



MODUŁ 6

DETOKS OD MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH I CYFROWY DOBROSTAN



erasmediah.eu

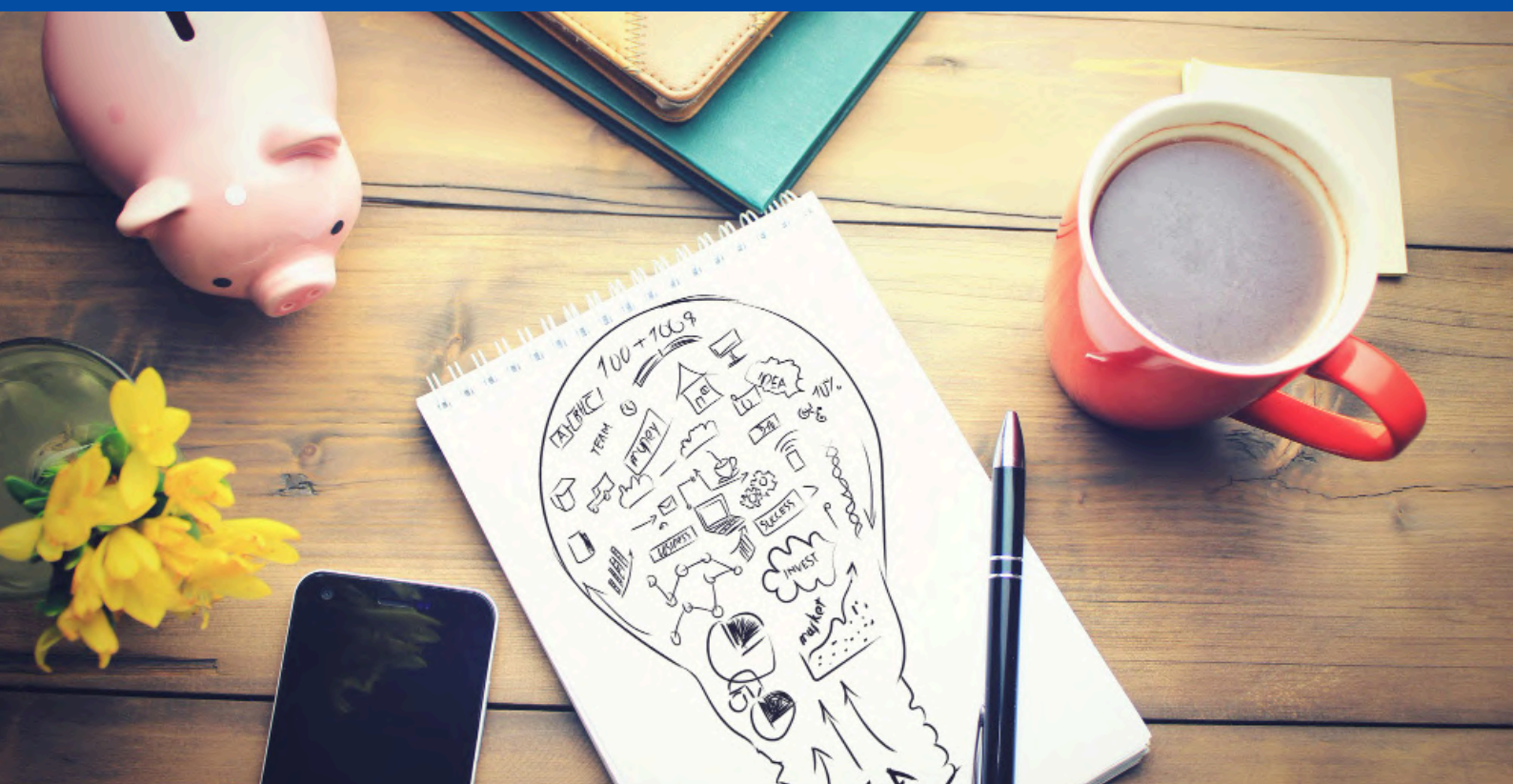


**Co-funded by
the European Union**



Lekcja 6.4

Plany rozwoju osobistego i poprawy dobrostanu



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**

Plany rozwoju osobistego i poprawy dobrostanu

Cele:

- Pomoc uczestnikom w zrozumieniu związku między rozwojem osobistym a dobrostanem oraz ich wpływu na ogólną satysfakcję z życia.
- Poprowadzenie uczestników w ocenie ich obecnego stanu rozwoju osobistego i dobrostanu.
- Pomoc uczestnikom w tworzeniu planów działania z jasnymi krokami do osiągnięcia ich celów.

Kluczowe przesłanie:

- Rozwój osobisty i dobre samopoczucie są ze sobą powiązane i przyczyniają się do ogólnego spełnienia i sukcesu w życiu.
- Regularna autorefleksja i samoocena są niezbędne do identyfikacji obszarów rozwoju i dobrego samopoczucia.
- Wyznaczanie jasnych, realistycznych celów i dzielenie ich na możliwe do wykonania kroki ma kluczowe znaczenie dla trwałej poprawy rozwoju osobistego i dobrego samopoczucia.



RODZAJ LEKCJI:



Przegląd lekcji

Ta lekcja ma na celu pomóc uczestnikom w odkrywaniu i wzmacnianiu ich rozwoju osobistego i dobrego samopoczucia poprzez wyznaczanie jasnych celów i tworzenie planów działania. Skupiając się zarówno na rozwoju osobistym, jak i utrzymaniu zrównoważonego stanu dobrego samopoczucia, uczestnicy zyskają praktyczne narzędzia do stworzenia spersonalizowanego planu do osiągnięcia sukcesu i poprawy ogólnej satysfakcji z życia.

Warsztaty podzielone są na 5 etapów:

1. Wprowadzenie do rozwoju osobistego i dobrostanu (10 min)
2. Aktywność samooceny (15 min)
3. Wyznaczanie celów rozwoju osobistego i dobrego samopoczucia (15 min)
4. Tworzenie planu działania (15 min)
5. Refleksja końcowa i dzielenie się (5 min)





Krok 1

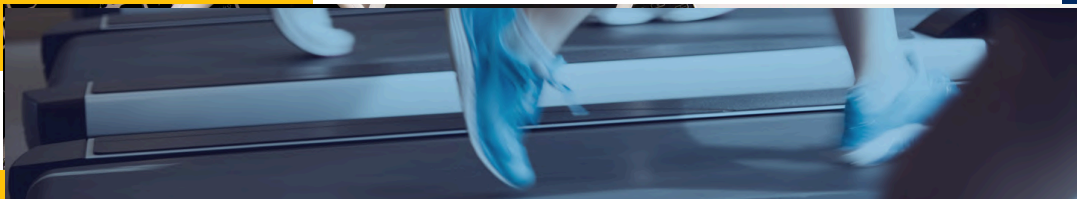
Wprowadzenie do rozwoju osobistego i dobrostanu

Zrozumienie rozwoju osobistego i dobrostanu jest kluczem do osiągnięcia długoterminowego szczęścia i sukcesu. Rozwój osobisty koncentruje się na poszerzaniu wiedzy, umiejętności i zdrowia emocjonalnego, podczas gdy dobrostan dotyczy poczucia komfortu, zdrowia i szczęścia. Te dwie koncepcje są ze sobą głęboko powiązane i wpływają na ogólną satysfakcję i wydajność w życiu.

Zacznij od prostej refleksji: „Co oznacza dla ciebie rozwój osobisty i dobrostan?”. Zastanów się, w jaki sposób te idee odgrywają rolę w twoim życiu.

Do zrobienia:

Podziel się swoimi przemyśleniami z grupą, oferując przykłady tego, jak rozwój osobisty i dobrostan przenikają się dla ciebie. Na przykład, możesz zastanowić się nad tym, jak nauka nowej umiejętności zwiększyła twoją pewność siebie lub jak priorytetowe traktowanie dbania o siebie poprawiło twoją produktywność.



Krok 2

Aktywność samooceny

Arkusz oceny rozwoju osobistego i dobrostanu

1. Autorefleksja na temat rozwoju osobistego

Oceń swój rozwój osobisty (1-10): ____ / 10

3 najmocniejsze strony:

3 obszary do poprawy:

2. Autorefleksja na temat dobrostanu

Oceń swój ogólny dobrostan (1-10): ____ / 10

Oceń swoje zdrowie psychiczne (1-10): ____ / 10

Oceń swoje zdrowie fizyczne (1-10): ____ / 10

Oceń swoje zdrowie emocjonalne (1-10): ____ / 10

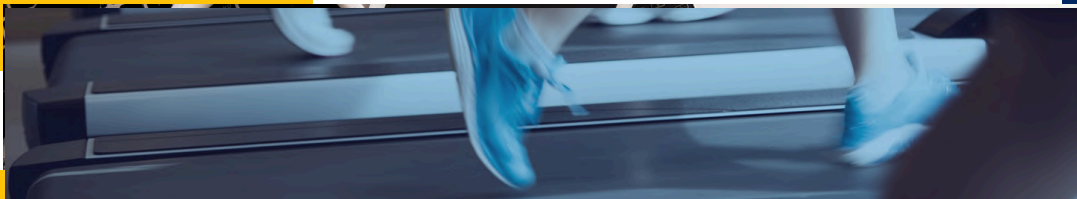
3. Obecne praktyki dotyczące dobrostanu

Jak często angażujesz się w działania związane ze zdrowiem fizycznym?

____ Nigdy ____ Rzadko ____ Czasami ____ Często ____ Zawsze

Jak często angażujesz się w działania na rzecz zdrowia psychicznego/emocjonalnego?

____ Nigdy ____ Rzadko ____ Czasami ____ Często ____ Zawsze



Krok 2

Aktywność samooceny

Zrozumienie, na czym obecnie stoisz, jest pierwszym krokiem w kierunku rozwoju. W tym zadaniu ocenisz swój rozwój osobisty i samopoczucie, korzystając z arkusza roboczego dostarczonego przez moderatora.

Arkusz poprowadzi cię przez ocenę różnych aspektów twojego życia, takich jak mocne strony, obszary wymagające poprawy i ogólne zadowolenie.

Poświęć 5-7 minut na ukończenie oceny i zastanowienie się nad swoimi odpowiedziami. Poszukaj wzorców lub powiązań - **czy istnieją konkretne obszary, w których czujesz się silny lub obszary, które wymagają uwagi?**

Zapisz swoje przemyślenia i spostrzeżenia, aby pomóc wyjaśnić swój obecny stan.

Po indywidualnej refleksji dołącz do małej grupy lub większej grupy (w zależności od tego, co wydaje się najbardziej komfortowe), aby podzielić się kluczowymi wnioskami.

Omówienie swoich spostrzeżeń z innymi może ujawnić nowe perspektywy i wzmocnić zrozumienie tego, gdzie jesteś i jakie kroki możesz podjąć, aby się poprawić.

Krok 3

Wyznaczanie celów rozwoju osobistego i dobrego samopoczucia

Wyznaczanie jasnych, osiągalnych celów jest niezbędne do rozwoju. W tym zadaniu dowiesz się, jak wyznaczać cele SMART, czyli konkretne, mierzalne, osiągalne, istotne i określone w czasie. Ramy SMART pomagają nakreślić cele, które są realistyczne, wykonalne i dostosowane do rozwoju osobistego.

Na przykład:

- **Cel rozwoju osobistego:** „Będę czytać jedną książkę z poradami na miesiąc, aby poprawić swoje umiejętności przywódcze”.
- **Konkretny:** Przeczytanie książki poradnikowej.
- **Mierzalny:** Ukończenie jednej książki miesięcznie.
- **Osiągalny:** Wyznaczenie czasu na czytanie.
- **Istotny:** Zwiększa to umiejętności przywódcze, powiązane z rozwojem osobistym.
- **Określony w czasie:** Ukończenie jednej książki do końca każdego miesiąca.

Korzystając z tych ram, pomyśl o dwóch celach, na których chciałbyś się skupić w ciągu następnego miesiąca. Jeden z nich powinien odnosić się do rozwoju osobistego (np. nauka nowej umiejętności), a drugi do twojego dobrostanu (np. poprawa zdrowia fizycznego). Zapisz każdy cel i zastosuj kryteria SMART, aby upewnić się, że są one jasne, osiągalne i określone w konkretnych ramach czasowych.



Krok 4

Tworzenie planu działania

Po ustaleniu celów SMART nadszedł czas, aby podzielić je na możliwe do wykonania kroki. Plan jest niezbędny do przekształcenia celów w rzeczywistość. W tym zadaniu stworzysz plan działania na rzecz rozwoju osobistego i dobrego samopoczucia, który pomoże ci pracować nad celami w zorganizowany sposób.

Zacznij od podzielenia każdego z celów na mniejsze, łatwe do wykonania kroki. Na przykład, jeśli twoim celem dotyczącym dobrego samopoczucia jest regularne ćwiczenie, podziel go w następujący sposób::

- Cel: „Będę ćwiczyć przez 30 minut trzy razy w tygodniu.”
 - Kroki działania:
 - Zaplanuj czas ćwiczeń (np. poniedziałek, środa, piątek o 19:00).
 - Wybierz konkretne ćwiczenia (np. joga, bieganie, jazda na rowerze).
 - Przygotuj ubrania treningowe poprzedniego wieczoru.
 - Śledź swoje postępy, zapisując aktywność i czas każdej sesji.



Krok 4

Tworzenie planu działania

Omów znaczenie nawyków i rutyny w osiągnięciu postępów. Sukces często zależy od małych, konsekwentnych działań, które stają się częścią codziennej lub cotygodniowej rutyny. Ważne jest, aby robić stałe, zrównoważone postępy bez poczucia przytłoczenia.

Po ukończeniu swoich planów działania, zastanów się nad następującymi pytaniami:

- Czy kroki są realistyczne w określonych ramach czasowych?
- Czy kroki wydają się wykonalne, czy też przytłaczające?
- Jakie potencjalne przeszkody mogą się pojawić (np. brak czasu lub motywacji) i jak można im zaradzić?

Na koniec podziel się swoim planem działania z partnerem lub małą grupą. Przekaż informacje zwrotne i rozliczajcie się nawzajem z podjętych kroków.

Krok 5

Refleksja końcowa i dzielenie się

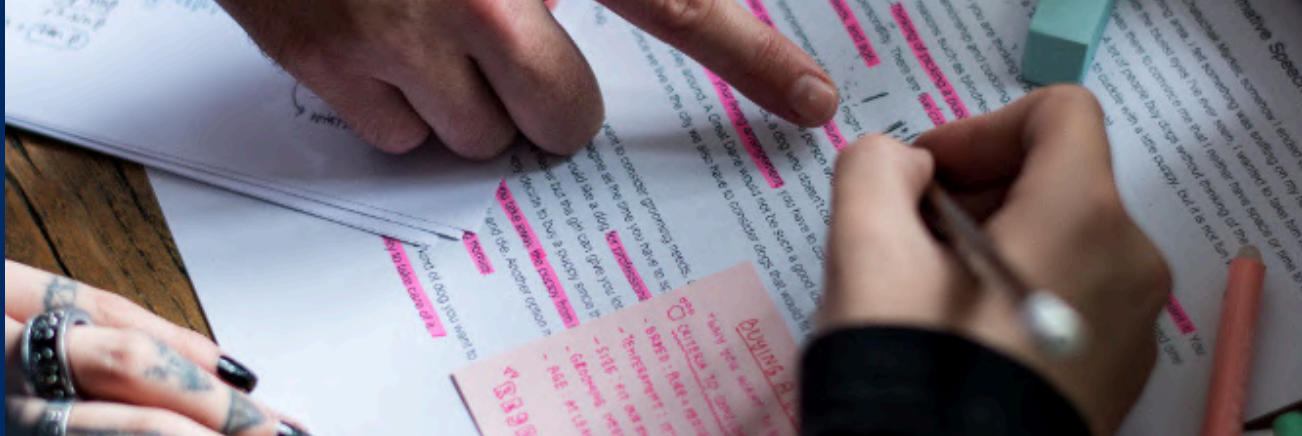
W tym zadaniu poświęcisz chwilę na zastanowienie się nad podjętymi zobowiązaniami dotyczącymi rozwoju osobistego i dobrostanu. Refleksja nad celami i stworzonym planem działania pomoże ci umocnić swoje intencje i utrzymać motywację.

Zacznij od ponownego przeanalizowania wyznaczonych celów i możliwych do wykonania kroków, które nakreśliłeś. Zadaj sobie pytania:

- W jaki sposób te cele są zgodne z twoimi osobistymi wartościami i aspiracjami?
- Co będzie potrzebne, aby pozostać na dobrej drodze i zachować konsekwencję?
- Jaki jest jeden kluczowy wniosek z tego procesu, który może pomóc ci pozostać zaangażowanym w dalsze działania?

Po refleksji podziel się z grupą swoimi kluczowymi wnioskami. Może to obejmować spostrzeżenia na temat twoich celów, przewidywanych wyzwań lub wszelkich strategii, które planujesz wdrożyć, aby pozostać na dobrej drodze. Dzielenie się swoimi zobowiązaniami z innymi może zwiększyć odpowiedzialność i zapewnić motywację podczas pracy nad swoimi celami.





Podsumowanie kluczowych wniosków

- Aktywność fizyczna nie musi być skomplikowana; proste, codzienne czynności mogą znacząco poprawić stan zdrowia.
- Robienie regularnych przerw w celu odejścia od ekranów może poprawić zarówno samopoczucie psychiczne, jak i fizyczne.
- Małe, osiągalne cele mogą prowadzić do trwałych nawyków, które poprawiają ogólną jakość życia.



Instrukcje dla osób pracujących z młodzieżą, edukatorów i nauczycieli

Cel:

Pomoc uczestnikom w zrozumieniu znaczenia rozwoju osobistego i dobrego samopoczucia w zwiększaniu ogólnej satysfakcji z życia oraz wspieranie zaangażowania i odpowiedzialności za rozwój osobisty i dobrostan.

Potrzebne materiały:

- Arkusz oceny rozwoju osobistego i samopoczucia
- Kartki papieru i długopisy
- Czasomierz lub zegar do zarządzania czasem trwania aktywności
- Opcjonalnie: Wydrukowane lub cyfrowe przykłady planów działania i celów SMART
- Wygodna przestrzeń do dyskusji grupowych i indywidualnej refleksji





Krok 1: Wprowadzenie do rozwoju osobistego i dobrostanu (10 min)

Rozpocznij od powitania uczestników i przedstawienia tematu sesji, jakim jest rozwój osobisty i dobrostan.

Podkreśl znaczenie tych pojęć dla osiągnięcia długoterminowego szczęścia, sukcesu i równowagi w życiu.

Przedstaw kluczowe definicje:

- **Rozwój osobisty:** Wzrost wiedzy, umiejętności i zdrowia emocjonalnego.
- **Dobrostan:** Stan bycia komfortowym, zdrowym i szczęśliwym.

Wzmocnij ideę, że te pojęcia są ze sobą powiązane:

- Przykład: „Kiedy rozwijasz się osobiście, często poprawia to twoje samopoczucie, a kiedy skupiasz się na dobrym samopoczuciu, jesteś w stanie lepiej osiągnąć rozwój osobisty”.

Zachowaj pozytywny i inkluzywny charakter dyskusji; unikaj wywierania presji na uczestnikach, aby dzielili się głęboko osobistymi doświadczeniami.

Użyj przykładów uczestników, aby podkreślić znaczenie zrównoważenia zarówno rozwoju osobistego, jak i dobrostanu dla osiągnięcia długoterminowego sukcesu.





Krok 2: Aktywność samooceny (15 min)

Rozdaj arkusz oceny rozwoju osobistego i dobrostanu.

Po wypełnieniu arkusza zachęć uczestników do zastanowienia się nad swoimi odpowiedziami:

- Poszukaj wzorców w ich odpowiedziach (np. czy czują się dobrze psychicznie, ale fizycznie wyczerpani?).

Poproś ich, aby zastanowili się, czy jakieś obszary wymagają większej uwagi lub czy pojawiły się jakieś nieoczekiwane spostrzeżenia.

Przykłady pytań prowadzących:

- Co zaskoczyło cię w twoich ocenach?
- Czy twoje mocne strony wspierają obszary, w których czujesz się najbardziej spełniony, czy też istnieje rozbieżność?
- Który obszar dobrego samopoczucia (fizyczny, umysłowy, emocjonalny) jest najbardziej niezrównoważony i dlaczego?
- W jaki sposób twoje mocne strony mogą pomóc ci przezwyciężyć obszary, które chcesz poprawić?

Zachęć uczestników do zapisania swoich spostrzeżeń po refleksji, odnotowując wszelkie powiązania między ich mocnymi stronami a obszarami wymagającymi poprawy. Ta refleksja pomoże im lepiej zrozumieć, na czym obecnie stoją i jakie kroki mogą podjąć, aby iść naprzód.





Krok 3: Wyznaczanie celów rozwoju osobistego i dobrego samopoczucia (15 min)

Wyjaśnij cel wyznaczania celów przy użyciu struktury SMART.

Rozbij akronim SMART na przykłady dla każdego kryterium:

- Konkretny: „Chcę poprawić swoje umiejętności wystąpień publicznych, ćwicząc dwa razy w tygodniu”.
- Mierzalny: „Będę śledzić swoje postępy, nagrywając sesje treningowe i odnotowując postępy”.
- Osiągalny: „Będę dążyć do stopniowej poprawy, takiej jak poczucie większej pewności siebie w mówieniu przez 5 minut bez notatek”.
- Istotny: „Wystąpienia publiczne są zgodne z moimi aspiracjami zawodowymi, aby stać się lepszym komunikatorem”.
- Określony w czasie: „Osiągnę ten cel w ciągu najbliższych trzech miesięcy”.

Zapisz te przykłady na tablicy lub udostępnij je w prezentacji, aby wzmocnić kryteria.

Poproś uczestników o stworzenie co najmniej dwóch celów SMART - jednego dotyczącego rozwoju osobistego i jednego dotyczącego dobrostanu.

- Przykład dotyczący rozwoju osobistego: „Ukończę internetowy kurs przywództwa do końca przyszłego miesiąca”.
- Przykład dotyczący dobrostanu: „Będę ćwiczyć przez 30 minut trzy razy w tygodniu przez następne sześć tygodni”.

Przypomnij uczestnikom, że ich cele powinny mieć osobiste znaczenie i być osiągalne.

Zachęć ich do zmiany celów w razie potrzeby, zapewniając zgodność z ramami SMART.

Podkreśl, że jest to podstawa ich planu działania w następnym kroku.





Krok 4: Tworzenie planu działania (15 min)

Krótko wyjaśnij znaczenie tworzenia konkretnego planu działania:

- „Plan działania pomaga podzielić cele na możliwe do wykonania kroki i zapewnia stały postęp bez poczucia przytłoczenia”.

Podkreśl wartość nawyków i rutyny w osiągnięciu długoterminowego sukcesu.

Podziel się przykładem, aby zilustrować ten proces:

- Cel: „Będę ćwiczyć przez 30 minut trzy razy w tygodniu”.
- Kroki:
 - Zaplanuj sesje (np. poniedziałek, środa, piątek o 19:00).
 - Wybierz konkretną aktywność (np. jogę lub bieganie).
 - Przygotuj ubrania treningowe poprzedniego wieczoru.
 - Śledź postępy w dzienniku lub aplikacji.

Poproś uczestników, aby wybrali jeden ze swoich celów SMART (z poprzedniego ćwiczenia) i podzielili go na możliwe do wykonania kroki, korzystając z poniższych podpowiedzi:

- Jakie konkretne zadania muszę wykonać, aby osiągnąć ten cel?
- Kiedy wykonam każde zadanie?
- Jak mogę uczynić te zadania częścią mojej rutyny?

Po tym, jak uczestnicy ukończą swoje plany, poproś ich o indywidualną refleksję:

- Czy te kroki są osiągalne w ramach czasowych?
- Czy te kroki wydają się wykonalne czy przytłaczające?
- Jakie przeszkody mogą się pojawić i jak można je pokonać?

Niech uczestnicy połączą się w pary lub utworzą małe grupy, aby podzielić się swoimi planami.





Krok 5: Refleksja końcowa i dzielenie się (5 min)

Podsumuj kluczowe punkty lekcji, podkreślając znaczenie wyznaczania celów SMART, tworzenia planów, które można wykorzystać w praktyce, a także zobowiązując się do regularnej refleksji i działania.

Zachęć uczestników do kontynuowania swojej podróży rozwojowej i przypomnij im, że rozwój osobisty i dobrostan są procesami ciągłymi. W porządku jest dostosowywać cele w razie potrzeby i szukać wsparcia, gdy pojawiają się wyzwania.

Zakończ pozytywnym akcentem, podkreślając siłę konsekwentnych, małych wysiłków w dokonywaniu znaczących ulepszeń w życiu.

Działania uzupełniające i zadanie domowe

Napisz krótki akapit o tym, jak praca nad planem działania wpłynęła na twój dotychczasowy rozwój osobisty i dobrostan.

Wskazówki dla nauczycieli:

- Używaj powiązanych przykładów, aby zainspirować uczestników.
- Sugeruj łączenie uczestników w pary jako partnerów do odpowiedzialności.
- Podkreślaj postępy, aby budować pewność siebie.
- Przedstaw strategię radzenia sobie z typowymi wyzwaniami, takimi jak czas czy motywacja.
- Dostosuj dyskusje do konkretnych potrzeb i zainteresowań uczestników.





Narzędzia

Habitica



Buduj pozytywne nawyki i rutynę poprzez grywalizację zadań związanych z rozwojem osobistym i dobrym samopoczuciem.

[LINK](#)

Trello



Trello to wizualne narzędzie do zarządzania zadaniami, które pomaga organizować cele, śledzić nawyki i poprawiać samopoczucie. Pozwala użytkownikom wyznaczać cele, zastanawiać się nad postępami i utrzymywać równowagę między życiem zawodowym a prywatnym poprzez strukturyzowanie zadań. Dzięki funkcjom rejestrowania osiągnięć i współpracy z mentorami, Trello sprawia, że rozwój osobisty jest bardziej zorganizowany i możliwy do osiągnięcia.

[LINK](#)



Referencje

- Sutton J. (2023). How to Create a Personal Development Plan: 3 Examples. PositivePsychology.com
<https://positivepsychology.com/personal-development-plan/>
- SMC Education. (n.d.). Elevate your life through Personal Development. SMC Education
<https://smceducation.com/personal-development/>
- Boogaard K. (2023). How to write SMART goals. Atlassian
<https://www.atlassian.com/blog/productivity/how-to-write-smart-goals>





QUIZ

1. Co oznacza litera „M” w celach SMART?
 - A. Zarządzalny
 - B. Mierzalny
 - C. Motywujący
 - D. Sensowny

2. Który z poniższych celów jest przykładem celu SMART?
 - A. „Chcę lepiej zarządzać czasem”.
 - B. „Ukończę kurs zarządzania czasem do końca przyszłego miesiąca”.
 - C. „Muszę popracować nad swoją produktywnością”.
 - D. „Powinienem budzić się wcześniej każdego dnia”.

3. Dlaczego ważne jest dzielenie celów na mniejsze, możliwe do wykonania kroki?
 - A. Aby uniknąć ustalania ram czasowych.
 - B. Aby postęp był łatwiejszy do opanowania i bardziej realistyczny.
 - C. Aby cel był bardziej abstrakcyjny.
 - D. Aby cel wydawał się mniej ważny.





QUIZ

4. Które z poniższych NIE jest częścią struktury celów SMART?

- A. Konkretny
- B. Mierzalny
- C. Restrykcyjny
- D. Określony w czasie

5. Jaka jest kluczowa korzyść z ustanowienia rutyn i nawyków w osiągnięciu celów rozwoju osobistego?

- A. Gwarantuje sukces bez wysiłku.
- B. Ułatwia proces poprzez zintegrowanie go z codziennym życiem.
- C. Eliminuje potrzebę dostosowywania planu.
- D. Zapewnia natychmiastowe rezultaty na dużą skalę.





Rozwiązania

Pytanie 1: B

Pytanie 2: B

Pytanie 3: A

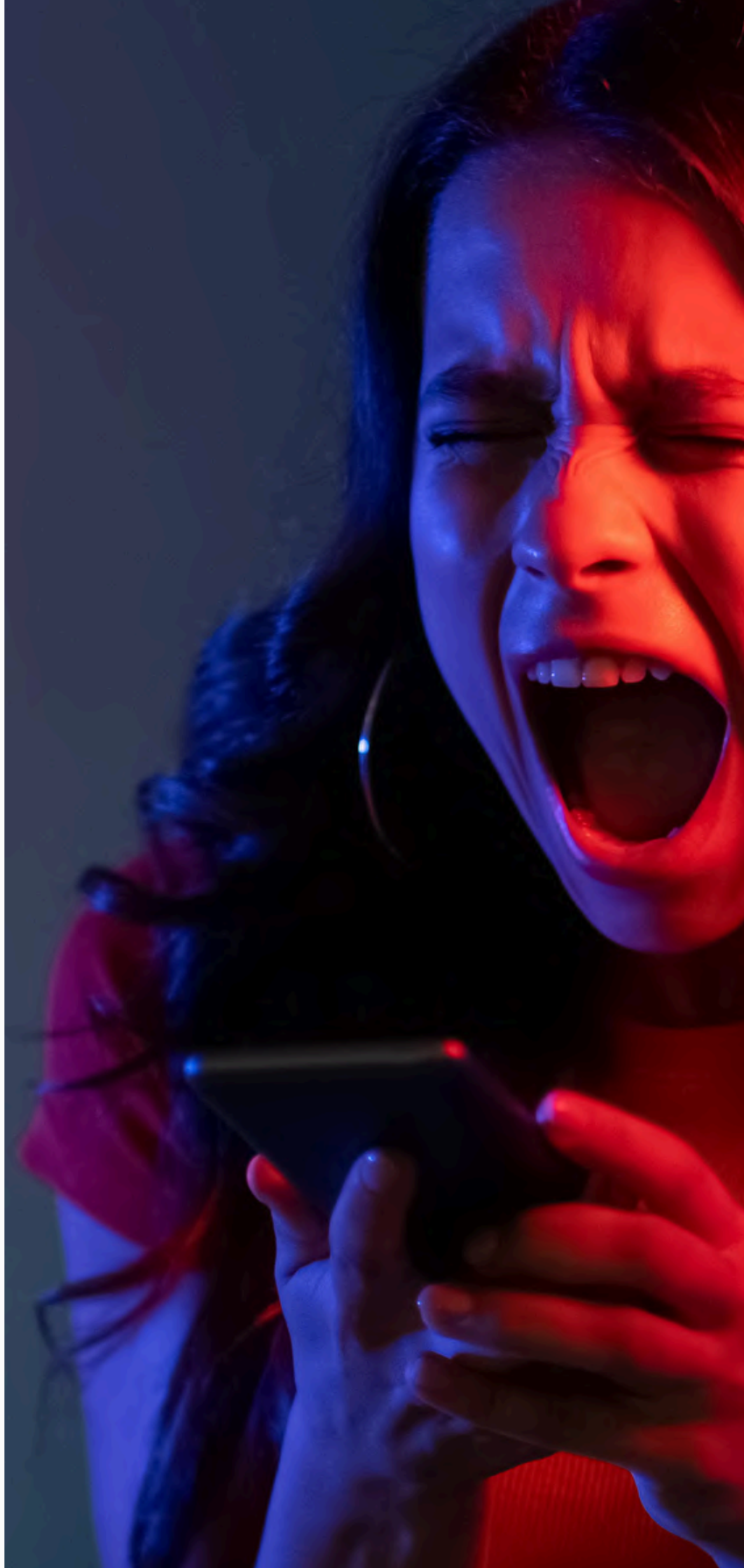
Pytanie 4: C

Pytanie 5: B





Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości



Co-funded by
the European Union

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednak wyłącznie poglądami autora (autorów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.