



Develop Your
Creativity

JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM?

SCENARIUSZ III



Współfinansowane przez
Unię Europejską

LIDER:



PARTNERZY:



Spis treści

I INFORMACJE OGÓLNE	3
• Czas trwania warsztatów	
• Odbiorcy warsztatów	
• Liczba uczestników	
• Metody pracy	
• Materiały potrzebne do warsztatów	
• Cel warsztatów	
II WPROWADZENIE	7
• Przedstawienie się prowadzących/prowadzącego zajęcia	
• Ustalenie zasad panujących w grupie	
III MERYTORYKA	8
• Wstęp do programu	
• Miniwykład	
• 10 zadań	
• 10 Kart pracy	
IV ZAKOŃCZENIE WARSZTATÓW	47
V ANKIETA EWALUACYJNA	48
VI WZÓR DYPLOMU	50

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.

I INFORMACJE OGÓLNE



Czas trwania warsztatów

6 godzin

Odbiorcy warsztatów

Odbiorcami warsztatów są osoby dorosłe. W tym w szczególności osoby starsze będące członkami Uniwersytetów Trzeciego Wieku, Klubów Seniora, bibliotek, domów kultury, kół tematycznych czy innych miejsc zrzeszających osoby starsze. Ze scenariusza mogą korzystać osoby starsze, u których często występują bariery okazywania emocji oraz kreatywnych zachowań oraz wszystkie osoby związane z edukacją osób dorosłych.

Liczba uczestników

Grupa warsztatowa dla 10 osób obojga płci. Można również przeprowadzić warsztat w grupie mniejszej, co najmniej 6 osobowej w zależności od warunków lokalowych, ale nie większej niż 14 osób.

Proponowane techniki/metody pracy:

- praca z tekstem,
- dialog z partnerem,
- odgrywanie ról,
- technika mowy,
- emisja głosu,
- świadomość ciała,
- praca w grupach,
- rozwijanie spontaniczności,
- improwizacja,
- tematyczne rozmowy grupowe (dyskusje)

INFORMACJE OGÓLNE

Wymagane materiały:

- karty pracy,
- pisaki,
- markery,
- nożyczki,
- karteczki samoprzylepne,
- papier Flipchart,
- bristol,
- kartki A3, A4,
- długopisy,
- certyfikaty,
- ankieta ewaluacyjna.



Cel warsztatów

Informacje dla prowadzącego



Głównym celem jest wzmocnienie kompetencji w zakresie samoregulacji związanej z redukcją stresu i obniżeniem poziomu lęku podczas kontaktów w grupie i komunikacji na forum grupy. Samoregulacja pozwala jednostkom zarządzać emocjami, zachowaniami i ruchami ciała, gdy mają do czynienia z trudną sytuacją. Ta umiejętność rozwija się z wiekiem. Metoda odnosi się do procesu, w którym uczestnik angażuje się i bierze odpowiedzialność za własną naukę i stosuje ją w celu osiągnięcia sukcesu, jakim jest samoregulacja (rozpoznawanie własnych stanów utrudniających codzienne funkcjonowanie i stosowanie narzędzi do pracy nad samodoskonaleniem).

Stres stanowi nieodłączną część codziennego życia. Wywołują go wszelkie zmiany wynikające z przystosowania – do skrajnie negatywnych, jak fizycznie niebezpieczeństwo po wyjątkowo radosne, jak zakochanie czy osiągnięcie długo wyczekiwanego sukcesu. Mieszczące się pomiędzy tymi ekstremami codzienne życie, choćby najbardziej uporządkowane, nieustannie dostarcza nam potencjalnie stresujących doświadczeń. Stres nie zawsze jest zły. W gruncie rzeczy jest nie tylko pożądanym, ale niezbędnym do życia. Niezależnie od tego, czy doświadczasz stresu w wyniku poważnych życiowych zmian czy kumulacji drobnych, codziennych spraw, jego wpływ na twoje życie zależeć będzie od tego, jak zareagujesz na te wydarzenia.

W czasach pandemii COVID-19 stało się mocniejsze odczuwanie lęku oraz stresu. Zapanowanie nad lękiem i stresem zaczęło być umiejętnością konieczną i niezbędną w różnych sferach życiowych. W czasie ograniczeń w przemieszczaniu się, konieczności pozostawania w domu, zdalnej nauki lub utraty pracy nasze uczucia zmieniły się. Zmieniła się również rzeczywistość wokół nas, dlatego też coraz trudniej jest modyfikować nasze zachowania w nowej sytuacji. Nawet jeśli ludzie wokół nas są osobami bliskimi. Wielomiesięczna izolacja sprawiła, że nasza czujność uległa pogorszeniu i osoby starsze zapomniały o czyhającym zagrożeniu.

Istotnym jest wypracowanie metod skutecznego i efektywnego radzenia sobie w sytuacjach stresowych, które wymagają od odbiorcy mechanizmów ochronnych, narzędzi zaradczych oraz technik relaksacyjnych.

SCENARIUSZ III | JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM?

Rezultaty dla uczestników warsztatów

- Zrozumienie czym jest stres,
- Rozróżnienie czynników stresu,
- Zwiększenie świadomości dot. lęków
- Niwelowanie skutków stresu,
- Wzmocnienie kompetencji w zakresie radzenia sobie ze stresem sytuacyjnym,
- Wzmocnienie kompetencji w zakresie radzenia sobie z lękiem sytuacyjnym,
- Zrozumienie emocji dot. stresowi
- Umiejętność rozwiązywania problemów, sytuacji stresowych
- Umiejętność relaksacji i wyciszenia
- Eliminacja somatycznych objawów stresu,
- Umiejętność stosowania technik relaksacyjnych,
- Nabycie kompetencji w zakresie prowadzenia rozmów w grupie,
- Wzrost umiejętności związanych z wypowiadaniem się, zabieranie głosu, udziałem w dyskusji, kontaktach z grupą.



II WPROWADZENIE

1. Przedstawienie się trenera (5 min.)

- imię, nazwisko,
- wykształcenie,
- doświadczenie zawodowe,
- zainteresowania.

2. Przedstawienie się uczestników szkolenia (10 minut)

Zapisanie imienia na kartce samoprzylepnej i przyklejenie jej na widocznej części ubrania. Następnie każdy z uczestników przedstawia siebie oraz swoje oczekiwania względem warsztatu.

2. Zasady panujące w grupie (15 min)

Prowadzący rozdaje uczestnikom po dwie samoprzylepne karteczki i prosi uczestników o wypisanie na jednej z nich tego, co robimy i czego nie robimy podczas trwania warsztatów aby zapewnić miłą i bezpieczną atmosferę. Daje uczestnikom ok. 5 minut. Przykleja je w widocznym miejscu lub prosi o to jednego z uczestników. Następnie proponuje, aby na drugiej karteczce napisać swoje imię i przykleić w widocznym miejscu na piersi.



III. METYTORYKA

Wstęp do tematyki (15 min)



Prowadzący opowiada o założeniach programu warsztatów korzystając z poniższego tekstu.

Wszyscy doświadczamy strat, konfliktów, niepewności, samotności, problemów zdrowotnych, konkurencji, konieczności dotrzymania terminu czy kłopotów finansowych. Zaprogramowana w naszych mózgach odpowiedź na stres ma jednak na celu bronienie nas przed bezpośrednim zagrożeniem fizycznym. Większość elementów naszej reakcji stresowej wykształciła się podczas tysięcy lat ewolucji. Reakcja w takiej formie pomagała naszym przodkom podjąć natychmiastowe działanie fizyczne, co pozwalało im uchronić się przed zjedzeniem przez lwy czy wygrać w walce o żywność. Nie ulega zatem wątpliwości, że w tamtych warunkach

była odpowiednia. Niestety, ta sama reakcja stresowa nie jest zbyt przydatna przy radzeniu sobie ze współczesnymi stresami, takimi jak płacenie rachunków, kontakty z niemiłym szefem lub chorym członkiem rodziny czy kłócenie się z partnerem. Wszystkie te sytuacje zasadniczo nie wymagają działań fizycznych, natomiast potrzebne są w nich takie umiejętności, jak rozumienie ludzkich intencji, radzenie sobie z porażką, stratą lub niepewnością, rozwiązywanie problemów logistycznych lub dłuższy wysiłek umysłowy. Konieczne jest przy nich również

przetwarzanie mnóstwa informacji w krótkim czasie, żonglowanie rywalizującymi ze sobą priorytetami i radzenie sobie w błyskawicznie zmieniającym się świecie.

Jeśli czujesz się zestresowany, może to być skutkiem nadwrażliwości twojego mózgu na niebezpieczeństwo.



Umiejętność radzenia sobie w sytuacjach trudnych, kiedy ktoś przekracza nasze granice jest jedną z najważniejszych kompetencji w życiu społecznym. Program warsztatu skierowany do osób dorosłych, które posiadają bariery i problemy z przełamaniem lęku związanego ze stawianiem granic, komunikowaniem swoich potrzeb: w pracy, w życiu codziennym, przed grupą, w relacjach indywidualnych. Komunikowanie swoich potrzeb to często spore wyzwanie. Niezwykle istotne jest w codziennym życiu, w tym w szczególności w fazie COVID-19 i jego następstwach umiejętności związane z zarządzaniem emocjami i samoregulacji w trudnych, lękowych sytuacjach.

Emocjami informującymi organizm o niebezpieczeństwie jest lęk i strach. Reakcje lękowe pojawiają się w sytuacji gdy oczekujemy na nieprzyjemne wydarzenie. Strach odczuwamy w sytuacji gdy realnie znajdujemy się w mocno stresującej sytuacji, czyli np. ktoś nas krytykuje a my nie wiemy jak sobie w tej sytuacji poradzić. Podczas warsztatów zostanie położony nacisk na umiejętności samokontroli, świadomości i kontroli mowy ciała oraz radzenia sobie ze stresem i lękiem podczas relacji w grupie lub z jednostką. Uczestnicy programu będą mogli ćwiczyć postawę asertywną, popracować nad komunikowaniem swoich potrzeb, przełamać lęk i zapanować nad stresem, aby czuć się pewnie w relacjach z innymi, dokonywać wyborów, rezygnować z toksycznych relacji, odnajdywać się i reagować w sytuacjach doświadczania w trudnych momentach, gdzie lęk powoduje stres i jego następstwa.

Mini wykład (45 min)

Hans Selye wyodrębnił trzy stadia reakcji stresowej:

STADIUM ALARMOWE – mobilizacja sił obronnych organizmu, dwie fazy:

- a) faza szoku – początkowy, bezpośredni wpływ czynnika szkodliwego, pojawiają się wskaźniki uszkodzenia organizmu i sygnały fizjologiczne (np. spadek ciśnienia krwi, obniżenie temperatury),
- b) faza przeciwdziałania szokowi – pojawiają się reakcje wskazujące na podjęcie przez organizm aktywnych wysiłków obronnych, towarzyszą zmiany w funkcjach fizjologicznych (np. wzrost ciśnienia krwi, podwyższenie temperatury ciała);

STADIUM ODPORNOŚCI – względna adaptacja, organizm względnie dobrze znosi działanie czynników szkodliwych działających już jakiś czas, a słabiej toleruje inne bodźce, które uprzednio były nieszkodliwe;

STADIUM WYCZERPANIA – pojawia się, gdy czynnik szkodliwy działa zbyt intensywnie bądź zbyt długo, uogólnione pobudzenie organizmu nie służy już zwalczaniu stresora, lecz charakteryzuje się utratą zdolności obronnych, czego wskaźnikiem jest rozregulowanie funkcji fizjologicznych (np. trudności z zasypianiem); mogą pojawić się patologiczne zmiany w tkankach (np. owrzodzenie różnych narządów, obniżenie progu odporności, miażdżyca, nadciśnienie tętnicze, zmiany reumatyczne, łysienie plackowate, itd.), jeżeli przyjmą postać względnie trwałą, przy dalszym działaniu stresora mogą doprowadzić nawet do śmierci.



ETAPY STRESU

- 1) Pojedyncza sytuacja stresowa powoduje uwolnienie się w organizmie hormonów walki.
- 2) Pojawia się wtedy gwałtowny wzrost adrenaliny i noradrenaliny we krwi.
- 3) Zgodnie z teorią Cannona („walcz lub uciekaj”) powodują one objawy, które ułatwiają przetrwanie w sytuacji trudnej, tj. przyspieszone bicie serca, zwiększenie napływu krwi do mózgu i mięśni (dając szansę na lepszą ucieczkę), wzrost poziomu cukru, przyspieszenie oddechu.
- 4) Krótkotrwały stres nie stanowi zagrożenia, jednak długotrwałe poddawanie się jego wpływowi prowadzi do trwałych zmian w stanie zdrowia w konsekwencji wzrostu kortyzolu (hormonu stresu), którego nadmiar może prowadzić do zaburzeń metabolicznych i dysfunkcji układu immunologicznego.



Do efektywnych technik radzenia sobie ze stresem należą:

aktywność fizyczna – ruch pozwala na prawidłowe funkcjonowanie układu krążenia; stałe naprzemienne napinanie i rozluźnianie mięśni pozwala obniżyć uczucie napięcia, co więcej wytwarza się wówczas serotonina (hormon szczęścia), który poprawia samopoczucie;

hobby – oddawanie się swojemu hobby pozwala na odizolowanie się od codziennych trosk;

techniki umysłowe – stosowanie technik związanych z relaksacją, wizualizacją i medytacją;

relaks ciała – kontrolując oddech czy ciepłotę ciała, można wywołać stan relaksu i odprężenia oraz nauczyć się kontroli w sytuacjach sprawiających trudność;

rozmowa – najprostsza z technik walki ze stresem, pozwala na konstruktywne wyrażenie trudnych emocji; w sytuacji, gdy nie możemy liczyć na rozmówcę, można opisać na kartce przeżywane sytuacje, co powinno ułatwić kontrolę sytuacji, a tym samym obniżyć poziom stresu. Długofalowym sposobem na radzenie sobie ze stresem jest opanowanie;

utrzymanie dystansu i równowagi – utrzymanie stanu równowagi między odpowiedzialnością i zadaniami do wykonania a życiem prywatnym i przyjemnościami dla samego siebie;



KARTA PRACY 1 (15 min)

Opisz sytuację ze swojego życia zawodowego lub osobistego, która była dla Ciebie najbardziej stresująca. Najlepiej jakby sytuacja dot. ostatnich wydarzeń.

Spróbuj scharakteryzować co się wydarzyło i jakie skutki wywarła na Ciebie ta sytuacja?

Przeanalizuj swoje reakcje na tą sytuację.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Czy mogłeś zachować się inaczej? Co byś poprawił?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ZABIERANIE GŁOSU, WYSTĄPIENIA PRZED GRUPĄ JEST JEDNYM Z CZĘSTYCH CZYNNIKÓW STRESUJĄCYCH. DLACZEGO BOIMY SIĘ WYSTĘPUJĄC PUBLICZNIE?

RODZAJE STRACHU:

• PRZED OŚMIESZENIEM • PRZED ZASCHNIĘCIEM W GARDLE • PRZED POPEŁNIENIEM BŁĘDU • PRZED SŁUCHACZAMI I ICH REAKCJAMI • O UTRATĘ POZYCJI PODCZAS MÓWIENIA • PRZED KLĘSKĄ LUB INNĄ KATASTROFĄ

SCENARIUSZ III | JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM?

KARTA PRACY 2 (10 MIN)

Stres związany jest z codziennymi sytuacjami. W tym zadaniu zdefiniuj swoje obawy, lęki związane ze stresem wywołanym sytuacją codzienną, taką którą spotykasz się dosyć często. Może to być np. wystąpienie publiczne, zabranie głosu przed grupą współpracowników, przyjaciół lub na forum w nowym towarzystwie. Tak abyś mógł wyobrazić sobie, że kilka osób patrzy na Ciebie.

Gdy się stresujemy, stres odbiera nam lotność umysłu i odwagę, uniemożliwiając zaprezentowanie się. Jednym z głównych źródeł tego stresu jest świadoma lub nieświadoma obawa przed tym, co pomyślą o nas inni.

Tłumione emocje na pewno kiedyś „wybuchną”. Jest to tzw. „teoria hydrauliczna” według której niewyrażone emocje powodują wzrost napięcia, a jedynym sposobem na osiągnięcie spokoju, jest ich wyrażenie.

Wypisanie/nazwanie obaw, które wywołują nadmierny stres pomoże Ci zredukować napięcie i przyjrzeć się temu, co tak naprawdę Cię niepokoi.

MOJE OBAWY ZWIĄZANE Z ZABIERANIEM GŁOSU PRZED GRUPĄ:



KARTA PRACY 3 (20 MIN)

Podobnie jak w karcie pracy 2 – wyobraź sobie swoje wystąpienie publiczne. Zapisz w tabeli zarówno swoje przemyślenia/obawy, ale także działania, które możesz wprowadzić w danej sytuacji.

TO CO MYŚLISZ	CO MOŻESZ ZROBIĆ
Jak wypadnę?	Co zrobię?
Na kogo wyjdę?	Czego nie zrobię?
Co pomyślą o mnie inni?	Co powiem?
Za kogo będą mnie mieć?	Co się będzie działo z moim ciałem?
Najgorszy możliwy scenariusz	Najlepszy możliwy scenariusz



Mój wybór (napisz, który scenariusz wybierasz: czy najlepszy, czy najgorszy?
Zapisz dlaczego zdecydowałeś się na dany scenariusz.

.....

.....

.....

Narzędzia, które są mi potrzebne, aby mój plan się powiódł

.....

.....

.....

Twoje przemyślenia na temat jak mogę radzić sobie z wystąpieniem publicznym

.....

.....

.....

KARTA PRACY 4 (15 MIN)

W poprzednim ćwiczeniach zostały skonkretyzowane obawy i przewidywania. Ważne jest, aby pamiętać, że nikt z nas nie jest jasnowidzem i nie jest odpowiedzialny za to, co zrobią inni ludzie. Ważne jest, żebyśmy byli świadomi, że każdy jest odpowiedzialny za swoje uczucia i emocje.

Nawet jeśli mamy plan, stres może pojawić się znienacka. Nawet jeśli mamy plan, nawet jeśli jesteśmy dobrze przygotowani. Ci wtedy? Na tę możliwość także musimy się przygotować. Skup się na faktach i oszacuj czasowo, jeśli to możliwe.

Jak odczuwam stres?

.....

.....

Co się ze mną dzieje?

.....

.....

Po czym poznam, że stres nadchodzi, że stres atakuje moje ciało?

.....

.....

Ile wcześniej jestem w stanie rozpoznać nadchodzącą falę stresu?

.....

.....

Ile mam czasu, aby zatrzymać nadchodzącą falę stresu?

.....

.....

Co konkretnie zrobię?

1.
2.
3.
4.

SCENARIUSZ III | JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM?

KARTA PRACY 5 (15 MIN)

"Poszło mi dobrze" zgodnie z "Najlepszym możliwym scenariuszem"

Jesteś z siebie zadowolony, poszło Ci tak, jak sobie zaplanowałeś/aś, nie było tak strasznie! ba, nawet było fajnie. Jesteś z siebie zadowolony/a.

Co poszło dobrze ?

.....

Czy jednak jest coś, co chciałbyś/chciałabyś poprawić ?

Jeśli tak, to co to jest ?

.....

Jaką nagrodę sobie przyznajesz za dobrze wykonane zadanie (wystąpienie przed klasą, na apelu itd)

.....

Wskazówki dla siebie na przyszłość

.....

"Poszło mi nie za dobrze" zgodnie z "Najgorszym możliwym scenariuszem"

Masz wystąpienie przed klasą już za sobą. Co poszło nie tak?

.....

Co chciałbyś/chciałabyś poprawić ?

.....

Jak to chcesz konkretnie zrobić?

.....

Jaką nagrodę sobie przyznajesz za próbę wykonania zadanie (wystąpienie przed klasą, na apelu itd)

.....

Wskazówki dla siebie na przyszłość



.....



.....



.....



.....



.....



.....

Stres w życiu (10 min)

Każdy odczuwa stres. Może to skutek niespodziewanych wydarzeń życiowych lub też w obliczu nowych wymagań. Albo nowej sytuacji życiowej np. opieka nad drugą osobą, remont domu, koniec związku, rozwód lub też strata bliskiej osoby, zakładanie firmy, zmiana pracy czy zwolnienie z pracy.

Możliwe też, że przeżywasz chroniczny stres spowodowany nieszczęśliwym związkiem, samotnością, nadwagą, przewlekłą chorobą, problemami finansowymi lub beznadziejną pracą. Na twój mózg nadal mogą oddziaływać skutki emocjonalne traumy lub zaniedbywania w dzieciństwie. Dodatkowo możesz się borykać z codziennymi frustracjami związanymi z korkami ulicznymi, piętrzącymi się rachunkami, utrzymaniem domu, wymagającymi członkami rodziny, szefami, klientami lub starzejącym się ciałem. Niezależnie od źródła gnębiącego cię stresu po pewnym czasie doprowadza on do tego, że czujesz się zmęczony, podenerwowany lub wykończony. Jeśli jednak zrozumiesz, na czym polega reakcja stresowa zaprogramowana w twoim mózgu, możesz go przestawić na spokojniejsze, bardziej skoncentrowane i pozytywne funkcjonowanie.

Kiedy jesteś zestresowany, czujesz się wytrącony z równowagi. Przez głowę z zawrotną szybkością przelatują ci wizje negatywnych konsekwencji lub możliwe rozwiązania. Serce ci wali, oddech staje się płytszy, a całe ciało ogarniają fale strachu rozchodzące się z okolic piersi i brzucha. Mięśnie się napinają. Masz wrażenie, że nie możesz spokojnie usiedzieć ani trzeźwo myśleć. Możesz zacząć się krytykować i żałować, że wpakowałeś się w tak stresującą sytuację. W końcu trudno ci znieść nadmiar tych nieprzyjemnych uczuć i ogarnia cię odrętwienie lub pocieszasz się jedzeniem, alkoholem czy bezmyślnym oglądaniem telewizji. Inny scenariusz to przepracowywanie się aż do kompletnego wyczerpania, tak że stajesz się nieznośny dla otoczenia i prowadzisz niezdrowe życie, w którym brakuje równowagi.

Zadanie 1 (5 min)

ĆWICZENIE:

Pomiar stopnia zestresowania

Przy każdej pozycji zakresł skalę odpowiedzi, która najlepiej charakteryzuje Twoje odczucia, przy czym:

0 = nigdy,

1 = rzadko lub prawie nigdy,

2 = czasem,

3 = dość często

4 = bardzo często.

Jak często w minionym miesiącu...

- byłeś zdenerwowany z powodu niespodziewanego zdarzenia lub rozczarowania? 0 1 2 3 4
- uznałeś, że nie potrafisz kontrolować ważnych życiowych skutków? 0 1 2 3 4
- czułeś się podminowany lub zestresowany? 0 1 2 3 4
- byłeś przekonany, że sprawy nie układają się po twojej myśli? 0 1 2 3 4
- byłeś przekonany, że masz znacznie więcej obowiązków, niż potrafisz podołać? 0 1 2 3 4
- odczuwałeś irytację i zniecierpliwienie z powodu drobiazgów? 0 1 2 3 4
- czułeś, że serce bije ci jak szalone albo skręca cię w żołądku? 0 1 2 3 4
- nie mogłeś spać ze zdenerwowania? 0 1 2 3 4
- po obudzeniu się rano odczuwałeś lęk? 0 1 2 3 4
- miałeś trudności z koncentracją z powodu swoich problemów? 0 1 2 3 4
- Jeśli zaznaczyłeś co najmniej dwie dwójki, trójki lub czwórki, to zapewne jesteś przynajmniej umiarkowanie zestresowany.
- Jeśli dużo trójek lub czwórek, prawdopodobnie przeżywasz silny stres i samodzielnie niezbyt dobrze sobie z nim radzisz.
- Może poza wykorzystaniem narzędzi, które pomogą radzić sobie ze stresem.

Zadanie 2 (10 min)

Ocena przewlekłych czynników stresujących w twoim życiu

Zaznacz wszystkie stresory, z którymi regularnie masz do czynienia.

- _____ kłótnie z partnerem, współlokatorami lub sąsiadami
 - _____ kłopoty finansowe; zbyt duże długi
 - _____ poważna choroba fizyczna lub umysłowa partnera (partnerki), dziecka lub rodzica
 - _____ partner lub partnerka, dziecko lub rodzic nadużywający substancji psychoaktywnych
 - _____ opiekowanie się dzieckiem, dorosłym lub zwierzęciem poważnie chorym lub z niepełnosprawnością
 - _____ wysoki poziom stresu lub wymagań w pracy
 - _____ trudności w nauce lub brak osiągnięć
 - _____ samotność
 - _____ trudności z wywiązywaniem się z obowiązków z powodu braku czasu lub pieniędzy albo kłopotów zdrowotnych
 - _____ brak wsparcia lub współpracy ze strony innych
 - _____ nieprzyjemne kontakty ze znajomymi, członkami rodziny lub współpracownikami
 - _____ mieszkanie w hałaśliwym, zatłoczonym lub niewygodnym miejscu
 - _____ przewlekły ból, choroba lub niepełnosprawność
 - _____ monotonna praca lub poczucie, że twój wkład jest niedoceniany
 - _____ zbyt dużo podróży (np. codzienny długi dojazd do pracy lub cotygodniowe wyjazdy służbowe)
 - _____ ciągłe niezadowolenie z własnej masy ciała
 - _____ zaburzenia odżywiania
 - _____ kontakty z trudnym byłym partnerem lub rodzina patchworkowa
 - _____ inny przewlekły stresor (opisz): _____
- ŁĄCZNIE: _____

KARTA PRACY 6 (25 MIN)

Zrozumienie, co cię stresuje.

Pomyśl o przemianie rozwojowej, ważnym zdarzeniu życiowym, przewlekłym stresie, codziennych kłopotach lub traumie, które akurat przeżywasz. Opisz tę sytuację. Zastanów się, jakie jej aspekty najbardziej cię stresują, i wyjaśnij dlaczego.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Potem przeczytaj poniższe pytania i zapisz swoje odpowiedzi:

- Co czujesz w związku z tą sytuacją? Na przykład możesz doświadczać jednej lub więcej takich emocji, jak: gniew, smutek, zmieszanie, zaskoczenie, strach, wstyd, poczucie winy, szczęście.
- Postaraj się nazwać konkretną emocję, którą odczuwasz. Czy niektóre emocje są ze sobą sprzeczne?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jakie rzeczywiste lub potencjalne straty wiążą się z tą sytuacją? Może tu chodzić o związki, status, bezpieczeństwo, rzeczy materialne, nadzieje, marzenia lub inne rodzaje straty. Jakich negatywnych skutków się obawiasz? Na ile są prawdopodobne? Nad którymi z nich masz kontrolę?

.....

.....

.....

.....

.....

Do jakiego stopnia sam się zdecydowałeś na tę sytuację? Czy jest jakiś sposób, żebyś mógł ją zaakceptować, nawet jeśli nie jest to wynik twojej decyzji? Czy potrafisz popracować nad zaakceptowaniem tych aspektów sytuacji, które pozostają poza twoją kontrolą? Co możesz zrobić, żeby poradzić sobie z rzeczami, na które masz wpływ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Na ile spełniasz wymogi stresującej sytuacji? Czy wykonujesz swoją pracę i zadania, które musisz ukończyć? Czy skutecznie radzisz sobie z emocjami i dokonujesz rozsądnych wyborów?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Czy dobrze się komunikujesz i skutecznie zarządzasz swoimi relacjami z innymi? Jakie umiejętności (np. asertywność lub umiejętność zarządzania czasem) mogą Ci pomóc poradzić sobie z sytuacją?

.....

.....

.....

.....

.....

Czy oddziałują na ciebie jeszcze inne stresory, które pozbawiają cię energii, zwiększają lęk lub komplikują sytuację? Jak mógłbyś poprawić swoją koncentrację na jednej rzeczy w danej chwili?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jakie osobiste znaczenie lub pozytywne wyzwanie możesz znaleźć w tej sytuacji? Czy zawiera się w niej dla ciebie szansa, żeby rozwinąć się jako człowiek, postępować zgodnie ze swoimi wartościami lub osiągnąć ważne cele osobiste?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Odpowiedzi na te pytania pomogą ci ustalić, co czujesz w związku z konkretnym stresorem, dlaczego dana sytuacja jest dla ciebie stresująca oraz jakie umiejętności, wsparcie i zasoby pomogą ci sobie z nią poradzić. Kiedy analizujesz stresor w logiczny sposób i wyodrębniasz jego poszczególne aspekty oraz sposoby postępowania, wykorzystujesz korę przedczołową do opanowania reakcji stresowej, zamiast poddawać się lękom i natłokowi emocji.



Uważność w procesie radzenia sobie ze stresem (10 min)

Uważność to zarówno podejście do życia, jak i umiejętność mózgu odpornego na stres, pozwalająca osłabić reaktywność ciała migdałowatego. Jon Kabat-Zinn definiuje uważność jako celowe poświęcanie uwagi przeżyciom danej chwili bez osądzania i z akceptacją (1994). Kiedy przyjmujesz postawę uważności w stosunku do danego doświadczenia, niezależnie od tego, jakie ono jest, stwarzasz sobie przestrzeń, by móc spokojnie siedzieć i analizować swoje myśli, uczucia czy wrażenia cielesne, zamiast słuchać poleceń ciała migdałowatego, które nakazuje Ci uciekać, zastygnąć w bezruchu lub zareagować impulsywnie. Strach towarzyszący wewnętrznemu doświadczeniu zastępujesz wówczas zaciekawionym, łagodnym i życzliwym podejściem, wolnym od osądzania, robienia sobie wyrzutów i niechęci.

Dzięki uważności pozostajesz zakorzeniony w chwili obecnej nawet w obliczu naprawdę trudnych sytuacji, a wówczas czujesz się mniej przytłoczony i bardziej zdolny do poradzenia sobie ze stresem. Uważny stan umysłu jest celową koncentracją uwagi na bieżącym doświadczeniu. Wówczas nie reagujesz na stres lub lęk, jakby kierował tobą automatyczny pilot, tylko przyglądasz się uczuciom wywołanym przez stresor z punktu widzenia obserwatora. Masz świadomość stresu przepływającego przez twoje ciało i umysł, ale nie czujesz się z nim całkowicie zespolony. Zdajesz sobie sprawę, że stres jest dynamicznym stanem, który wprawdzie przez ciebie przepływa, ale nie jest tobą. Ty to znacznie więcej niż to, co się dzieje w twoim ciele i umyśle w danym momencie.



Zadanie 3 (20 min)

Prosta medytacja pozwalająca zyskać świadomość oddechu

Poniżej znajdziesz instrukcje, jak wykonać podstawową medytację kształtującą świadomość oddechu.

Praktykuj ją raz lub dwa razy dziennie przez dwa tygodnie i obserwuj, co się wydarzy. Nie ma złego ani dobrego sposobu wykonywania tego treningu. Postaraj się go zaakceptować w takiej formie, jaką przybierze w twoim wypadku. Celem nie jest osiągnięcie idealnego skupienia uwagi na oddechu, tylko raczej poznanie sposobu pracy własnego umysłu. To naturalne, że nasze myśli wędrują, rzecz w tym, że kiedy je na tym przyłapujesz i z rozmysłem przyciągasz z powrotem, uczysz się uważnie kontrolować to, na czym się skupiasz.

1. Wybierz wygodne, spokojne miejsce, gdzie nikt nie będzie ci przeszkadzał.
2. Usiądź prosto na poduszce położonej na podłodze lub na krześle. Jeśli korzystasz z krzesła, musi być takiej wysokości, żeby twoje stopy dotykały podłogi. Zamknij oczy lub utrzymuj nieobecne, nieskupione na niczym spojrzenie.
3. Zaczynaj zauważać swój oddech. Staraj się zachować otwarte i zaciekawione nastawienie. Zwróć uwagę, dokąd płynie twój oddech, kiedy powietrze wchodzi do twojego ciała i je opuszcza.
4. W żaden sposób nie staraj się wymuszać lub zmieniać oddechu. On sam może się zmienić, kiedy będziesz go obserwować.
5. Jeśli twoje myśli zaczną błądzić, zwróć na to uwagę, a potem łagodnie przekieruj ją z powrotem na oddech.
6. Kontynuuj obserwowanie oddechu przez osiem do dziesięciu minut. Pod koniec tego ćwiczenia zwróć uwagę, jak się czują twój umysł i ciało, a potem powoli wróć myślami do pokoju.



Zadanie 4 (20 min)

Uważność oddechu



Tę metodę można wykorzystywać bardzo często, bo pozwala ona naprawdę poczuć swój oddech i się z nim połączyć, a także poczuć się zakorzenionym i silnym we własnym ciele. Jest to forma medytacji. Ta wersja dotyczy siedzenia w pozycji wyprostowanej na kanapie. Jeżeli leżysz na podłodze lub w łóżku, dostosuj odpowiednio wskazówki.

1. Usiądź wygodnie na kanapie w wyprostowanej, lecz odprężonej pozycji. Zamknij oczy lub nie skupiaj spojrzenia na niczym. Daj umysłowi i organizmowi czas na przygotowanie się do ćwiczenia, zwracając przy tym uwagę na to, jak czuje się twoje ciało.

2. Skup uwagę na stopach. Zauważ wszystkie ich części, które stykają się z podłogą. Dostrzeż swoje palce u stóp, miejsca, gdzie łączą się z resztą stopy, śródstopie, piętę, kostkę, całą podeszwę, wewnętrzną część stopy i zewnętrzną.

3. Pozwól swoim stopom zapaść się w podłogę, zauważając podparcie, jakie daje ci ziemia, i czując, że pozwala ci się zakotwiczyć.

4. Zaczynij zauważać wszystkie części ciała, które dotykają kanapy – tylne partie ud, pupę, ewentualnie plecy, ręce i dłonie. Pozwól dłoniom i stopom spocząć na podporach, jakie stanowią kanapa i podłoga. Zwróć uwagę, jak czuje się twoje ciało, podparte przez kanapę i podłogę.

5. Zaczynij zauważać oddech. Po prostu wykonaj swobodnie kilka oddechów, zwracając uwagę, dokąd płynie powietrze, kiedy je wdychasz i kiedy wydychasz. Zwróć uwagę na przerwę pomiędzy wdechem i wydechem. Jeśli twoje myśli gdzieś wędrują – a zapewne tak jest, bo myśli tak robią – przez chwilę przyjrzyj się, dokąd zmierzają, a potem powoli i łagodnie skieruj uwagę z powrotem na oddech. Kontynuuj tę obserwację, kiedy zaczniesz zauważać oddech w nosie, klatce piersiowej i brzuchu.

6. Powoli skieruj uwagę na oddech wpływający do twoich nozdrzy. Zauważ, czy jest gorący czy zimny, lekki czy ciężki, wolny czy szybki. Jakie to uczucie? Zwróć uwagę, gdzie powietrze dotyka twoich nozdrzy, kiedy je wdychasz i wydychasz. Kontynuuj skupianie uwagi na oddechu w nozdrzach przez kilka minut.

7. Zaczynij zauważać oddech w klatce piersiowej. Zwróć uwagę, jak twoja pierś unosi się i opada jak fala, poruszając się w górę, kiedy robisz wdech, i w dół, gdy robisz wydech. Po prostu zauważ, jak twoja klatka piersiowa rozszerza się i kurczy wraz z oddechem. Obserwuj rytmiczne falowanie klatki piersiowej, kiedy wdychasz i wydychasz powietrze. Kontynuuj obserwowanie swojej klatki piersiowej przez kilka minut.

8. Skieruj uwagę w dół w stronę brzucha. Możesz położyć na nim dłoń, co pomoże ci nawiązać łączność z miejscem tuż pod pępkiem. To właśnie środek twojego ciała. Zwróć uwagę, jak twój brzuch rozszerza się, kiedy wdychasz powietrze, i zapada, kiedy je wydychasz. Nie ma potrzeby wymuszać oddechu ani zmieniać go w jakikolwiek sposób. A jeśli twój umysł stanie się nieobecny, łagodnie i życzliwie skieruj jego uwagę z powrotem na brzuch. Kiedy obserwujesz oddech w brzuchu, zwróć uwagę, czy się zmienia, czy pozostaje taki sam. Zauważ rytm swojego oddechu w brzuchu.

9. Obserwując oddech w brzuchu, zacznij rozszerzać uwagę na zewnątrz na całe ciało. Zaczynij zauważać całe swoje ciało oddychające jako jedna całość – wdychające powietrze i wydychające je w powolnym, stałym rytmie. Zwróć uwagę na fale oddechu wpływające do twojego ciała i z niego wypływające – wypełniające twój nos, tylną ścianę gardła, klatkę piersiową, brzuch i całe ciało świeżym, oczyszczającym powietrzem. Zauważ, jak twój oddech przepływa przez całe ciało, i obserwuj, czy masz wrażenie, że otwiera przestrzeń w obszarach, których dotyka. Po prostu zauważ rytm całego ciała oddychającego jako całość: najpierw wdech, potem przerwa i w końcu wydech. Wdech i wydech...

10. Powoli zacznij kierować uwagę z powrotem na kanapę, dłonie i stopy. Otwórz oczy i zacznij zauważać otaczający cię pokój. Nie spiesz się i zwróć uwagę, jak teraz czuje się twoje ciało. Czy jest jakaś różnica w stosunku do tego, jak się czuło, gdy zaczynałeś to ćwiczenie?



Włączanie uważności do codziennego życia

Uczucie zestresowania często jest skutkiem tego, że masz zbyt dużo do zrobienia i za mało czasu albo że znalazłeś się w sytuacji trudnej pod względem emocjonalnym. Stres odciąga twoje myśli od chwili obecnej, bo ciało migdałowate stara się skupić twoją uwagę na tym, co się stanie, jeśli nie rozwiążesz problemu lub nie wykonasz zadania. Twój umysł staje się zmęczony i zamglony. Jesteś rozproszony lub całkiem się wyłączasz, gdy tymczasem powinieneś się skupić na tym, co najważniejsze. Dajesz sobą kierować automatycznemu pilotowi i z przyspieszonym tętnem oraz skróconym oddechem funkcjonujesz w trybie walki, ucieczki lub zastygnięcia w bezruchu.



KARTA PRACY 7 (10 MIN)

Włączanie uważności do rozkładu dnia

Kiedy rano się obudzisz, nie wyskakuj natychmiast z łóżka, tylko zarezerwuj sobie trochę czasu na przedstawione dalej ćwiczenie STOP. Pomoże ci ono rozpocząć dzień w atmosferze uważności. W ciągu dnia, ilekroć poczujesz się zestresowany, powtarzaj to ćwiczenie, żeby pomogło ci się zakotwiczyć w chwili obecnej.

1. **Stop.** Przerwij, cokolwiek robisz, i skieruj umysł z powrotem na chwilę obecną.
2. **Oddychaj.** Weź kilka głębokich wdechów, żeby spowolnić reakcję walki, ucieczki lub zastygnięcia w bezruchu.
3. **Obserwuj.** Zaczynj zauważać, co czujesz, myślisz i robisz. Co się dzieje w twoim organizmie?
Opisz wszelkie wrażenia cielesne, które sobie uświadomiłeś (na przykład ucisk w gardle lub napięcie w barkach). Czy potrafisz określić te doznania jakimś słowem wyrażającym emocje (np. „zły” albo „przerażony”)? Postaraj się pozostać w danej chwili z tymi uczuciami i „oddychać w nie”: wyobraź sobie, że wprowadzasz oddech do miejsc, gdzie czujesz napięcie, ucisk lub pobudzenie.
4. **Ruszaj dalej.** Kiedy poczujesz się dostatecznie obecny i świadomy, zajmij się swoimi sprawami w przemyślany sposób. Być może będziesz kontynuować to, co robiłeś, ale z bardziej uważnym podejściem.



- Obserwując swoje zwyczajowe poranne zajęcia, zwróć uwagę, czy twój umysł jest już w pracy lub innym miejscu i martwi się lub planuje, jak poradzić sobie z dzisiejszymi zadaniami i problemami. Ilekroć zauważysz, że ciało migdałowate „porywa” twoje myśli, kieruj uwagę z powrotem ku chwili obecnej. Pod prysznicem zwracaj uwagę na przepływ, temperaturę i dźwięk wody, pianę i zapach mydła.
- Kiedy pijesz poranną kawę, zwróć uwagę na jej zapach, ciepło filiżanki i smak pierwszego łyka. Jedząc śniadanie, zwolnij i poświęć uwagę widokowi, zapachowi i smakowi jedzenia oraz uczuciom towarzyszącym żuciu i przełykaniu.
- Uważnie powitaj innych domowników lub zwierzęta domowe. Zwolnij i skup się na tym, co mówią, a także na sygnałach niewerbalnych. Skoncentruj się na swojej miłości do nich. Pamiętaj się pożegnać, kiedy wychodzisz z domu. W drodze do pracy lub szkoły zwracaj uwagę na to, co robi twój umysł.
- Postaraj się wyjść z domu troszkę wcześniej, żeby móc iść lub jechać wolniej. Niech rzeczy, które zazwyczaj uznajesz za przeszkody (czerwone światła, korki), staną się dla ciebie przypomnieniem, żeby praktykować uważność. Zatem kiedy czujesz gniew lub zniecierpliwienie, stojąc długo na czerwonym świetle lub w korku, skieruj uwagę na oddech lub skup się na rzeczach, które widzisz dookoła siebie – na samochodach, przechodniach, drzewach, niebie i tak dalej.
- Praktykuj STOP przed sprawdzeniem telefonu i e-maili lub zalogowaniem się do serwisu społecznościowego. Wyznacz sobie limity czasowe na te zadania i nie pozwól się wciągnąć w bezmyślne reagowanie, które odwróci twoją uwagę od tego, co najważniejsze.
- Stosuj ćwiczenie STOP i świadomość oddechu w ciągu całego dnia. Zwracaj uwagę, czy masz napięte mięśnie, czy twój oddech stał się płytki, czy twoje myśli gdzieś wędrują. Zauważ, czy czujesz się skłonny do nieprzemyślanych reakcji, otępiały, czy skupiony i czujny. Popraw koncentrację, ruszając się lub rozciągając przez kilka minut, uważnie oddychając lub wychodząc na świeże powietrze.
- Nauczenie się uważności wymaga praktyki. Prowadzi ona do zmiany podejścia, tak że przestajemy stale skupiać się na tym, co nas stresuje, i nie poddajemy się tak automatycznie poleceniom ciała migdałowatego. Uważność umożliwia ciału i umysłowi spokojny odpoczynek i cieszenie się chwilą pomimo stresu. Nawet jeśli musimy się zmierzyć ze stresem, nie oznacza to, że stres ma nas całkowicie pochłoniąć i uniemożliwić normalne kontakty z bliskimi, wykonanie zadań, dbanie o własne zdrowie i bycie obecnym w swoim życiu.

- Strategie kotwiczenia to działania, które możesz podjąć, żeby poczuć się silny, uspokojony i związany z otoczeniem. Obejmują one celowe kierowanie uwagi na te aspekty aktualnego doświadczenia, których nie uważasz za groźne. Możesz wykonywać celowe ruchy lub skupić się na położeniu swojego ciała w przestrzeni.
- Możesz skoncentrować się na zmysle dotyku, smaku, węchu lub słuchu albo zająć czymś, co wymaga logicznego myślenia czy pomaga ci wyrazić siebie. Inne metody polegają na wyobrażaniu sobie siebie zakotwiczonego w ziemi. Dzięki tej strategii wychodzisz z trybu walki, ucieczki lub zastygnięcia w bezruchu i dajesz ciału migdałowatemu czas na uspokojenie się. Wszystkie te strategie są pomocne dla osób, którym trudno jest utrzymać stan uważności.
- Niektóre metody kotwiczenia przynoszą dodatkowe korzyści, bo za negatywne emocje odpowiada głównie prawa półkula mózgu. Kiedy się poruszasz albo wykonujesz zadanie słowne, logiczne czy organizacyjne, angażujesz lewą półkulę.
- Myślimy najsprawniej, wykorzystując cały mózg. Gdy ograniczamy się głównie do jego jednej części, możemy nie uzyskać ważnych informacji o sytuacji lub własnych uczuciach.
- Kiedy poczujesz się silny i zakotwiczony, stresująca sytuacja i twoje uczucia przestaną ci się wydawać tak przytłaczające i chaotyczne. Być może uświadomisz sobie, że w otaczającym cię świecie nadal istnieją rzeczy neutralne lub sprawiające przyjemność, na których możesz się skoncentrować, żeby poradzić sobie z emocjami wywołanymi przez stres. Twoje wyobrażenia oraz odczucia zmysłowe, którymi się posługujesz w celu uspokojenia się, mogą wzbudzić w twoim ciele i umyśle poczucie siły i odprężenia.
- Ćwiczenia kotwiczące sygnalizują ciału migdałowatemu, że w danej chwili jesteś bezpieczny, więc może powstrzymać reakcję walki, ucieczki lub zastygnięcia w bezruchu. Twój współczulny układ nerwowy ogranicza swoją aktywność albo zaczyna ustępować uczucie paralizu. Twój oddech się wydłuża, a tętno obniża, kiedy przywspółczulny układ nerwowy przenosi cię z powrotem w stan odprężenia.



ZADANIE 5 (15 min)

Zakotwiczenie, gdy czujesz się zestresowany

Opisane tu metody kotwiczenia mogą ci pomóc się uspokoić, gdy czujesz się przytłoczony stresem i wyrwać się z trybu walki, ucieczki lub zastygnięcia w bezruchu. Wypróbuj je, a potem wybierz te strategie, które są najlepsze w twoim wypadku. Przy dłuższej praktyce te ćwiczenia staną się skuteczniejsze i łatwiejsze. Traktuj poczucie zestresowania i przytłoczenia jako wskazówki przypominające ci, żeby się zakotwiczyć. Wkrótce poczujesz się spokojniejszy i bardziej obecny w danej chwili – zdolny do opanowania trudnych emocji.

- Zdejmij buty i przejdź się powoli boso po pokoju, czując przy każdym kroku łączność pomiędzy stopami a dywanem lub podłogą. Poczuj, jak palce stóp, podeszwy i pięty łączą się z dywanem.
- Wyobraź sobie siebie jako duże drzewo. Wyciągnij ramiona w górę ku niebu i wyobraź sobie gałęzie i liście. Wbij mocno stopy w podłogę i wyobraź sobie, że wypuszczają korzenie.
- Kołysz się, przenosząc ciężar ciała z jednej stopy na drugą. Podczas tego kołysania zwracaj uwagę na palce u stóp, poduszkę stopy, środek stopy, boki stopy, wierzch stopy, piętę, kostkę, łydkę, podudzie i udo.
- Zrób wdech, licząc w myślach do czterech, zatrzymaj powietrze, licząc do czterech, wykonaj wydech, licząc do czterech, a potem zrób przerwę, też licząc do czterech. Za każdym razem staraj się spowolnić oddech. Przy każdym wdechu postaraj się, żeby brzuch się unosił i rozszerzał, a przy każdym wydechu opadał.
- Wypij powoli filiżankę herbaty. Najpierw poczuj ciepło naczynia. Potem wciągnij do nosa aromat naparu. Zwróć uwagę na kolor i konsystencję napoju. Weź mały łyk i zatrzymaj płyn w ustach. Teraz przełknij. Zwróć uwagę na smak i doznanie, jakie wywołuje herbata spływająca w dół gardła.
- Narysuj, namaluj albo pokoloruj jakiś wzór (mandalę, kwiaty, obraz abstrakcyjny itp.). (W wielu sklepach i online można kupić książki do kolorowania dla dorosłych).
- Weź gorącą kąpiel lub prysznic albo otul się w koc i włóż ciepłe skarpety.
- Posłuchaj uspokajającej muzyki lub poczytaj poezję.
- Podłóż sobie pod kark okład chłodzący albo połóż na czoło zimny ręcznik.
- Ułóż puzzle.
- Przejdź się po okolicy albo w miejscu, gdzie możesz być blisko natury.
- Pospaceruj boso po plaży lub trawie.



ZADANIE 6 (10 min)

Łagodzenie uczuć w ciele

Usiądź w spokojnym miejscu i poczekaj, aż uspokoi się twój oddech. Wykonaj kilka oddechów, śledząc przepływ powietrza w swoim ciele, kiedy je wdychasz i wydychasz. A teraz pomyśl o stresującej sytuacji, z którą aktualnie masz do czynienia. W wyobraźni stwórz obraz, który przedstawia najgorszy albo najważniejszy aspekt tej sytuacji – na przykład wyobraź sobie stos niezapłaconych rachunków albo rozgniewaną twarz szefa. Skupiaj się na tym obrazie, dopóki nie stanie się naprawdę wyraźny. A teraz zwróć uwagę, jakie odczucia wywołuje on w twoim ciele. Postaraj się ustalić rodzaj i umiejscowienie tego odczucia i po prostu je zauważ. Spróbuj wyrazić je słowami: klucha w gardle, uderzenie gorąca do głowy itp. Jaką emocję ono sygnalizuje? Zastanów się nad tą emocją. Jaka ona jest?

.....
.....
.....

Gdyby miała kolor, to jaki? Jest duża, średnia czy mała? Ciężka czy lekka? Jaki ma kształt? Czy ma krawędzie? Czy te krawędzie są gładkie czy poszarpane? Jest ciepła czy zimna? Chropowata czy gładka w dotyku? Na koniec, czy emocja jest nieruchoma czy się porusza. Jeśli się porusza, to szybko czy powoli?

.....
.....
.....

- Kiedy już odpowiesz na te pytania, zwizualizuj emocję odczuwaną w ciele zgodnie z cechami, które jej nadałeś. Na przykład może to być ciężka szara kropla, kałuża zielonej mazi, złamane serce czy smugi światła. W ten sposób użyłeś wyobraźni i intuicyjnych zmysłów, żeby nadać emocji formę i cechy sensoryczne – co pozwoli ci z nią pracować.
- A teraz znajdź sposób, żeby złagodzić tę emocję. Jeśli krawędzie są poszarpane, czy możesz je odrobinę wygładzić? Jeśli jest ciężka, czy możesz sprawić, żeby była nieco lżejsza? Jeśli jest duża, czy możesz ją trochę zmniejszyć? Jeśli jest gęsta, czy możesz sprawić, żeby stała się bardziej przepuszczalna?
- Możesz też sobie wyobrazić, że zaokrąglasz trochę jej kształty na krawędziach albo zawijasz ją w miękką, podobną do chmury materiał. Możesz ją zapytać, czego potrzebuje, i przekonać się, czy otrzymasz odpowiedź. Dalej szukaj sposobów złagodzenia emocji i zwracaj uwagę, jak się zmienia. Kiedy już przestanie słabnąć, przerwij ćwiczenie i powoli przenieś uwagę na pokój. Możesz stwierdzić, że emocja w twoim ciele jest teraz mniej gęsta, mniej intensywna i mniej groźna, niż kiedy zaczynałeś.



Badania wykazują, że jeśli jesteś przekonany, iż poradzisz sobie ze stresem, poczujesz się mniej zestresowany. Dobrym sposobem budowania takiej pewności jest znalezienie wzorca osobowego, kogoś, kto borykał się z takimi samymi trudnościami i sobie poradził. Na przykład, jeśli chcesz wyjść z alkoholizmu, to dzięki uczestnictwu w spotkaniach Anonimowych

Alkoholików możesz nabrać przekonania, że uda ci się przez dłuższy czas zachować trzeźwość. Pomogą ci w tym długoletni członkowie stowarzyszenia, którzy stają się dla nowicjuszy pozytywnymi wzorcami osobowymi, kiedy opowiadają o swoich zmaganiach o utrzymanie trzeźwości albo powrót na właściwą drogę, gdy zdarzyło im się zbłądzić.

1. A Ty masz wzorzec osobowy albo znasz kogoś, kto dobrze sobie poradził z podobnym stresorem?

Skontaktuj się z tą osobą i poproś o radę, a wówczas zwiększy się twoja pewność siebie i niezbędne umiejętności.

2. Zastanów się nad trudnymi okolicznościami, których obecnie doświadczasz, oraz swoim poziomem pewności, że potrafisz zrobić coś konstruktywnego, by poprawić sytuację, osiągnąć cele lub uniknąć negatywnych skutków. Warto zadać sobie takie pytania, jak:

- Co pomogło mi przetrwać inne trudne chwile w życiu?
- Czy miałem już wcześniej do czynienia z taką sytuacją?
- Jakie mam umiejętności lub cechy osobiste, które mogłyby mi pomóc sobie poradzić?
- Na jakie wsparcie lub zasoby zewnętrzne mogę liczyć, jeśli chodzi o pomoc w rozwiązaniu tej sytuacji?



KARTA PRACY 8 (15 min)

Zwiększanie pewności siebie, żeby poradzić sobie ze stresem.

1. Z jaką stresującą sytuacją masz teraz do czynienia?

.....

.....

.....

2. W skali od 0 (brak pewności siebie) do 10 (całkowita pewność siebie) oceń swoją wiarę we własną zdolność poradzenia sobie z tą sytuacją.

.....

.....

.....

3. Wyjaśnij, dlaczego tak ją oceniłeś. Dlaczego uważasz, że potrafisz lub nie potrafisz z powodzeniem sobie poradzić?

.....

.....

.....

4. Czy w życiu spotkał cię już poważny stres, trauma lub przeciwności? Jeśli tak, jakie umiejętności, działania czy cechy osobiste pomogły ci przez nie przejść?

.....

.....

.....

5. Czy możesz wykorzystać któreś z nich w obecnej sytuacji? W jaki sposób?

.....

.....

.....



6. Czy znasz kogoś, kto musiał się zmierzyć z podobną sytuacją, i sobie z nią poradził?

.....

.....

.....

7. Czy miałeś już do czynienia z podobną sytuacją (np. podobne zerwanie lub podobnie wymagająca praca) w przeszłości? Jeśli tak, jak sobie poradziłeś?

.....

.....

.....

8. Czy na podstawie poprzednich doświadczeń ze stresem nauczyłeś się czegoś, co może ci teraz pomóc? Jak poprawiły się twoje umiejętności i wiedza od czasu, gdy ostatnio spotkało cię coś takiego?

.....

.....

.....

9. Jakie inne zasoby, wsparcie lub narzędzia możesz wykorzystać, żeby poradzić sobie z tą sytuacją?

(Na przykład czy mogą ci pomóc przyjaciele lub członkowie rodziny? Czy możesz znaleźć potrzebne informacje w internecie? Czy możesz polegać na swojej odwadze?)

.....

.....

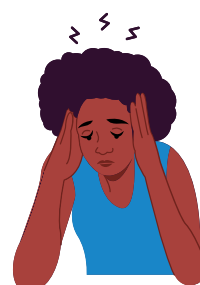
.....

10. Po udzieleniu odpowiedzi na te pytania oceń ponownie swój poziom pewności siebie, jeśli chodzi o zdolność poradzenia sobie z tą sytuacją. Czy różni się od pierwszej oceny? Wyjaśnij.

.....

.....

.....



ZADANIE 7 (10 min)

Ustalanie, co możesz kontrolować, a czego nie.

Zastanów się nad stresującą sytuacją, z którą masz do czynienia. Wypisz je. Te, na które masz duży wpływ, wypisz pod nagłówkiem „Rzeczy, które mogę kontrolować”. Te w przeważającej mierze pozostające poza twoim wpływem wymień pod nagłówkiem „Rzeczy, których nie mogę kontrolować”. Jeśli nie jesteś pewien, umieść je pod nagłówkiem „Nie wiem”.

Rzeczy, które mogę kontrolować

.....

.....

.....

Rzeczy, których nie mogę kontrolować

.....

.....

.....

Nie wiem

.....

.....

.....



Na przykład, jeśli w pracy przeżywasz silny stres z powodu wymagającego szefa, mógłbyś stworzyć następujące listy:

- Rzeczy, które mogę kontrolować
- Ile godzin pracuję
- Jakość mojej pracy
- Wykonywanie zadań w terminie
- Delegowanie niektórych zadań
- W razie potrzeby proszenie o pomoc
- Zadbanie o dostateczną ilość wypoczynku i aktywności fizycznej, żebym mógł się skoncentrować
- Przygotowywanie się do prezentacji
- Rzeczy, których nie mogę kontrolować
- Wymagania i priorytety mojego szefa
- Terminy wykonania prac
- Przydzielane mi zadania
- Liczba podległych pracowników
- Zadowolenie klienta
- Umiejętności mojego zespołu. Mogę nad nimi popracować, jeśli będę miał dość czasu.
- Dodatkowe zasoby. Mogę poprosić o nie szefa, ale nie wiem, czy je dostanę.

Kiedy zrozumiesz, które elementy możesz kontrolować, a których nie, ułóż plan dotyczący tych pierwszych. Rozbij zadania na etapy i wyznacz sobie konkretne pory, kiedy będziesz nad nimi pracować. Ustal realistyczny harmonogram i pilnuj, żeby go realizować. Przewiduj przeszkody i rzeczy, które mogą cię rozpraszać, i zaplanuj, jak sobie z nimi poradzisz. Jeśli przyłapiesz się na rozmyślaniu w kółko o rzeczach, których nie możesz kontrolować, świadomie zwróć uwagę z powrotem na te aspekty, które zależą od ciebie, albo wstań i zajmij się czymś innym.



ZADANIE 8 (10 min)

Wkładanie rzeczy, których nie możesz kontrolować, do pojemnika.

Po ustaleniu, których aspektów problemu nie możesz kontrolować, powinieneś świadomie odwrócić od nich uwagę, żeby móc w pełni się skupić na tych, na które masz wpływ. Oczywiście nie da się całkowicie zapanować nad zdenerwowaniem, ale możesz uświadomić ciału migdałowatemu, że trzymasz w ryzach sprawy niekontrolowalne. Dzięki temu mózg będzie ci rzadziej przypominał o wszystkim, co może się nie udać!

Zanim zaczniesz, zastanów się, w jakim pojemniku chciałbyś przechowywać swoje zmartwienia i obawy dotyczące niekontrolowalnych elementów twojego stresora. Do wyboru masz: dużą dębową beczkę, mocny kufer, metalowy sejf lub szklany wazon.

1. Po wybraniu pojemnika stwórz w myślach jego obraz. Wyobraź sobie bardzo konkretnie jego wielkość, kształt, kolor i fakturę. Jeśli chcesz, umieść na nim napis, na przykład: „Obawy związane z rozwodem”. Możesz też wyobrazić sobie, że coś na nim piszesz albo go ozdabiasz tak, jak masz ochotę.

2. Wyobraź sobie, że wkładasz do tego pojemnika wszystkie swoje zmartwienia i strachy dotyczące niekontrolowalnych aspektów stresującej sytuacji. Zwizualizuj sobie, jak je tam umieszczasz, albo wyobraź je sobie jako strugę dymu, światła, piasku lub wody wpływającą do pojemnika. Nadaj im taką formę, jaką uznasz za odpowiednią.

3. Kiedy wszystkie twoje obawy i zmartwienia znajdują się w pojemniku, wyobraź sobie, że go zamykasz. Możesz w myślach użyć pokrywy, zamka, łańcuchów, plastikowego nakrycia albo wszystkiego naraz. Twój wybór. Kiedy pojemnik zostanie już szczelnie zamknięty, wyobraź sobie, że gdzieś go magazynujesz. Możesz go zakopać głęboko pod ziemią, umieścić w jaskini, schować na strychu, załadować na łódź lub wysłać rakieta w kosmos. Zeskładuj go, gdzie chcesz.

4. Kiedy pojemnik zostanie zamknięty i zmagazynowany, wyobraź sobie, jak oddalas się od niego i wracasz do swojego życia. Jeśli zajdzie taka potrzeba, możesz do niego wrócić, ale teraz jest bezpiecznie schowany.

5. Teraz postanów, że skierujesz wszystkie swoje wysiłki i energię na te elementy stresora, które możesz kontrolować.



Zadanie 9 (10 min)

Poczucie kontroli nad sytuacją w innych dziedzinach życia.

To ćwiczenie pomoże ci ustalić, w jakiej dziedzinie życia – niewywołującej stresu – możesz się rozwijać. Zastanów się, jaki rodzaj sportu lub hobby, jakie zajęcia lub relacje z którymi osobami są dla ciebie naprawdę ważne. Najlepiej, żeby to było coś, na co jednorazowo można przeznaczyć od dwudziestu minut do godziny lub dwóch. Pomyśl, dlaczego tak sobie cenisz to zajęcie oraz jakie ci ono daje poczucie dumy, kontroli i spełnienia. Może to być na przykład wolontariat, sztuka, pisanie, pieczenie lub gotowanie, wykonywanie albumów z wycinkami, bieganie, piesze wędrówki, joga, medytacja, spędzanie czasu z partnerem (lub rodzicem czy dzieckiem) bądź cokolwiek innego, co dla ciebie osobiście jest ważne.

- A teraz ustal, ile czasu chcesz poświęcać na to zajęcie, albo postanów, co chcesz osiągnąć w następnym tygodniu, następnym miesiącu i tak dalej.

W stresie wywieramy na siebie ogromną presję. Kiedy masz do czynienia ze stresującą sytuacją o poważnych konsekwencjach, ciało migdałowe zmusza cię, żeby dopilnować wykonania zadań. Pozornie to korzystne, ale w istocie wymaganie od siebie zbyt wiele może prowadzić do niepożądanych skutków.

- Większość stresów, na jakie jesteśmy narażeni, ma złożony i długotrwały charakter. Nierzadko takie sytuacje utrzymują się latami, a nawet przez dziesiątki lat. Pracowanie i denerwowanie się przez tak długi czas by nas wykończyło, gdybyśmy nie mieli okazji się regenerować. Jeśli stale będziesz mieć do siebie pretensje, że za mało robisz, spotęgujesz tylko swój stres. Być może rzeczywiście załatwisz więcej spraw, ale kosztem zdrowia i poczucia własnej wartości. Większość stresujących sytuacji życiowych bardziej przypomina maraton niż sprint. Jeśli przebiegniesz z maksymalną prędkością pierwsze dwa kilometry, jak sobie poradzisz z pozostałymi czterdziestoma?
- W dzisiejszych czasach nowe stresy nakładają się na przewlekłe trudne sytuacje, z którymi jeszcze się nie uporaliśmy.
- Na przykład zajmujesz się noworodkiem, a w pracy wyniknął pilny problem. Albo wdajesz się w kłótnię z partnerem, podczas gdy nie wiesz, skąd wziąć pieniądze na rachunki. Albo właśnie remontujesz dom, gdy dowiadujesz się, że ukochana osoba ma raka. Dlatego właśnie nie powinniśmy kierować całej energii na poradzenie sobie z jednym stresorem, tylko zachować pewien jej zapas na nieprzewidziane kryzysy, które nieuchronnie nadejdą.
- Z punktu widzenia fizjologii, kiedy stresory nakładają się na siebie, nie zostawiając nam czasu na powrót do normalnego stanu, gospodarka kortyzolowa może ulec zaburzeniu, a wówczas stajemy się bardziej podatni na przeziębienie i grypę, nadciśnienie i reakcje zapalne. Dlatego lepiej spojrz na sytuację z pewnej perspektywy, zapewnij sobie odpoczynek i rób to, co najważniejsze, a na pozostałe zadania zaplanuj czas w przyszłości – zamiast starać się wszystko zrobić naraz.

KARTA PRACY 9 (10 min)

Ocenianie swojego perfekcjonizmu i poczucia winy

Za pomocą podanej skali oceń, w jakim stopniu zgadzasz się z każdym ze stwierdzeń:

- 1 = zupełnie się nie zgadzam,
- 2 = w dużej mierze się nie zgadzam,
- 3 = w pewnym stopniu się nie zgadzam,
- 4 = nie mam zdania,
- 5 = w pewnym stopniu się zgadzam,
- 6 = w dużej mierze się zgadzam
- 7 = całkowicie się zgadzam.

1. Niezależnie od tego, jak ciężko pracuję, zawsze mam poczucie, że mógłbym robić więcej.
2. Nie ma żadnego wytłumaczenia dla błędów.
3. Daję z siebie wszystko przy każdym zadaniu, którego się podejmuję.
4. Jeśli coś nie jest zrobione idealnie, to tak jakby wcale nie było zrobione.
5. Zawsze wielokrotnie sprawdzam swoją pracę.
6. Jeśli w moim domu nie panuje dobra organizacja i porządek, nie potrafię się odprężyć.
7. Nie czuję się dobrze, gdy stawiam siebie na pierwszym miejscu.
8. Zmęczenie nie jest żadnym wytłumaczeniem, żeby robić sobie przerwę, gdy praca czeka.
9. Jeśli przez cały czas nie pracuję albo nie jestem produktywny, czuję się leniwy.
10. Nigdy nie mam poczucia, że robię dość dla osób ważnych w moim życiu.
11. Muszę zatroszczyć się o innych, zanim pozwolę sobie zadbać o własne potrzeby.
12. Jeśli jem w restauracji, mam poczucie winy, bo mógłbym zaoszczędzić te pieniądze.
13. Chociaż większość czasu spędzam z dziećmi lub w pracy, mam poczucie, że muszę robić więcej.
14. Mam poczucie winy, uskarżając się na stres, bo inni mają gorzej.

Stwierdzenia 1–7 wskazują na perfekcjonizm, a 8–14 na poczucie winy. Jeśli w dużej mierze lub całkowicie się zgadzasz z więcej niż jednym lub dwoma stwierdzeniami z każdej grupy, to perfekcjonizm lub poczucie winy mogą stanowić twój problem.



Poniższe ćwiczenia pomogą ci zacząć wyrabiać sobie nowe nawyki i tworzyć nowe drogi nerwowe w mózgu. Uczenie się nowego sposobu postępowania jest niewątpliwie trudne i wymaga czasu. Dlatego wykaż się cierpliwością w stosunku do siebie i samego procesu. Potrzeba miesięcy, a nie dni, żeby naprawdę zmienić mózg.

1. Jeśli czujesz się winny, że za mało się starasz dla swoich dzieci, partnera lub rodziny, wypisz sobie wszystko, co dla nich regularnie robisz. Potem przygotuj drugą listę zawierającą wszystko, co robisz dla siebie, kiedy jesteś zestresowany. Która jest dłuższa? Jeśli ta pierwsza jest taka sama lub dłuższa, potraktuj to jako dowód, że robisz dość dla innych – więc nie ma powodu czuć się winnym. Jeśli dłuższa jest lista „Co robię dla siebie”, to zastanów się, czy dzięki takiemu zadbanu o siebie możesz być lepszym rodzicem, partnerem lub członkiem rodziny. Jeśli tak, to też nie czuj się winny.

.....

.....

2. Zamiast zadręczać się poczuciem winy, podejdź bezpośrednio do problemu. Zapytaj osoby, których to dotyczy, czy rzeczywiście czują się przez ciebie zaniedbywane. Jednocześnie zastanów się, czy nie mają one zwyczaju oczekiwać zbyt wiele i nie przyjmować odpowiedzialności za siebie. Potem pomyśl, jak oceniłby sytuację zewnętrzny obserwator. Jeśli dojdziesz do wniosku, że rzeczywiście robisz za mało, usiądź z tą osobą i porozmawiajcie, żeby znaleźć rozwiązania lub kompromisy uwzględniające potrzeby obu stron.

3. Pod koniec każdego dnia rób w dzienniku wpis „wdzięczności dla samego siebie”, odnotowując co najmniej trzy rzeczy, które tego dnia pozwoliły ci się zbliżyć do swoich celów lub pomóc bliskiej osobie. Pod koniec tygodnia przeczytaj, co zapisałeś. Perfekcjonizm i poczucie winy sprzyjają negatywnemu nastawieniu, zatem skłaniają cię do zwracania uwagi na to, czego nie robisz właściwie. Zapisując, co w rzeczywistości robisz, możesz przezwyciężyć to nastawienie i skupić się na swoich osiągnięciach.

.....

.....

.....

4. Aby zwalczyć poczucie winy, zastanów się, co byś czuł, gdyby sytuacja się odwróciła. Postaw się na miejscu drugiej osoby. Czy wówczas uważałbyś, że robi za mało, żeby ci pomóc albo zaspokoić twoje potrzeby, gdy sama ma tyle na głowie? Często łatwo nam okazywać współczucie i zrozumienie innym, natomiast wobec siebie jesteśmy zbyt surowi. Kiedy z rozmysłem przyjmiesz postawę obserwatora, zapewne zobaczysz swoją sytuację w innym świetle.

.....

.....

.....

Pomyśl o konkretnym stresorze, z którym masz do czynienia i napisz odpowiedzi na następujące pytania:

Czy stwarza on okazję, żebyś się postarał i nauczył nowych umiejętności – na przykład przydatnych w pracy, asertywności, umiejętności komunikacyjnych, zarządzania czasem lub samokontroli? Wyjaśnij.

.....

.....

.....

Czy może ci pomóc stać się silniejszą, mądrzejszą lub lepszą osobą? Opisz, w jaki sposób.

.....

.....

.....

Czy stanowi okazję, żeby w jakiś sposób pogłębić twoje więzi z innymi, na przykład dzięki temu, że zwrócisz się o pomoc, pomożesz innym, będziesz współpracować, staniesz się lepszym liderem, partnerem lub rodzicem albo życzliwszą i bardziej empatyczną osobą? Wyjaśnij.

.....

.....

.....

Jak mógłbyś go wykorzystać, żeby poprawić swoje zdrowie i styl życia oraz lepiej się o siebie troszczyć?

.....

.....

.....

Jak mógłby ci pomóc ustalić jasne priorytety życiowe, tak żebyś był szczęśliwszy i zdrowszy?

.....

.....

.....

Czy może ci on pomóc w rozwoju osobistym lub duchowym? Wyjaśnij.

.....

.....

.....

IV Zakończenie warsztatów (5 MIN.)

Prowadzący prosi, aby uczestnicy usiedli w kręgu i każdy odpowiedział na pytanie:

- *Co Ci się najbardziej podobało na dzisiejszych warsztatach?*
- *Co zabierzesz dla siebie?*
- *Co najbardziej zaskoczyło Cię i przykuło Twoją uwagę?*
- *Jak wpłynęły na Ciebie warsztaty?*
- *Jakie rzeczy zamierzasz zmienić w swoim zachowaniu?*

Po zakończeniu wypowiedzi uczestników prowadzący dziękuje za udział w warsztatach oraz prowadzący prosi o wypełnienie ankiet ewaluacyjnych. Po zabraniu ankiet prowadzący rozdaje dyplomy.



JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM?

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!



Develop Your
Creativity

CERTYFIKAT

POTWIERDZAM, ŻE

.....
(IMIĘ I NAZWISKO)

WZIAŁ/WZIEŁA UDZIAŁ W WARSZTATACH
"JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM?"

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

PROWADZĄCY:

MIEJSCE:

DATA:



Współfinansowane przez
Unię Europejską