

Pączek, Listek, Kwiatek.

Zeszyt ćwiczeń do doradztwa
zawodowego wspierający osoby
doświadczające kryzysów psychicznych.



Tekst i opracowanie: Agafia Spyrka

Ilustracje: Katarzyna Samosiej

Pączek, Listek, Kwiatek.

Zeszyt ćwiczeń do doradztwa
zawodowego wspierający osoby
doświadczające kryzysów psychicznych.

Witaj,

trzymasz w ręku zeszyt ćwiczeń wspierający osoby doświadczające kryzysów psychicznych, które chcą podjąć po raz pierwszy zatrudnienie lub powrócić po kryzysie na rynek pracy. Na następnych stronach znajdziesz instrukcję pomocną w wykonywaniu ćwiczeń.

Trzymamy za Ciebie kciuki.

Powodzenia,

Kasia, Agafia i cały zespół TransferHub.

Pączek, Listek, Kwiatek to zestaw ćwiczeń, które wspierają podjęcie zawodowych działań osobom doświadczających kryzysów psychicznych. Podręcznik jest pomocny dla osób, które chcą po raz pierwszy wejść na rynek pracy i dla osób, które ze względu na kryzys psychiczny potrzebują odnaleźć nowy sposób na aktywność zawodową.

Pączek, Listek, Kwiatek składa się z sześciu rozdziałów. W każdym rozdziale znajdziesz od czterech do sześciu tablic z ćwiczeniami, kartą pomysłów z dodatkowymi pytaniami oraz jedną kartę podsumowania na końcu. Zaleca się by ćwiczenia wykonywać w następujący sposób:

Ćwiczenia z jednego rozdziału wykonujemy w przeciągu jednego tygodnia. Ćwiczenia można w przeciągu tygodnia wykonywać wielokrotnie by upewnić się w swojej odpowiedzi lub od razu po jednorazowym wykonaniu ćwiczenia zaznaczyć właściwą odpowiedź. To zależy od Ciebie. Możesz też wykonywać jedno ćwiczenie wiele razy, a inne jeden raz. Ważne abyś sprawdził / sprawdziła, jaki sposób Tobie pasuje.

Instrukcja wykonywania ćwiczeń jest za każdym razem taka sama. W trakcie ćwiczeń możesz wrócić do tego miejsca by sprawdzić jak wykonywać ćwiczenia.

1. Otwierasz podręcznik na danym ćwiczeniu.

2. Przeglądasz całą kartkę.

3. Sprawdzasz czy jest wydrukowana poprawnie i wszystkie słowa są dla Ciebie czytelne.

4. Bierzesz ołówek / długopis / pisak do ręki i kładasz przy kartce z ćwiczeniami.

5. Zaczynasz wykonywać po kolei ćwiczenia:

a) wykonujesz daną czynność z obrazka.

b) sprawdzasz, jak się czujesz, czy jest to dla Ciebie komfortowe.

c) jeśli nie możesz wykonać danej czynności wyobraź sobie jej wykonywanie lub poszukaj w Internecie filmików / obrazków / opisów / zdjęć przedstawiających daną czynność.

6. Zaznacz na kafelku sposób, który najbardziej Ci odpowiada. Możesz zaznaczyć jeden kafelek, kilka kafelków lub nie zaznaczyć żadnego.

7. Punkt jest dla chętnych. Kiedy widzisz w danym ćwiczeniu pusty kafelek, jest miejsce na Twój pomysł jak chcesz wykonać dane działanie.

8. Na końcu każdego rozdziału znajdziesz kartę podsumowania. Wpisujesz tam swoje wyniki pracy.

9. Kiedy wykonasz wszystkie ćwiczenia i wpiszesz wyniki do karty podsumowania będziesz mieć gotowy podręcznik obsługi siebie.

WAŻNE!

Jeśli będziesz chcieć coś zmienić w swoim życiu lub coś się w Twoim życiu zmieni, możesz wykonać ćwiczenia powtórnie.

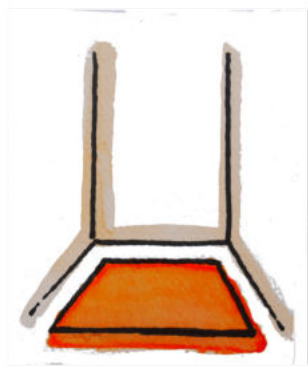
DO DZIEŁA !

Rozdział 1

Znajdź swoje miejsce.

W tym rozdziale Twoim zadaniem będzie poszukanie dla siebie dogodnej przestrzeni oraz pozycji.

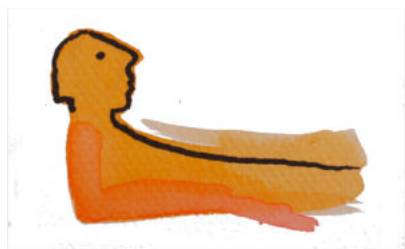
Spróbuj różnych możliwości i zaznacz takie, które Tobie pasują.



Na dywanie.



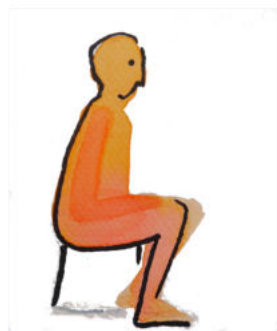
Na pufie,
poduszce.



Na leżąco.



Na krześle.



Na siedząco.



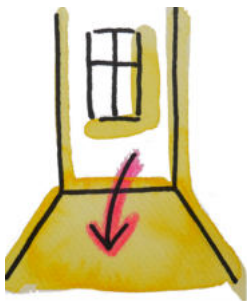
Przy oknie.



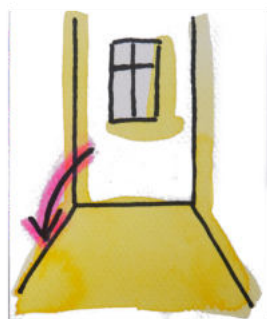
Przy oświetleniu
z góry.



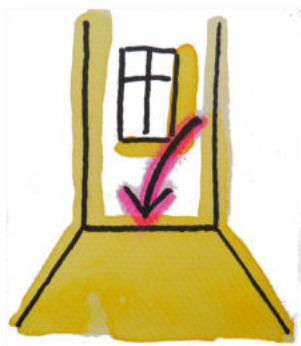
Przy oświetleniu
z boku.



Na środku pokoju



Przy ścianie.



Przy oknie.



Przodem do drzwi.



Przodem bądź bokiem
do okna.



Na podłodze.



Przy stole.



Przy biurku.

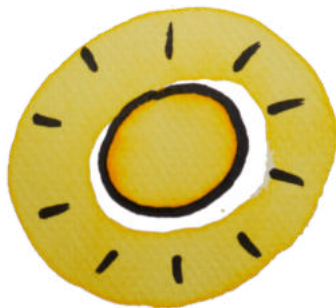


Na kolanach.



Pomysł, który możesz zastosować:

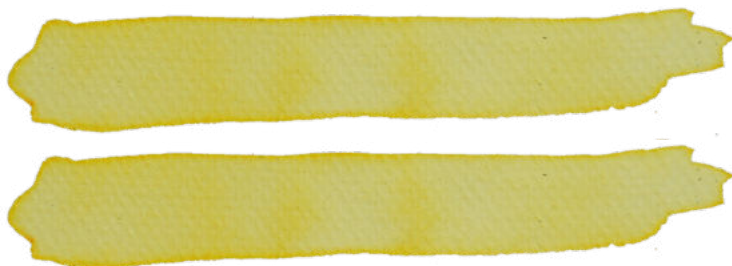
Wymień żarówkę w swojej lampce na żółtą i sprawdź czy bardziej naturalne światło jest dla Ciebie lepsze.



Lubię:



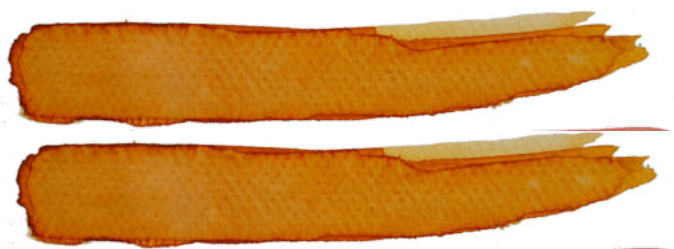
Podoba mi się oświetlenie:



Moje miejsce to:



Podoba mi się praca na/przy:



Rozdział 2

W jaki sposób się relaksujesz?

W tym rozdziale zajmiemy się relaksem i odpoczynkiem.

Zaznacz te aktywności, które pozwalają Ci się wyciszyć, nabrać sił lub po prostu sprawiają Ci przyjemność.



Sen.



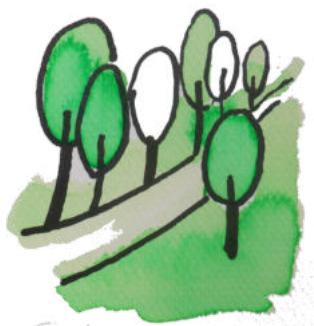
Słuchanie muzyki.



Czytanie.



Gra na komputerze.



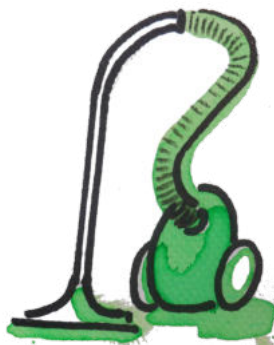
Spacer.



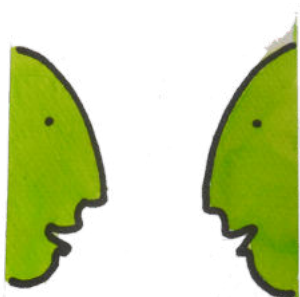
Pływanie.



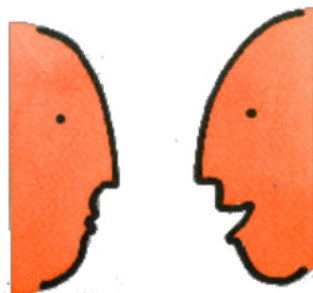
Rower.



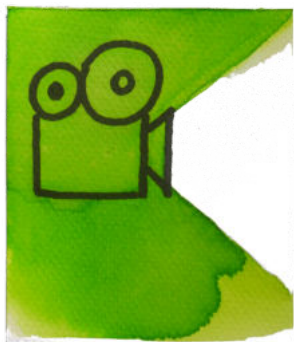
Sprzątanie.



Spotkania
z przyjaciółmi.



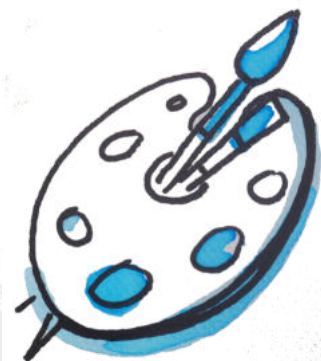
Spotkania
z rodziną.



Film w domu lub
wyjście do kina.



Festiwal, teatr lub koncert.



Malowanie.



Haftowanie,
szycie lub szydełkowanie.



Pisanie.



Ogrodnictwo lub florystyka.



Gotowanie.



Majsterkowanie.



Wyjście do
restauracji.



Medytowanie.



Jedzenie.



Czas dla siebie.



Kolorowanki.

Lubię:



Chcę spróbować:



Rozdział 3

Czas.

W tym rozdziale zajmiemy się czasem, tym ile czasu możesz się skupić, w jakich porach dnia i jak udaje Ci się rozłożyć zadania.

W tym rozdziale każda tablica ma na początku pytanie, by ułatwić Ci ćwiczenie.

Miły przypominacz :)

Możesz zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź.

Pora, w której mogę się skupić to:



Od rana.



Po południu.



Wieczorem.

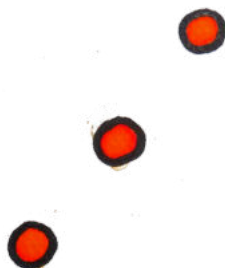


W nocy.

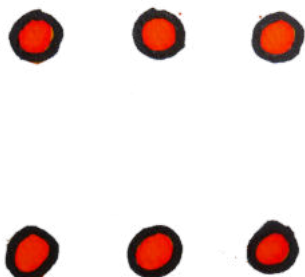
Ilość godzin, przez które mogą się skupić w ciągu dnia:



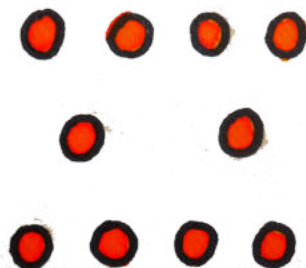
Do jednej.



Do trzech.

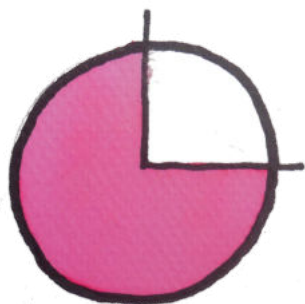


Do sześciu

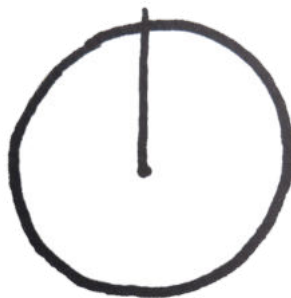


Do dziesięciu.

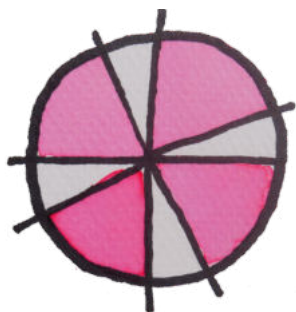
Ilość czasu, przez które mogę utrzymać
uwagę w przeciągu jednej godziny:



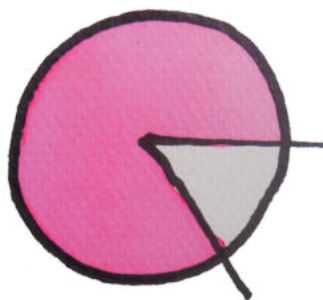
Przez 15 minut.



Przez całą godzinę.



Przez godzinę, ale
robię kilka przerw.



Do 45 minut.

Mogę i / lub lubię:



W ciągu pracy
skupić się na jednej czynności.



W ciągu pracy
skupiać się na wielu czynnościach.



Wykonywać
pracę w całości.



Dzielić pracę
na etapy.



Pomysł, który możesz zastosować:

Zaznacz swoje rozpraszacze. Jeśli chcesz możesz dodać własne.

- | | |
|---|-----------------------|
| ☐ hałas z zewnątrz | ☐ |
| ☐ rozmowy innych osób
w pomieszczeniu | ☐ |
| ☐ zapachy | ☐ |
| ☐ pogaduszki | ☐ |
| ☐ media społecznościowe | ☐ |
| ☐ rozmowy przez telefon | ☐ |
| ☐ brak możliwości wietrzenia
pomieszczenia | ☐ |
| ☐ presja czasu | ☐ |
| ☐ | ☐ |

Moja pora dnia to:



Mogę skupić się:



Mogę utrzymać uwagę:



Mogę:



Lubię:



Rozdział 4

Rozumienie tekstu.

W tym rozdziale znajdziesz trzy teksty. Każdy z nich ma inny stopień trudności. Twoim zadaniem jest przeczytanie tekstu i sprawdzenie, czy dany stopień jest dla Ciebie łatwy do zrozumienia.

Tekst łatwy.

Ogród.

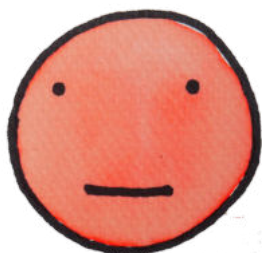
Ogród to piękne miejsce. Magiczne czasami. Kwitną w nim kwiaty. Rosną drzewa. Latem można zobaczyć motyle. Motyle są kolorowe jak tęcza. W ogrodzie latają też pszczoły. Pszczoły zbierają nektar by robić miód. Zimą miód to dobry dodatek do herbaty.

W ogrodzie jest też trawa. Wśród trawy żyją żuki i jaszczurki. Zwierzęta traktują ogród jak dom. Czasem do ogrodu zawita kot sąsiadki. Ma na imię Filemon. Tak jak kot z bajki. Ogród czasami też jest bajkowy. O zachodzie słońca niebo zmienia kolor. W ogrodzie rośnie jaśmin. Wieczorem jaśmin pięknie pachnie. Nad ranem w ogrodzie słychać ptaki. Ptaki śpiewają. Zaczynają przed wschodem słońca. Potrafią śpiewać przez cały dzień. Od rana w ogrodzie zaczyna się praca pszczół i trzmieli. Pracowite owady zaglądają do kwiatów. Nektar z kwiatów przenoszą do ula na swoich nóżkach. Kwiaty lekko kołyszą się na wietrze. W ogrodzie miło jest leżeć w hamaku. Bujając się, można obserwować kwiaty i zwierzęta.

Ten tekst był dla mnie:



Łatwy do zrozumienia.



Średnio łatwy do zrozumienia.



Trudny do zrozumienia.

Tekst średnio łatwy.

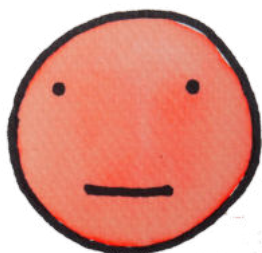
Ogród.

Hamak też bywa magicznym miejscem. Można w nim bowiem oddawać się marzeniom. Obserwować chmurki płynące leniwe po niebie i wymyślać dla nich nazwy. Bujanie się w hamaku jest też całkiem przyjemnym relaksem. Można na moment zapomnieć o kłopotach i zmartwieniach, oddać się błogiemu lenistwu, tak miło spędzić letnie popołudnie. Zupełnie niespodziewanie zjawić się może gość. To kot Filemon. Trochę tłusty jak na kota, ale i tak bardzo kochany. Filemon lubi wskakiwać na hamak nawet bez zaproszenia i kłaść się pomiędzy nogami. Mruczy wtedy przyjemnie i jeszcze większe lenistwo człowieka ogarnia. Bo jak tu bowiem nie poddać się urokowi letniego popołudnia z hamakiem i kotem i chmurami. Do tego te ptaki, czasem denerwujące, choć i tak pasują do obrazka. Jeszcze tylko książka i herbata by się przydały. Czytać by można, na przykład, książkę z poezją i kiedy romantyzm ogarnie przyglądać się chmurom.

Ten tekst był dla mnie:



Łatwy do zrozumienia.



Średnio łatwy do zrozumienia.



Trudny do zrozumienia.

Tekst trudny.

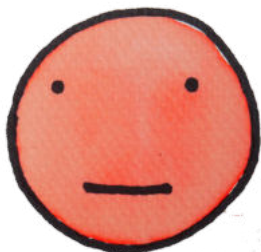
Ogród.

Ach, chwilo magiczna, trwaj, rzec by można za poetami. Cóż bowiem jest przyjemniejszego na Świecie od tego błogiego, lekkiego i sennego popołudnia w hamaku pośrodku magicznego ogrodu. Peonie, róże, margaretki i bratki zapewniają doznania estetyczne równe obrazom wielkich mistrzów renesansu. Odmalować można niezliczonymi odcieniami barw pejzaż wypełniony romantycznymi chwilami. Nawet te żyjątka, co pośród traw swe żywoty toczą mają tu swoje miejsce i prawa. Jakże miło jest popatrzeć na proste życie pośród kwiatów i traw. Ten żuk, na przykład, co mozolnie sporą kulkę toczy do swojej jamki, herosem jest w pejzażu niebywałym. Ta mała postać bowiem swym uporem i mozołem pcha do przodu Świat swój cały. Kulka ta podobna do Ziemi jest. Jak Ziemia okrągła i jak Ziemia toczy się przez Czas. I tak oto w mikroskali, na jednym obrazie, odmalować można nasz Świat cały. Od Nieba po Ziemię. Od przyjemności do pracy. Od rana do wieczora. Och, ten ogród. Magia całego Świata zamknięta w pejzażu.

Ten tekst był dla mnie:



Łatwy do zrozumienia.



Średnio łatwy do zrozumienia.



Trudny do zrozumienia.

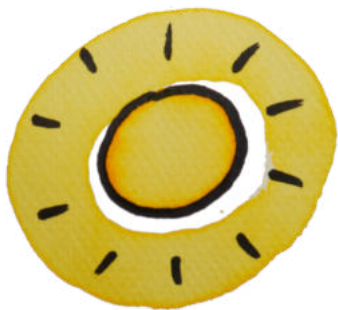
Rozdział 5

Forma pracy

W tym rozdziale zajmiemy się tym, jak lubisz pracować i w czym czujesz się, bądź nie czujesz się, komfortowo. To ważny rozdział, ponieważ zawarte jest w nim jedno ćwiczenie, które wykonuje się w kontakcie z drugą osobą. Tak jak w przypadku wszystkich innych ćwiczeń najpierw zapoznaj się z jego treścią, a następnie podejmij decyzję, jak i kiedy je wykonasz.

Ważne!

Rezultaty i wyniki ćwiczeń znasz tylko Ty.



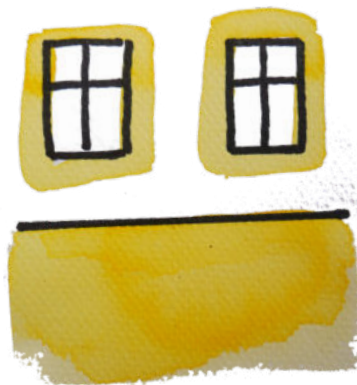
Lubię pracować
na zewnątrz.



Lubię pracować
w samochodzie.



Lubię pracować
w małym pomieszczeniu.



Lubię pracować
w dużym pomieszczeniu.



Lubię pracować
siedząc.



Lubię pracować
w ruchu.



Lubię pracować
samodzielnie.



Lubię pracować
w małej grupie.



Lubię pracować
w dużej grupie.

Wolę pracować,
dopuszczam pracę.



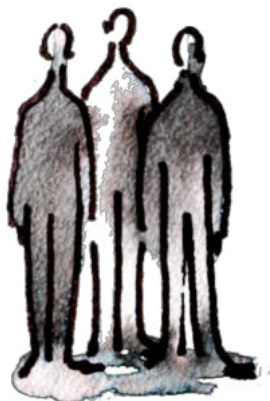
W zespole mieszanym.

Wolę pracować,
dopuszczam pracę.



W zespole damskim.

Wolę pracować,
dopuszczam pracę.



W zespole męskim.



Lubię pracować
z tymi samymi osobami.



Lubię pracować
poznając nowe osoby.

ZADANIE DLA CIEBIE:

Zadanie dla Ciebie

Wejść do sklepu z rajstopami/olejami/narzędziami ogrodniczymi lub takiego, do jakiego chcesz. Tutaj użyjemy przykładu ze sklepem z rajstopami. Popatrz na półki i poproś by ekspedientka/ekspedient pokazała Ci np. tę niebieską parę rajstop. Potem poproś o tę w prążki i tę w paseczki. Następnie poproś o np. żółte we wzorki. Podziękuj ekspedientce i wyjdź. Nic nie kupuj.

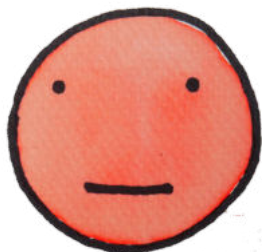
To ćwiczenie ma na celu danie Tobie informacji, czy potrafisz wycofać się z różnych sytuacji, jeśli uznasz, że nie są Ci one już potrzebne. Ćwiczenie daje także wiedzę na temat odporności psychicznej na niekomfortowe sytuacje, które możesz spotkać w pracy.

Do dzieła i powodzenia!

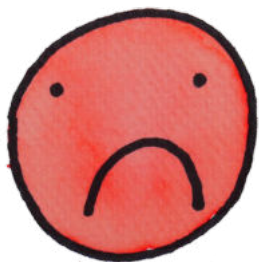




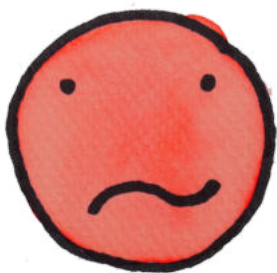
Zadanie było łatwe.



Zadanie było średnio łatwe.



Zadanie było trudne.



Mam mieszane uczucia.



Pomysł, który możesz zastosować:

Jeśli chcesz możesz odpowiedzieć sobie na dodatkowe pytania.



Wolę być liderem.

Wolę być członkiem zespołu.



Wolę pracować z kobietą jako szefową.

Wolę pracować z mężczyzną jako szefem.



Jakie znam języki obce?



Chcę pracować stacjonarnie.

Chcę pracować zdalnie.

Lubię pracować :

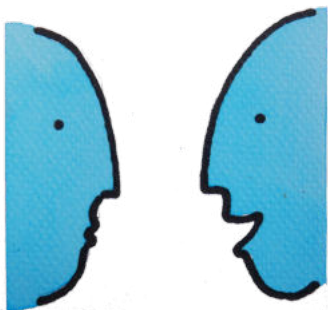


Rozdział 6

Narzędzia.

W tym rozdziale zajmiemy się narzędziami do pracy.
Twoim zadaniem jest dokonanie wyboru narzędzi do
pracy, które lubisz, które znasz lub które chciałbyś poznać.

Umiem, lubię,
chcę się nauczyć,
dobrze mi idzie,
nie interesuje mnie:



Spotkania z ludźmi.

Umiem, lubię,
chcę się nauczyć,
dobrze mi idzie,
nie interesuje mnie:



Jazda samochodem.

Umiem, lubię,
chcę się nauczyć,
dobrze mi idzie,
nie interesuje mnie:



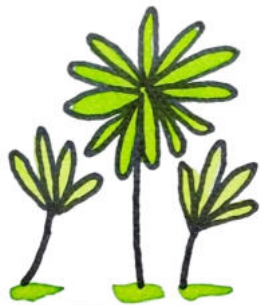
Obsługa telefonu.

Umiem, lubię,
chcę się nauczyć,
dobrze mi idzie,
nie interesuje mnie:



Obsługa komputera.

Umiem, lubię,
chcę się nauczyć,
dobrze mi idzie,
nie interesuje mnie:



Florystyka, ogrodnictwo.

Umiem, lubię,
chcę się nauczyć,
dobrze mi idzie,
nie interesuje mnie:



Wyrób świec.

Umiem, lubię,
chcę się nauczyć,
dobrze mi idzie,
nie interesuje mnie:



Tworzenie ozdób.

Umiem, lubię,
chcę się nauczyć,
dobrze mi idzie,
nie interesuje mnie:

Umiem, lubię,
chcę się nauczyć,
dobrze mi idzie,
nie interesuje mnie:



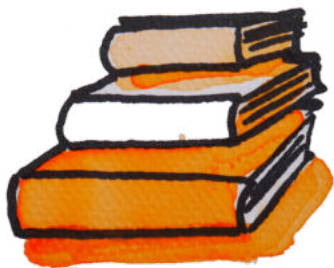
Szycie, haftowanie.

Umiem, lubię,
chcę się nauczyć,
dobrze mi idzie,
nie interesuje mnie:



Gotowanie.

Umiem, lubię,
chcę się nauczyć,
dobrze mi idzie,
nie interesuje mnie:



Czytanie.

Umiem, lubię,
chcę się nauczyć,
dobrze mi idzie,
nie interesuje mnie:



Obsługa narzędzi
stolarskich.

Umiem, lubię,
chcę się nauczyć,
dobrze mi idzie,
nie interesuje mnie:



Lepienie z gliny.

Umiem, lubię,
chcę się nauczyć,
dobrze mi idzie,
nie interesuje mnie:



Malowanie.

Umiem, lubię,
chcę się nauczyć,
dobrze mi idzie,
nie interesuje mnie:



Rysowanie.

Umiem, lubię,
chcę się nauczyć,
dobrze mi idzie,
nie interesuje mnie:



Wycinanie, strzyżenie
np. włosów.

Umiem, lubię,
chcę się nauczyć,
dobrze mi idzie,
nie interesuje mnie:



Obsługa śrubokrętu.

Umiem, lubię,
chcę się nauczyć,
dobrze mi idzie,
nie interesuje mnie:



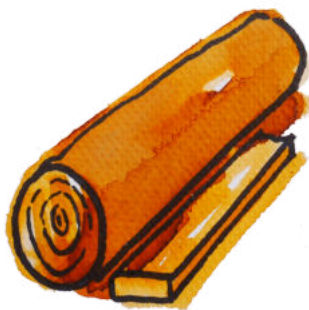
Praca ze śrubami
i nakrętkami.

Umiem, lubię,
chcę się nauczyć,
dobrze mi idzie,
nie interesuje mnie:



Obsługa wiertarki i
/ lub hebla.

Umiem, lubię,
chcę się nauczyć,
dobrze mi idzie,
nie interesuje mnie:



Praca z drewnem.

Umiem, lubię,
chcę się nauczyć,
dobrze mi idzie,
nie interesuje mnie:



Naprawa urządzeń.

Umiem, lubię,
chcę się nauczyć,
dobrze mi idzie,
nie interesuje mnie:

Umiem, lubię,
chcę się nauczyć,
dobrze mi idzie,
nie interesuje mnie:

Umiem, lubię,
chcę się nauczyć,
dobrze mi idzie,
nie interesuje mnie:

Umiem:



Lubię:



Chcę się nauczyć:



Dobrze mi idzie:



Nie interesuje mnie:



Projekt innowacyjny „Pączek, Listek, Kwiatek” został stworzony i przetestowany w ramach projektu grantowego „TransferHUB - inkubator innowacji społecznych w obszarze zatrudnienia”. www.transferhub.pl, finansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Programu Operacyjnego Wiedza, Edukacja, Rozwój.



Pączek, Listek, Kwiatek to podręcznik stworzony przez markę:



Kontakt do nas: projektdomzogrodem@gmail.com

Projektujemy narzędzia rozwojowe.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

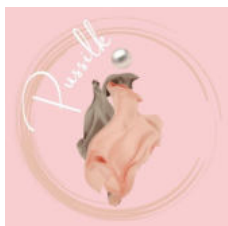




MyTPlay

Kontakt do nas projektdomzogrodem@gmail.com

Projektujemy narzędzia rozwojowe.



DOM Z OGRODEM