kroków, zaczynając od najłatwiejszych do naszkicowania planu. Pamiętaj, czego się do tej pory nauczyłeś. Pamiętaj, aby używać stwierdzenia „ja” do wyrażania swoich uczuć i opinii, gdy czujesz, że ktoś przekracza Twoje granice.

KROK 1 OPISZ sytuację i wynikające z niej uczucia, używając stwierdzeń „ja”. Zapisz własne przykłady stwierdzeń „ja” w oparciu o Twoją obecną sytuację życiową i granice, które Twoim zdaniem zostały przekroczone.

NA PRZYKŁAD:

Czuję się nieswojo, gdy słyszę plotki o mnie w biurze lub „jestem zdenerwowany”, gdy przerywa mi się moją prezentację, lub denerwuję się, gdy proszą mnie o pozostanie w pracy do późna bez uprzedzenia lub z bardzo małym wyprzedzeniem itp.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

KROK 2 REFLEKSJE

Jakie są Twoje przemyślenia w tym temacie? Jakie masz odczucia? Opisz je.

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Zadanie 8

KROK 3 WYRAŻ swoje oczekiwane odpowiedzi

Czuję się nieswojo, kiedy słyszę plotki na mój temat w biurze.

Wyraź pożądany rezultat:

Chciałbym usłyszeć to od Ciebie osobiście, jeśli masz mi coś do powiedzenia.

Lub coś innego:

.....
.....

Jestem zdenerwowany, gdy przerywają mi prezentację

Wyraź swój pożądany rezultat/reakcję na taką sytuację:

.....
.....

Stresuję się, kiedy proszą mnie o pozostanie w pracy do późna bez uprzedzenia lub z bardzo małym wyprzedzeniem.

Wyraź swój pożądany rezultat/reakcję na taką sytuację:

.....
.....

Twoje własne przykłady:

Ja

Wyraź swój pożądany rezultat/reakcję na taką sytuację:

.....
.....

Ja

Wyraź swój pożądany rezultat/reakcję na taką sytuację:

.....
.....

Ja

Wyraź swój pożądany rezultat/reakcję na taką sytuację:

.....
.....



KROK 4 OKREŚL konsekwencje (pozytywne albo negatywne)

PRZYKŁADY:

Pozwoli mi to czuć się szanowanym w pracy i rozwijać lepsze relacje z kolegami itp...

Twoje własne przykłady:

To mi pozwoli

.....

KROK 5 PODSUMOWANIE

Czuję się nieswojo, gdy słyszę plotki na mój temat w biurze (oświadczam – streszczam problem).

Chciałbym usłyszeć to osobiście od Ciebie, jeśli masz mi coś do powiedzenia (wyrażając pragnienie).

To pozwoli mi czuć się szanowanym w pracy i rozwijać lepsze relacje z kolegami (konsekwencje, które działają dla Ciebie).

KROK 6 REFLEKSJA

KROK 7 POWIEDZ TO GŁOŚNO przed lustrem

KROK 8 ĆWICZ, ćwicz, ćwicz

Twoje przemyślenia:

.....

.....



Zadanie 9

Przyjmowanie komplementów, gdy czujesz, że Twoje granice zostały przekroczone. Napisz jakie są Twoje reakcje/słowa.

.....

.....

Jak się czujesz, gdy słyszysz komplement, który niekoniecznie jest prawdziwy?

.....

.....

Jak na to reagujesz?

.....

.....

Czy uważasz, że mówienie komplementów wpływa na relacje z ludźmi? Uzasadnij swoją odpowiedź.

.....

.....

Jak rozpoznać komplement, który może przekraczać czyjeś granice?

.....

.....

Zapisz przykłady komplementów, które wprawiły Cię w zakłopotanie.

.....

.....



Zapisz przykłady komplementów, które wprowiły Cię w zakłopotanie

.....

.....

Twoje zdanie na ten temat:

.....

.....

Nadszedł czas na działanie. Wyobraź sobie, że właśnie usłyszałeś komplement, który postawił Cię w bardzo niewygodnej sytuacji. Co chciałbyś powiedzieć tej osobie? Jak byś to powiedział? Jakiego tonu głosu byś użył? W jakiej pozycji staniesz, aby pokazać tej osobie, że nie lubisz tego typu komplementów? Zachowuj się tak, jakbyś naprawdę był w tej sytuacji. Możesz nagrywać siebie, oglądać nagranie i zastanowić się. Jakiś obszar do poprawy?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Czas na refleksję

.....

.....

.....

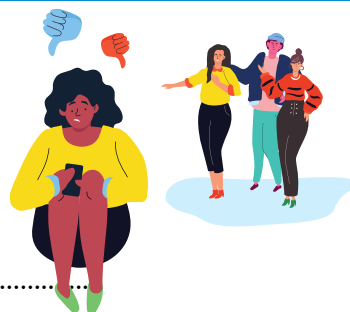
.....

.....

.....



Zadanie 10



Opisz swoją idealną asertywną osobę

.....

.....

.....

Dlaczego ta osoba różni się od Ciebie?

.....

.....

.....

Kim jest ta osoba?

.....

.....

.....

Jaki jest język ciała tej osoby?

.....

.....

Jaki jest ton głosu tej osoby?

.....

.....

Zastanów się, co ta osoba chciałaby powiedzieć i jak by się zachowała, gdyby:

1. Ktoś powiedział, że dana osoba jest niekompetentna
2. Ktoś ukradł coś tej osobie
3. Ktoś powiedział złe rzeczy o tej osobie
4. Ktoś próbował manipulować tą osobą, aby zrobić coś złego
5. Ktoś powiedział niestosowne komentarze na temat wyglądu tej osoby

Zapisz to, co powiedziałaaby ta doskonale asertywna osoba?

1.
2.
3.
4.
5.

Zachowuj się tak, jak byłeś tą osobą. Stań przed lustrem i zagraj swoją rolę

Jak było? Czy byłeś dobry? Czego nauczyłeś się od tej doskonałej asertywnej osoby?

.....
.....

Twoje refleksje na ten temat:

.....
.....



VI KARTY PRACY

Karta pracy 1 Uzupełnij puste pola!



Granice... Co oznaczają dla Ciebie granice?

.....

.....

.....

Jaka jest Twoja własna definicja granic?

.....

.....

.....

Zapisz 5 rzeczy, które robią Ci inni ludzie, a Ty tego nie lubisz

.....

.....

.....

Zapisz 5 rzeczy, które inni Ci mówią, a Ci się to nie podoba

.....

.....

.....

Jaki masz pomysł, aby powiedzieć im, żeby przestali?

.....

.....

.....

Napisz swoje przemyślenia na ten temat:

.....

.....

.....



Karta pracy 2 Uzupełnij puste pola!

Granica to reguła, którą ustalasz, jak mogą Cię traktować inni. Wyobraź sobie, że jesteś superbohaterem i przez jeden dzień możesz być kimkolwiek chciałbyś być. W lewej kolumnie wypisz rzeczy, których nie lubisz w sobie, a które sprawiają, że czujesz się bezsilny.

Po prawej stronie zapisz, co chciałbyś zrobić / powiedzieć innym ludziom, aby ustalić pewne granice, gdybyś był superbohaterem.

TY	Superbohater



Spróbuj zachowywać się jak opisany superbohater.



Jakbyś stał? Opisz swoją pozycję

.....

.....

.....

Co możesz powiedzieć o swojej postawie?

.....

.....

.....

Co możesz powiedzieć o postawie swojego superbohatera?

.....

.....

.....

Napisz swoje przemyślenia na ten temat:

.....

.....

.....

Karta pracy 3 Uzupełnij puste pola!

W karcie pracy 2 opisałeś swojego superbohatera. Twoim zadaniem w tej części jest określenie swoich ograniczeń

Co powstrzymuje Cię przed działaniem jako superbohater, którego opisałeś powyżej? Proszę wymień te czynniki

.....

.....

.....

Co chciałbyś usłyszeć od swojego superbohatera, aby zbudować swoją pewność siebie?

.....

.....

.....

Co byś powiedział swojemu przyjacielowi, gdyby nie mógł ustalić swoich granic? Proszę napisz swoją radę.

.....

.....

.....

Napisz swoje przemyślenia na ten temat:

.....

.....

.....

Pamiętaj:

1. Granica to ustalana przez Ciebie reguła dotycząca tego, jak inni mogą Cię traktować.
2. Wyznaczenie granicy oznacza poinformowanie innych osób, co jest dla nich w porządku, a co nie.
3. Masz prawo stawiać granice we wszystkim, co może cię zranić lub sprawia, że czujesz się niekomfortowo.

Karta pracy 4 Uzupełnij puste pola!

Wypisz swoje pomysły na to, co możesz powiedzieć, gdy inni przekraczają Twoją granicę

1.

.....

2.

.....

3.

.....

4.

.....

5.

.....

6.

.....

7.

.....

8.

.....

9.

.....

10.

.....

A teraz stań przed lustrem i poćwicz

1. Powiedz dokładnie, co masz na myśli, aby inni zrozumieli. Użyj poważnego tonu starszego nauczyciela, którego nie lubiłeś w szkole
2. Powiedz dokładnie, co masz na myśli, aby inni zrozumieli. Użyj poważnego tonu księdza
3. Powiedz dokładnie, co masz na myśli, aby inni zrozumieli. Użyj poważnego tonu najgorszego szefa wszechczasów
4. Powiedz dokładnie, co masz na myśli, aby inni zrozumieli. Użyj zabawnego tonu kierowcy autobusu
5. Powiedz dokładnie, co masz na myśli, aby inni zrozumieli. Użyj zabawnego tonu dziecka

Dobrze się bawiłeś? Która część podobała Ci się najbardziej? Jakie są Twoje myśli? Zapisz to.

.....

.....

.....

Napisz swoje przemyślenia na ten temat:

.....

.....

.....

Karta pracy 5 Uzupełnij puste pola!



Pamiętaj:

1. Granica to ustalana przez Ciebie reguła dotycząca tego, jak inni mogą Cię traktować
2. Wyznaczenie granicy oznacza poinformowanie innych osób, co jest dla nich w porządku, a co nie.
3. Masz prawo stawiać granice we wszystkim, co może cię zranić lub sprawia, że czujesz się niekomfortowo.
4. Nie pozwól innym zmienić twojego zdania lub sprawić, że poczujesz się źle z powodu swoich granic.

Dodaj więcej własnych zasad

5.....

6.....

7.....

8.....

9.....

10.....

Przeczytaj je na głos 5 razy. Spróbuj je wykrzyczeć! Jak to jest?

.....

.....

.....

Napisz swoje przemyślenia na ten temat:

.....

.....

Karta pracy 6 Uzupełnij puste pola!

Wyznaczanie granic - Stwierdzenie „Ja”

Stwierdzenie „Ja” to sposób mówienia, który pomoże ci uniknąć emocjonalnej pułapki poprzez zmniejszenie poczucia winy w procesie uczenia się „jak wyznaczać granice”. Spróbuj wykonać zadanie, w którym wypełnisz 10 „oświadczeń Ja”. Kim jest ta osoba, z którą rozmawiasz? (Zapisz to w nawiasach)?

Pomyśl o 10 stwierdzeniach „Ja” i uzupełnij zdanie.

Przykład: „Czuję się nieswojo, kiedy mówisz do mnie „moja mała księżniczka” przed moimi przyjaciółmi. Mam 30 lat i chciałbym być wołany po imieniu” (do mojej mamy)

1. "Czuję się niekomfortowo kiedy Ty

.....

2. "Czuję się niekomfortowo kiedy Ty

.....

3. "Czuję się niekomfortowo kiedy Ty

.....

4. "Czuję się niekomfortowo kiedy Ty

.....

5. "Czuję się niekomfortowo kiedy Ty

.....

6. "Czuję się niekomfortowo kiedy Ty

.....

7. "Czuję się niekomfortowo kiedy Ty

.....

8. "Czuję się niekomfortowo kiedy Ty

.....

9. "Czuję się niekomfortowo kiedy Ty

.....

10. "Czuję się niekomfortowo kiedy Ty

.....

Przeczytaj te zdania na głos w pozycji superbohatera. Spróbuj go zapamiętać i powtórz kilka razy.



Czy jesteś zadowolony z tych stwierdzeń „Ja”?

Co zrobiłbyś inaczej? Co byś powiedział inaczej?

Napisz swoje przemyślenia na ten temat:

Karta pracy 7 Uzupełnij puste pola!

Granice osobiste to zasady, które sami sobie ustalamy, aby chronić naszą przestrzeń, chronić naszą wolność, dbać o siebie. Jakie są Twoje powody, dla których potrzebujesz zestawu granic?

Zapisz to



1. Granica 1

.....
Dlaczego potrzebuję tej granicy?

.....
Który aktor przypomina mi o tej granicy?.....

Spróbuj odegrać tę rolę, myśląc o przyczynie „dlaczego potrzebuję tej granicy?”

Czy byłeś dobry? Czy chcesz spróbować ponownie?

2. Granica 2

.....
Dlaczego potrzebuję tej granicy?

.....
Który aktor przypomina mi o tej granicy?.....

Spróbuj odegrać tę rolę, myśląc o przyczynie „dlaczego potrzebuję tej granicy?”

Czy byłeś dobry? Czy chcesz spróbować ponownie?

3. Granica 3

.....
Dlaczego potrzebuję tej granicy?

.....
Który aktor przypomina mi o tej granicy?.....

Spróbuj odegrać tę rolę, myśląc o przyczynie „dlaczego potrzebuję tej granicy?”

Czy byłeś dobry? Czy chcesz spróbować ponownie?

4. Granica 4

.....
Dlaczego potrzebuję tej granicy?

.....
Który aktor przypomina mi o tej granicy?.....

Spróbuj odegrać tę rolę, myśląc o przyczynie „dlaczego potrzebuję tej granicy?”

Czy byłeś dobry? Czy chcesz spróbować ponownie?

5. Granica 5

.....
Dlaczego potrzebuję tej granicy?

.....
Który aktor przypomina mi o tej granicy?.....
Spróbuj odegrać tę rolę, myśląc o przyczynie „dlaczego potrzebuję tej granicy?”
Czy byłeś dobry? Czy chcesz spróbować ponownie?

6. Granica 6

.....
Dlaczego potrzebuję tej granicy?

.....
Który aktor przypomina mi o tej granicy?.....
Spróbuj odegrać tę rolę, myśląc o przyczynie „dlaczego potrzebuję tej granicy?”
Czy byłeś dobry? Czy chcesz spróbować ponownie?

.....
Co zrobiłbyś inaczej?

.....
.....
.....
Napisz swoje przemyślenia na ten temat:

Pamiętaj:

- Osoba ze zdrowymi granicami może powiedzieć „nie” innym, gdy tylko chce powiedzieć „nie”. W porządku jest nadal przyjaźnić się z ludźmi, którym mówisz „nie” i ograniczać ich działania, które przekraczają twoje granice.
- Granice powinny opierać się na Twoich wartościach lub rzeczach, które są dla Ciebie ważne.
- Nie bój się dbać o siebie i swoje potrzeby.

Karta pracy 8

Wyznaczanie granic. Przeczytaj oświadczenie. Zapamiętaj to. Powiedz to głośno. Nagraj się i obejrzyj nagranie. Ćwicz 4 razy. Nagraj ponownie. Zapisz swoje myśli.

Sytuacja 1: Opuściłeś kilka dni pracy ze względu na pewne prywatne sprawy, o których trudno Ci rozmawiać z innymi. Kiedy wracasz do pracy, współpracownik pyta, dlaczego nie masz pracy. Uważasz, że te informacje są zbyt osobiste i nie chcesz ich nikomu udostępniać.

Jak sformułował byś swoje oświadczenie, aby być asertywnym i wykraczającym poza granice?

.....

.....

.....

1. Przeczytaj oświadczenie
2. Zapamiętaj to
3. Powiedz to głośno
4. Nagraj siebie i obejrzyj nagranie
5. Ćwicz 4 razy
6. Nagraj ponownie
7. Zapisz swoje myśli.



.....

.....

.....

Sytuacja 2: Twoja siostra prosi cię o obserwowanie trójki jej dzieci w piątek wieczorem, ponieważ chce wyjść z przyjaciółmi. Masz już plany na ten wieczór i naprawdę chciałbyś pojechać i zobaczyć się ze znajomymi.

Jak sformułował byś swoje oświadczenie, aby być asertywnym i wykraczającym poza granice?

.....

.....

.....

1. Przeczytaj oświadczenie
2. Zapamiętaj to
3. Powiedz to głośno
4. Nagraj siebie i obejrzyj nagranie
5. Ćwicz 4 razy
6. Nagraj ponownie
7. Zapisz swoje myśli.

.....

.....

.....

Sytuacja 3: Twoja koleżanka z pracy pyta Cię, czy mógłbyś pożyczyć jej 500 euro do następnej wypłaty. Wczoraj już dostałeś swoją wypłatę i twój kolega też. Masz już plany i powiedziałeś koledze „nie”. Ale ta osoba ciągle cię o to pyta.

Jak sformułował byś swoje oświadczenie, aby być asertywnym i wykraczającym poza granice?

.....

.....

.....

Pamiętaj:

Co powiedzieć:



- Zawsze masz prawo powiedzieć „nie” innym ludziom. Czyniąc to, wyrażaj się jasno i stanowczo, aby nie było wątpliwości, czego chcesz, a czego nie.

Co robić:

- Używaj mowy Pewnego Ciała, stój pewnie z otwartymi rękami, twarzą do drugiej osoby, pamiętaj o kontakcie wzrokowym i używaj odpowiedniej głośności głosu.
- Okazuj szacunek i stanowczość w tym samym czasie. Postaraj się zapamiętać kilka zdań, aby być gotowym do wyznaczania granic. Możesz być stanowczy, ale Twoja wiadomość zostanie lepiej odebrana, jeśli będziesz uprzejmy i pełen szacunku.

Napisz swoje przemyślenia na ten temat:

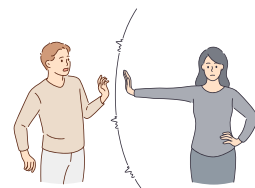
.....

.....

.....

Karta pracy 9

Odpowiadaj na poniższe pytania praktyczne tak, jakbyś naprawdę był w każdym miejscu i sytuacji. Pomyśl o języku, którego użyjesz do określenia swojej granicy. Wyobraź sobie siebie w tej sytuacji. Zapisz swoją odpowiedź.



Przykłady:

Sytuacja 1: Zauważasz, że twój współpracownik zjadł Twoje jedzenie pozostawione w lodówce. Codziennie przynosisz lunch i jesteś na zdrowej diecie. Nie chcesz, żeby ktokolwiek jadł Twoje jedzenie.

Odpowiedź:.....

.....

Sytuacja 2: Twoja mama dzwoni do Ciebie o 23:00, aby omówić problemy, które ma z Twoim ojcem. Nie chcesz wdawać się w ich kłótnie i musisz wstać o 5 rano.

Odpowiedź:.....

.....

Sytuacja 3: Zaprosiłeś na wieczór dwoje znajomych (parę) a teraz robi się późno. Chciałbyś się przygotować do snu, ale Twoi znajomi wydają się nieświadomi, jak późno jest i pytają, czy chciałbyś obejrzeć kolejny film. „Jest piątek wieczorem, a oni dobrze się bawią i nie widzieli Cię od wieków” – mówią. Ale jesteś zmęczony.

Odpowiedź:.....

.....

Co chciałbyś usłyszeć, gdybyś był na ich miejscu?

Sytuacja 1.....

.....

Sytuacja 2.....

.....

Sytuacja 3.....

.....

Napisz swoje przemyślenia na ten temat:

.....

Wyobraź sobie swoją przyszłość za 1, 5, 10, a nawet 15 lat od teraz. Jesteś na imprezie, na której świętujesz swoje życie, swoje sukcesy, swoje osiągnięcia. Na Twojej imprezie ma być czterech mówców. Pierwszy pochodzi z rodziny (mama, tata, rodzeństwo). Druga osoba to mówca, który jest Twoim najlepszym przyjacielem od dziecka; to ktoś, kto może dać poczucie tego, kim jesteś jako osoba i co osiągnąłeś w życiu. Trzecią osobą jest Twój współpracownik. Czwarty mówca to wolontariusz z organizacji, którą wspierasz od wieków.



Myśl głęboko.

Co chciałbyś, aby każdy z tych mówców powiedział o Tobie i Twoim życiu?
Jakiego męża, żony, ojca lub matki chciałbyś, aby odzwierciedlały ich słowa?
Jakim jesteś synem lub córką?
Jakim jesteś przyjacielem?
Jakim współpracownikiem?
Jaką postać chciałbyś, żeby zobaczyli w Tobie?

Poświęć trochę czasu na zapisanie odpowiedzi dla różnych mówców. Jak dać im znać, że chciałbyś, aby używali Twoich słów?

Rodzina

Przyjaciele

Współpracownik

Wolontariusz

Jak dać im znać, że chciałbyś, aby używali Twoich słów? Co byś im powiedział?

Napisz swoje przemyślenia na ten temat:

VII ZAŁĄCZNIKI (60 MIN.)



·GRANICE FIZYCZNE

Odwołaż się do indywidualnego ciała, prywatności i osobistej przestrzeni – to podstawowe przykłady fizycznych ograniczeń. Ludzie mogą uważać publiczne wyrażanie uczuć za przyjemne lub przygnębiające. Przykładami granic fizycznych są: przestrzeń osobista, komfort w kontakcie z innymi, w tym ze zwierzętami, wymagania fizyczne, takie jak pragnienie relaksu, jedzenia i picia wody, to przykłady granic fizycznych. Całkiem dopuszczalne jest stwierdzenie, że dana osoba nie chce być dotykana lub że potrzebuje więcej miejsca. Można również wyrazić głód lub potrzebę relaksu w asertywny i uprzejmy sposób.

Zdrowe granice fizyczne mogą brzmieć tak:

- *"Jestem wyczerpany. Muszę się teraz położyć."*
- *„Nie jestem wielkim przytulaczem. Jestem osobą, która podaje dłoń. Czy możemy uścisnąć dłoń zamiast przytulać?”*
- *„Jestem uczulony na orzeszki ziemne. Nie mogę mieć ich w swojej diecie. Czy możesz się upewnić, że nie dodasz ich do posiłku?”*
- *„Nie wchodź do mojego biura bez uprzedniego poproszenia mnie”.*

Streszczenie

Odbieranie niewłaściwego lub niechcianego dotyku, odmawianie spełnienia wymagań fizycznych (takich jak polecenie chodzenia, gdy jesteś zmęczony lub że musisz poczekać z jedzeniem lub piciem) lub zaproszenie kogoś do twojej przestrzeni osobistej w niepożądany sposób to przykłady fizyczne naruszenia granic (np. wejście do pokoju bez pozwolenia). Może to nastąpić w skali od łagodnego do ciężkiego. Poważne fizyczne znęcanie się lub zaniedbanie jest wynikiem najpoważniejszych wykroczeń.



GRANICE EMOCJONALNE

Chodzi o szanowanie i szanowanie uczuć i energii, jeśli chodzi o granice emocjonalne. Wyznaczanie granic emocjonalnych wymaga zrozumienia, ile energii emocjonalnej jesteś w stanie wchłoniąć, wiedząc, kiedy się dzielić, a kiedy nie, oraz minimalizować dzielenie się emocjami z innymi, którzy nie reagują dobrze. Respektowanie granic emocjonalnych oznacza rozpoznawanie uczuć innych i zapewnianie poszanowania ich zdolności do przetwarzania informacji emocjonalnych.

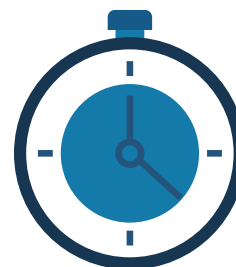
Zdrowe granice emocjonalne mogą brzmieć tak:

- „Kiedy dzielę się z tobą swoimi uczuciami i emocjami i jestem krytykowany lub zniechęcony, całkowicie się zamykam i czuję się zraniony. Mogę dzielić się tym, co naprawdę z tobą czuję, jeśli jesteś w stanie odpowiedzieć z szacunkiem dla mnie”.
- „Bardzo mi przykro, że przeżywasz takie trudne chwile. Ale w tej chwili w moim życiu dzieje się wiele rzeczy i nie jestem w stanie zebrać wszystkich tych informacji i okazać ci trochę empatii. możemy odbyć tę rozmowę później?”
- „Mam trudności i naprawdę muszę porozmawiać. Czy jesteś teraz w miejscu, w którym możesz słuchać?” Nie potrzebuję twojej rady. Po prostu trzeba mnie wysłuchać”.

Streszczenie

Oto przykłady naruszeń granic emocjonalnych:

- Uczucia są odrzucane i krytykowane
- Stawianie niewłaściwych pytań w kontekście relacji
- Czytanie lub przechodzenie przez osobiste i emocjonalne rzeczy to dobry sposób na rozpoczęcie
- Żądanie, by ludzie bronili swoich emocji
- Zakładając, że rozumiemy, jak czują się inni
- Wyrażanie swoich uczuć wobec innych
- Bez ich zgody, „emocjonalnie rzucasz” na nich
- Dzielenie się z dziećmi informacjami emocjonalnymi, które są niedopuszczalne



• GRANICE CZASOWE

Twój czas jest cenny i powinieneś uważać na to, jak go spędzasz. Wyznaczanie terminów ma kluczowe znaczenie w biznesie, w domu oraz w sytuacjach towarzyskich. Wyznaczanie granic czasowych wiąże się z rozpoznaniem swoich priorytetów i poświęceniem wystarczającej ilości czasu na różne aspekty swojego życia bez nadmiernego zaangażowania. O wiele łatwiej jest ograniczyć ilość czasu, jaką poświęcasz innym ludziom, gdy zrozumiesz swoje priorytety.

Zdrowe granice czasowe mogą brzmieć tak:

„Przepraszam, ale nie będę mógł uczestniczyć w tym spotkaniu w ten piątek. Mam już plany”.

„Mogę zostać tylko trzy godziny. Mogę zostać tylko godzinę”.

„Czy masz dzisiaj wolny czas na pogawędkę?”

„Nie będę mogła pracować w nadgodzinach w soboty. To dlatego, że w soboty mamy czas z rodziną, a to jest dla mnie ważna część tygodnia”.

„To jest coś, w czym mam przyjemność pomóc. Stawka godzinowa, którą pobieram, wynosi...”

Streszczenie

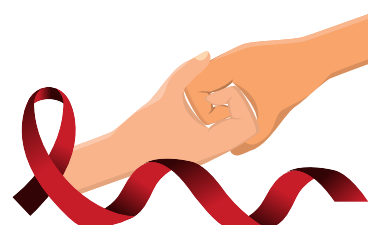
Proszenie profesjonalistów o ich czas bez płacenia im, domaganie się czasu od ludzi, utrzymywanie ludzi w rozmowach lub przy zadaniach dłużej niż obiecaliśmy, spóźnianie się lub odwoływanie osób z powodu nadmiernego zaangażowania i kontaktowanie się z ludźmi, gdy powiedzieli, że będą niedostępni, to wszystko przykłady przekroczonych granic czasowych.

GRANICE SEKSUALNE

Zdrowe granice seksualne obejmują: zgodę, szacunek, zrozumienie preferencji, potrzeb i życzeń oraz prywatność. Nie znaczy nie. Zawsze. Nie masz żadnych „odpowiedzialności” seksualnych wobec partnera, męża, żony lub innych osób na wyższych stanowiskach, np. szefa. Zjawisko molestowania seksualnego występuje, gdy pracownicy są traktowani instrumentalnie, podlegają wyrażaniu opinii, zlecają więcej zadań do wykonania niż człowiek jest w stanie wykonać, stawia zadania poniżej wymagań, które muszą spełnić klienci, zwłaszcza w jednorodnym środowisku z udziałem wyłącznie kobiet. Ważne jest, aby wyznaczać granice nie tylko w domu, w gronie znajomych, ale także w pracy.

Zdrowe granice seksualne mogą brzmieć tak:

- *Uzyskanie pozwolenia*
- *Omawianie i proszenie o to, czego chcesz*
- *Mówiąc nie*
- *Zachowanie prywatności drugiej osoby*



Naruszenia granic seksualnych obejmują:

Dąsanie się, karanie lub wściekłość, gdy ktoś odmawia seksu, to przykłady łamania granic seksualnych, brak prośby o pozwolenie, pod przymusem, ludzie są zmuszani do angażowania się w zachowania seksualne, których nie chcą robić, mile widziane uwagi o charakterze seksualnym, pochlebstwa, jeśli chodzi o antykoncepcję, kłamstwo jest wielkim nie-nie, jeśli chodzi o twoją historię medyczną, kłamstwo jest wielkim nie-nie, krytykowanie preferencji seksualnych innych osób, niechciany kontakt fizyczny, dotyk, napaść lub gwałt.

Streszczenie

W dzisiejszych czasach różne grupy ludzi mogą napotkać znaczne trudności w znalezieniu pracy. Pracodawca może być niedostępny, może zacząć dyktować warunki, żądać przysług seksualnych, może żądać coraz więcej, może nie zgłaszać uwag na temat rotacji pracowników, może podejmować błędne decyzje, może mówić, że ludzie/kadry mogą być każdorazowo zastępowane. Osoby, które szukają pracy i znają firmy z napiętą atmosferą, terrorem i pracownikiem, ale z wakatem, znajdują się w bardzo trudnej sytuacji, w konflikcie, ponieważ pojawia się pytanie: czy płacę cenę pracując w tej firmie? A może mówią: tym razem będzie inaczej; Jestem na tyle silna, by wyznaczać granice. Posiadanie zdrowych granic seksualnych pomoże ci być zdrowym i szczęśliwym.

GRANICE INTELEKTUALNE

Termin „granice intelektualne” odnosi się do granic, które wyznaczasz sobie pod względem myśli, pomysłów i ciekawości. Szacunek dla pomysłów innych ludzi to zdrowa granica intelektualna i można ją przekroczyć, gdy twoje opinie i pytania zostaną zamknięte, zignorowane lub zbagatelizowane. Szacunek i chęć komunikowania się i zrozumienia są w tej sytuacji niezbędne. Myślenie o tym, czy jest to odpowiedni czas, aby o czymś porozmawiać, jest również częścią utrzymywania zdrowych granic intelektualnych.

Zdrowe granice intelektualne mogą brzmieć tak:

- *„Rozumiem, że się różnimy, ale nie pozwolę ci tak mnie odrzucić”. Nie lubię, gdy mówisz, że jestem głupi tylko dlatego, że nie rozumiem twojego sposobu wyrażania siebie.*
- *„Chciałabym o tym więcej porozmawiać, ale nie sądzę, żeby to był najlepszy czas na Wielkanoc / Boże Narodzenie / Rodzinny obiad”.*
- *„Nie zajdziemy daleko, kiedy w pewien sposób o tym rozmawiamy, prowadzimy tę rozmowę. Uważam, że najlepiej jest teraz unikać tego tematu i dać sobie więcej czasu na przemyślenie.”*
- *„Rozumiem, że mamy przeciwne poglądy na ten temat. Szanuję to. Proszę też to uszanuj”.*

Streszczenie

Czy to znaczy, że musisz zaakceptować przekonania i opinie wszystkich? Zdecydowanie nie. Istotne jest również zrozumienie różnicy między zdrową i złą rozmową. Masz pełne prawo postawić granicę na piasku, jeśli ktoś wyrazi pogląd, który jest wewnętrznie szkodliwy — rasizm, seksizm, ksenofobia, homofobia i tak dalej. Masz pełną kontrolę nad ustaleniem granicy. Może to brzmieć tak, jakbyś uświadamiał danej osobie, że nie tolerujesz jej zachowania, że oddzielasz się od niej lub że ją odcinasz. Nie musisz angażować się w „inteligentną” rozmowę z kimś, kto znęca się nad tobą lub innymi osobami.

GRANICE MATERIALNE

Granice materialne odnoszą się do rzeczy takich jak dom, samochód, ubrania, biżuteria, meble, pieniądze i inne wartościowe przedmioty. Warto wiedzieć, co możesz, a czego nie możesz udostępniać, a także jak oczekujesz, że osoby, z którymi dzielisz się swoimi produktami i materiałami, będą je traktować. Ograniczenie sposobu, w jaki traktuje się swoje mienie, jest zdrowe i na dłuższą metę minimalizuje niechęć.

Zdrowe granice materialne mogą brzmieć tak:

- *"Mój samochód nie jest dostępny do żadnego kredytu. Jestem jedyną osobą objętą polisą i nie chcę ryzykować utraty warunków mojej polisy."*
- *"Nie jestem w stanie zapewnić żadnych dodatkowych środków. Masz już pełne finansowanie. Z przyjemnością pomogę ci w inny sposób."*
- *"Czy możesz zwrócić pieniądze, które pożyczyłeś ode mnie 2 miesiące temu? Mówiłeś, że zwracasz pożyczkę ponad miesiąc temu. Chciałem tylko poinformować, że potrzebuję wszystkiego z powrotem do piątku."*

Streszczenie

Kiedy Twoje rzeczy zostaną zniszczone lub skradzione, lub gdy są „pożyczane” zbyt często, twoje materialne granice zostają przekroczone. Innym wykroczeniem materialnym jest wykorzystywanie materiałów (pieniądze i mienie) do manipulowania i kontrolowania relacji. Stajemy się bardziej świadomi granic, gdy je ustalamy. Pomagamy ludziom pojawiać się przed nami, ustalając limity, a także stajemy się lepsi w pokazywaniu się im.



Develop Your
Creativity

CERTYFIKAT

POTWIERDZAM, ŻE

.....
(IMIĘ I NAZWISKO)

WZIAŁ/WZIĘŁA UDZIAŁ W WARSZTATACH
"BUDOWANIE POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI
I STAWIANIE JASNYCH GRANIC"

DEVELOP YOUR CREATIVITY
ERASMUS PROJECT NR. 2020-1-PL01-KA227-ADU-095783

PROWADZĄCY:

MIEJSCE:

DATA:



Współfinansowane przez
Unię Europejską

VII FORMULARZ OCENY



DROGI UCZESTNIKU/DROGI UCZESTNIKU,
MAMY NADZIEJĘ, ŻE WARSZTATY BYŁY DLA WAS INTERESUJĄCE I MOŻNA
BYŁO DOWIEDZIEĆ SIĘ WIELU CIEKAWYCH RZECZY. CHCEMY OTRZYMYWAĆ
OD CIEBIE INFORMACJĘ ZWROTNA, DLATEGO BĘDZIEMY BARDZO
WDZIĘCZNI ZA POŚWIĘCONY CZAS I WYPEŁNIENIE PONIŻSZEJ ANKIETY.
ANKIETA JEST ANONIMOWA.

**1.CZY WARSZTATY DOSTARCZYŁY CI PRZYDATNYCH WSKAZÓWEK I TECHNIK, JAK
RADZIĆ SOBIE I ANALIZOWAĆ SYTUACJĘ W ODNIESIENIU DO WYZNACZANIA
ZDROWYCH GRANIC?**

☐ ZDECYDOWANIE TAK ☐ RACZEJ TAK ☐ RACZEJ NIE ☐ ZDECYDOWANIE NIE

**2.CZY WARSZTAT DOSTARCZYŁ CI PRZYDATNYCH WSKAZÓWEK I TECHNIK
BUDOWANIA POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI?**

☐ ZDECYDOWANIE TAK ☐ RACZEJ TAK ☐ RACZEJ NIE ☐ ZDECYDOWANIE NIE

**3.CZY CZUJESZ, ŻE PO TYM WARSZTACIE MASZ WIĘKSZY WPŁYW I SZANSE NA
OSIĄGNIĘCIE SWOICH CELÓW?**

☐ ZDECYDOWANIE TAK ☐ RACZEJ TAK ☐ RACZEJ NIE ☐ ZDECYDOWANIE NIE

4. KTÓRA CZĘŚĆ WARSZTATU PODOBAŁA CI SIĘ NAJBARDZIEJ I DLACZEGO?

.....

.....

5. CZY TEMAT WARSZTATÓW BYŁ DLA CIEBIE INTERESUJĄCY?

☐ TAK ☐ NIE

6. JEŚLI TAK, PODAJ TEMATY, KTÓRE MOGĄ CIĘ ZAINTERESOWAĆ.

.....

.....

.....

.....

7. PODZIEL SIĘ SWOIMI SPOSTRZEŻENIAMI I REKOMENDACJAMI

.....

.....

.....

.....

.

DZIĘKUJEMY ZA TWÓJ UDZIAŁ!