



Twój Euroguidance – Pasja w Praktyce

I miejsce

w kategorii „Inicjatywy wspierające zdrowie psychiczne i dobrostan w doradztwie zawodowym”

Autor : Magdalena Krawniak

Magdalena Krawniak
Naczelnik Wydziału Poradnictwa Zawodowego
Wojewódzki Urząd Pracy w Szczecinie

Case study - Karty „Krótko mówiąc. Dobry dzień zaczyna się od dobrych myśli!” biorą udział w konkursie Euroguidance

Kategoria II – Inicjatywy wspierające zdrowie psychiczne i dobrostan (work life balance) w doradztwie zawodowym.

Opis pracy konkursowej

Karty „Krótko mówiąc. Dobry dzień zaczyna się od dobrych myśli!” to narzędzie służące do wzmocnienia pozytywnego myślenia, budowania pewności siebie i pracy nad rozwojem osobistym. Karty koncentrują się na integracji aspektów zdrowia psychicznego i dobrostanu w procesie doradztwa zawodowego. Zawierają one autorskie, krótkie zdania, które mają na celu skierowanie uwagi na pozytywne aspekty życia, wzmocnienie przekonań o własnej wartości i pomoc w radzeniu sobie z codziennymi wyzwaniami. Karty zostały wzmocnione autorskimi, humorystycznymi rysunkami wykorzystując metodę Sketchnotingu.

Przykład z instrukcji kart:

Co sobie myślisz, kiedy budzisz się rano?

A gdybyś tak zaczęła_czął dzień od zdań/sentencji, które widzisz na grafice w kartach?

Poranek i cały dzień będą wyglądać zupełnie inaczej – lepiej, milej, cieplej?

Jedna, pewna siebie myśl może zmienić cały Twój dzień.

Karty powstały, abyś pamiętał_a, że pośród gorszych momentów jest mnóstwo tych dobrych i ważnych do zauważenia. Dni, w których jesteś z siebie dumna_y, kiedy odkrywasz w sobie coś nowego. Momentów, gdy cieszysz się, że jesteś.

Krótko mówiąc...podaruj sobie słowa i poczuj radość.

Myśli i słowa mają moc!

W zestawie znajduje się 31 kart z autorskimi hasłami i rysunkami, w tym 5 kart pustych do samodzielnego, kreatywnego wypełnienia.

Zestaw zapakowany jest w mały, poręczny woreczek z autorskim rysunkiem.

Autorskie Karty powstały z wykorzystaniem nowoczesnych technologii, w programie graficznym Procreate. Dodatkowo wykorzystano metodę Sketchnotingu.

Jak je używać:

- ✓ każdego dnia wylosuj kartę i powtarzaj jak mantrę zdanie/sentencję z karty,
- ✓ kiedy poczujesz się przygnębiona_y albo będzie ci brakowało pewności siebie i uznasz, że przydałoby ci się coś na poprawę nastroju, wylosuj/wybierz kartę i powtórz zdanie/sentencję z karty,
- ✓ możesz danego dnia nosić tę kartę w portfelu, kieszeni, torebce/plecaku, położyć przy biurku,
- ✓ niech myśl z karty Ci towarzyszy przez cały dzień,
- ✓ kolejnego dnia wylosuj następną kartę i powtarzaj regularnie,
- ✓ możesz samodzielnie ustalić sobie dobre myśli – zapisz je na pustych kartach, które dołączone są do zestawu.

Karty te można stosować w celu:

- ✓ rozbudzenia kreatywności (co te zdanie/sentencja mówi o sytuacji/problemie, który rozpatrujesz?),
- ✓ wsparcie w trudnych momentach (sięganie po karty w chwilach stresu, smutku lub zwątpienia, aby podnieść na duchu i przypomnieć sobie o swoich mocnych stronach, pomoc w zmianie negatywnego myślenia na bardziej optymistyczne),
- ✓ rozwój osobisty (używanie kart jako narzędzia do pracy nad konkretnymi celami, np. budowaniem pewności siebie, rozwijaniem wdzięczności lub radzeniem sobie z lękami),
- ✓ medytacja i refleksja (wykorzystywanie kart jako punktu wyjścia do medytacji lub głębszej refleksji),

- ✓ inspiracja w pracy z innymi (w coachingu lub warsztatach rozwojowych jako narzędzie do otwierania dyskusji i pomagania w identyfikacji pozytywnych przekonań),
- ✓ dekoracja i przypomnienie (trzymanie kart na biurku, lodówce lub w widocznym miejscu jako stałe przypomnienie o pozytywnych przesłaniach).

Karty testowane są przez doradców zawodowych z różnych instytucji (szkoły podstawowe, szkoły ponadpodstawowe, urzędy pracy, akademickie biura karier, instytucje takie jak np. ochotnicze hufce pracy, młodzieżowe centra kariery, poradnie, ośrodki wychowawcze...). Z uzyskanych informacji, karty wprowadzają pozytywne zmiany w codziennym myśleniu i działaniu, poprawiają samopoczucie, zwiększają motywację i wspierają rozwój osobisty.

Krajowe Centrum Europass & Euroguidance

Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji

**ul. Aleje Jerozolimskie 142 A
euroguidance@frse.org.pl**



euro | guidance



europass



Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**