

Materiały dla trenera

<b>CELE</b>		1.	Nabycie umiejętności rozpoznawania objawów psychofizycznych stresu i lęku klimatycznego.		
		2.	Zwiększenie wiedzy w zakresie konsekwencji stresu i lęku klimatycznego dla dobrostanu.		
		3.	Poznawanie własnych i cudzych postaw klimatycznych.		
		4.	Komunikowanie się i budowanie sieci wsparcia.		
		5.	Zapoznanie z proaktywnymi technikami radzenia sobie ze stresem i lękiem klimatycznym.		
		6.	Obniżenie lęku i stresu dnia codziennego.		
<b>MATERIAŁY/ ŚRODKI DYDAKTYCZNE</b>		<p>Podręcznik dla trenera.</p> <p>Workbook i materiały z prezentacji dla uczestnika.</p> <p>Wykorzystane środki i narzędzia (grupa 15-osobowa): laptop i rzutnik, flipchart, pisaki, papier, identyfikatory, telefon z dostępem do internetu, karty Dixit</p>			
<b>LP.</b>	<b>MODUŁ</b>	<b>CZYNNOŚCI TRENERA</b>		<b>NARZĘDZIA</b>	<b>CZAS</b>

1.	<b>CELE WARSZTATÓW I PLAN</b>	<p>- Przedstawienie się prowadzących</p> <p>- Omówienie celów warsztatów: zdobycie wiedzy na temat emocji klimatycznych i technik radzenia sobie z nimi</p> <p>Trener charakteryzuje czym są zmiany klimatyczne, wyjaśnia znaczenie emocji w kontekście kryzysu klimatycznego</p> <p>- Zaprezentowanie agendy spotkania: czas trwania, opis modułów warsztatów</p> <p>- Rozdanie identyfikatorów: prośba o wpisanie imion</p> <p>- Rozdanie workbooków: instruktaż korzystania z workbooków (informacja, że uczestnicy będą korzystać z nich na warsztatach oraz zachęcenie do zachowania ich na dłużej i wykorzystywania na co dzień, jako narzędzia pomocniczego w radzeniu sobie ze stresem i trudnymi emocjami).</p>	Laptop, rzutnik	5 min
----	-----------------------------------	--	-----------------	-------

2.	<b>ICEBREAKER</b>	<p>Ćwiczenie: Czarodziej</p> <p>Cel: Zbudowanie przyjaznej, bezpiecznej atmosfery, poznanie się uczestników</p> <p>Realizacja: Trener prosi uczestników o wyobrazenie sobie, że spotykają czarodzieja, którego mogą poprosić o spełnienie dwóch życzeń (dowolnych – małych lub dużych). Uczestnicy zapisują swoje życzenia w workbooku (Ćwiczenie 1).</p> <p>Następnie każdy uczestnik przedstawia się i prezentuje wymyślone przez siebie życzenia. Jeśli pojawia się trudność z ich sformułowaniem, to najpierw trener dzieli się swoimi życzeniami.</p>	Laptop, rzutnik, workbook	10 min
3.	<b>KONTRAKT</b>	<p>Kontrakt z grupą</p> <p>Cel: ustalenie reguł, zwiększenie zaangażowania</p> <p>Realizacja: Trener proponuje zasady obowiązujące na warsztatach, pyta uczestników, czy się na nie godzą, dopytuje o propozycje ze strony uczestników.</p>	Flipchart, pisaki	5 min
4.	<b>STRES</b>	<p>Dyskusja: Czym jest stres?</p> <p>Cel: Ustalenie poziomu wiedzy uczestników o stresie</p> <p>Realizacja: Trener pyta się uczestników czym według nich jest stres, jak się objawia, w jakich</p>	Laptop, rzutnik	5 min

		sytuacjach się stresują, czy stres jest tylko negatywny.		
--	--	--	--	--

5.	<b>STRES</b>	<p>Wykład:</p> <p>Trener odnosi się do dyskusji o stresie, mówiąc o jego roli w życiu człowieka.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zaznajamia uczestników z definicją stresu</li> <li>- Zapoznaje uczestników z podziałem stresu na dystress i eustress, podaje przykłady z życia codziennego.</li> </ul>	Laptop, rzutnik	10 min
6.	<b>STRES</b>	<p>Wykład cd.:</p> <p>Trener przedstawia podział reakcji na stres (fizjologiczne, emocjonalne, behawioralne, poznawcze)</p> <p>Dyskusja: Czy kogoś z uczestników zaskoczyła jego własna reakcja na stres?</p> <p>Trener odnosi się do relacji uczestników, wyjaśnia indywidualne profile reakcji na stres, zwraca uwagę na to jak ważna jest umiejętność interpretacji objawów psychofizycznych stresu na co dzień.</p>	Laptop, rzutnik	10 min

7.	<b>STRES</b>	<p>Dyskusja: Czy możemy się przyzwyczać do stresu?</p> <p>Realizacja: Trener zadaje pytanie, aktywnie słucha i reaguje na wypowiedzi uczestników.</p> <p>Wykład cd.:</p> <p>Trener odnosi się do wypowiedzi uczestników, zapoznając ich z teorią ogólnego syndromu adaptacyjnego; definiuje stres krótkotrwały i długotrwały, podkreślając negatywne konsekwencje długotrwałego stresu dla zdrowia człowieka.</p>	Laptop, rzutnik	10 min
8.	<b>STRES</b>	<p>Wykład cd.:</p> <p>Trener zapoznaje uczestników z teorią stylów radzenia sobie ze stresem, omawia jakimi zachowaniami się charakteryzują oraz który styl jest najkorzystniejszy w danym kontekście.</p> <p>Dyskusja: Jak styl radzenia sobie ze stresem najczęściej prezentujesz?</p> <p>Realizacja: Trener rozważa z ochotnikami, jaki styl radzenia sobie ze stresem prezentują i jaki ma to na nich wpływ.</p> <p>Trener informuje uczestników, że podstawowe informacje o stresie zawarte są w workbooku. Można je także uzupełniać o własne notatki, na które wyodrębniono miejsce.</p>	Laptop, rzutnik	10 min

9.	<b>LĘK</b>	<p>Ćwiczenie: Lęk</p> <p>Realizacja: Trener dzieli uczestników na 3 grupy, które mają za zadanie przyrzeć się lękowi. Uczestnicy odpowiadają na poniższe pytania, tworząc na papierze mapę myśli:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Czym jest lęk?</li> <li>- Jak się objawia – jakie pojawiają się myśli oraz reakcje ciała?</li> <li>- Czym różni się lęk od stresu?</li> </ul> <p>Cel: zdefiniowanie lęku, rozpoznanie objawów lęku, rozróżnienie reakcji lękowej i reakcji stresowej</p>	Laptop, rzutnik, papier, flipchart, pisaki	10 min
10.	<b>LĘK A STRES</b>	<p>Omówienie ćwiczenia „Lęk”:</p> <p>Realizacja: Grupy kolejno przedstawiają na forum swoje mapy myśli; trener porządkuje informacje, koncentruje się na wyjaśnieniu różnicy między lękiem a stresem, wykorzystując teorie stresu Lazarusa i Folkman – podkreślając, że lęk jest konsekwencją stresu.</p>	Laptop, rzutnik	15 min
<b>PRZERWA</b>				
11.	<b>EMOCJE KLIMATYCZNE</b>	<p>Ćwiczenie: Klimatyczne melodie</p> <p>Realizacja: Trener prosi uczestników o wyciągnięcie telefonów, wybranie a następnie odtworzenie piosenki/melodii, która</p>	Laptop, rzutnik, telefon z dostępem do Internetu, workbook	15 min

		<p>wyraża emocje towarzyszące im na myśl o klimacie/ środowisku. Trener zachęca uczestników do zanotowania emocji w workbooku (Ćwiczenie 2).</p> <p>Uczestnicy dzielą się swoimi melodiami (ważne jest, żeby melodie odtwarzane przez uczestników reprezentowały szereg różnych emocji, jeśli tak się nie dzieje wówczas trener dzieli się melodią, która wyraża emocje nie pojawiające się wcześniej).</p> <p>W trakcie ćwiczenia uczestnicy wraz z trenerem dyskutują nad przedstawionymi melodiami oraz emocjami, jakie mogą być udziałem ludzi.</p> <p>Cel: Stworzenie przestrzeni do podzielenia się swoimi doświadczeniami i emocjami związanymi z sytuacją klimatyczną i uzyskania dla nich zrozumienia.</p>		
--	--	---	--	--



12.	<b>KONSEKWENCJE ZMIAN KLIMATU</b>	Wykład:  Trener omawia konsekwencje zmian klimatu – dzieląc je na stopniowe i ostre, społeczne i indywidualne, ze szczególnym uwzględnieniem wymiaru zdrowia psychicznego.	Laptop, rzutnik, workbook	5 min
13.	<b>LĘK KLIMATYCZNY</b>	Dyskusja: Czym jest lęk klimatyczny? Co go charakteryzuje?  Realizacja: Uczestnicy charakteryzują zjawisko, mówią o swoich skojarzeniach dotyczących lęku klimatycznego, dzielą się swoimi doświadczeniami. Trener wysłuchuje i zachęca uczestników do dzielenia się przemyśleniami, jak również notowania ich w workbooku (Dyskusja 1).	Laptop, rzutnik, workbook	10 min
14.	<b>EMOCJE KLIMATYCZNE</b>	Wykład:  Trener wprowadza uczestników w tematykę emocji klimatycznych, odnosząc się do różnych definicji i wyjaśniając ewentualne wątpliwości terminologiczne. Zwraca uwagę że wśród emocji klimatycznych znajdują się również te pozytywne. Trener podkreśla adaptacyjną rolę emocji klimatycznych w procesie radzenia sobie ze zmianami klimatycznymi, a także zapewnia, że ich odczuwanie jest uzasadnione, ważne i prawdziwe.	Laptop, rzutnik	10 min

		Trener różnicuje pojęcia takie jak: solastalgia, lęk klimatyczny, stres pretraumatyczny oraz depresja klimatyczna. W trakcie omawiania zjawiska depresji klimatycznej odnosi się do kontrowersji związanych z wykorzystywaniem tego sformułowania.		
--	--	--	--	--

15.	<b>POSTAWY KLIMATYCZNE</b>	<p>Wykład:</p> <p>Trener zapoznaje uczestników z najczęściej występującymi postawami klimatycznymi, omawiając je po kolei. Trener wskazuje, która z postaw jest najbardziej pożądana (realizm i zaangażowanie) i wyjaśnia jakie przynosi korzyści. Trener instruuje uczestników, jak prowadzić komunikację z denialistami klimatycznymi (nieangażowanie się w konflikty, operowanie faktami, dawanie innym dobrego przykładu dbania o środowisko, dzielenie się własnymi doświadczeniami w tym zakresie).</p> <p>Ćwiczenie: Jakie postawy obserwujecie u siebie?</p> <p>Realizacja: Trener prosi uczestników o zastanowienie się, jaka postawa klimatyczna jest im najbliższa i dlaczego. Trener odnosi się do wypowiedzi uczestników.</p> <p>Cel: Pogłębienie informacji związanych z problematyką gotowości do reakcji emocjonalnej wobec sytuacji klimatycznej, budowanie więzi między uczestnikami, analiza mechanizmów własnych zachowań.</p>	Laptop, rzutnik	15 min
16.	<b>SAMOOBRONA</b>	Ćwiczenie: Pomyśl o tym, co robisz na co dzień, żeby poradzić sobie	Laptop, rzutnik,	20 min

		<p>z lękiem/lękiem klimatycznym?</p> <p>Realizacja: Trener prosi o zastanowienie się i zapisanie w workbooku aktywności/działań, które uczestnicy podejmują, żeby poradzić sobie z uczuciem lęku (Ćwiczenie 3). Kiedy uczestnicy są gotowi, każdy z nich dzieli się swoimi pomysłami, a trener zapisuje je na flipcharcie. Kiedy wszyscy się wypowiedzą, grupa analizuje różne pomysły i ich przydatność.</p> <p>Cel: Przeanalizowanie przez uczestników działań, które pomagają im obniżyć lęk a zwiększać optymizm i nadzieję, integracja, stworzenie bazy pomysłów i możliwych strategii dotyczących radzenia sobie z lękiem klimatycznym.</p>	<p>flipchart, pisak, workbook</p>	
--	--	---	-----------------------------------	--

17.	<b>RADZENIE SOBIE Z KRYZYSEM KLIMATYCZNYM</b>	<p>Wykład: 10 zasad emocjonalnego radzenia sobie z kryzysem klimatycznym.</p> <p>Trener przedstawia i omawia 10 zasad emocjonalnego radzenia sobie z kryzysem klimatycznym, rekomendowanych przez APA. Trener omawia każdą zasadę po kolei, opisując w jaki sposób aplikować ją do swojego życia, aby lepiej zarządzać swoimi emocjami i wspierać dobre samopoczucie. Trener przypomina, że do zasad i przykładów ich wdrażania warto sięgać co jakiś czas, sięgając do treści workbooka.</p>	Laptop, rzutnik	15 min
18.	<b>WSPARCIE</b>	<p>Ćwiczenie: Sieć wsparcia</p> <p>Realizacja: Trener prosi uczestników, by zastanowili się i opisali w workbookach swoją sieć wsparcia (Ćwiczenie 4). Wskazane jest, aby uczestnicy spróbowali ją jak najbardziej poszerzyć. Trener zaznacza, że sieć wsparcia - zależnie od problemu, z jakim się zmagamy - może obejmować różne osoby, grupy (również warsztatowe), a nawet organizacje czy fora. Po ukończeniu zadania uczestnicy przedstawiają swoje sieci wsparcia oraz towarzyszące zadaniu refleksje.</p> <p>Cel: Przeanalizowanie swojego najbliższego środowiska pod kątem uzyskania wsparcia, podkreślenie roli i pozytywnego oddziaływania</p>	Laptop, rzutnik, workbook	15 min

		wsparcia społecznego w kontekście radzenia sobie ze stresem i trudnymi emocjami klimatycznymi, zbudowanie u uczestników poczucia wspólnoty doświadczeń i zwiększenie ich poczucia bezpieczeństwa.		
--	--	---	--	--

19.	<b>AKTYWNOŚĆ</b>	<p>Ćwiczenie: Działaj!</p> <p>Realizacja: Trener zachęca uczestników do stworzenia listy wszystkich rzeczy/aktywności, które robią z myślą o ochronie klimatu, a także do zastanowienia się o jakie dodatkowe pozycje mogliby ją poszerzyć. Trener zaznacza, że uczestnicy muszą przy tym brać pod uwagę swoje możliwości, grafik, obowiązki. Uczestnicy tworzą listy w workbooku (Ćwiczenie 5), a następnie dzielą się swoimi pomysłami z resztą grupy. Grupa wspólnie dyskutuje o różnych alternatywach zachowań proekologicznych.</p> <p>Cel: Burza mózgów, poszerzenie aktywności proekologicznych o nowe pomysły na działania, budowanie relacji i poczucia wspólnoty</p>	Laptop, rzutnik, workbook	20 min
20.	<b>KRÓTKOTRWALE TECHNIKI RADZENIA SOBIE Z NAPIĘCIEM</b>	<p>WYKŁAD: Co robić kiedy czujesz wysoki poziom napięcia?</p> <p>Trener zapoznaje uczestników z metodami radzenia sobie z wysokim napięciem – omawia metodę odwracania uwagi 3 x 5, metodę oddechową 4s oraz relaksację Jacobsona.</p>	Laptop, rzutnik	10 min
21.	<b>SAMOWSPÓŁCZUCIE</b>	Wykład: Trener wyjaśnia czym jest samowspółczucie oraz jakie korzyści można zauważać, jeśli się je praktykuje. Trener omawia sposoby	Laptop, rzutnik	5 min

		praktykowania samowspółczucia: pisanie listów do samego siebie, journaling, mantry.		
--	--	---	--	--



22.	<b>SAMOWSPÓLCZUCIE</b>	<p>Ćwiczenie: Bądź swoim przyjacielem</p> <p>Realizacja: Trener zachęca do napisania do siebie listu pełnego współczucia – stworzonego z perspektywy wyobrażonego przyjaciela, który kocha Cię bez względu na wszystko. Trener wskazuje, że workbook zawiera schemat listu, z którego uczestnicy mogą skorzystać (Ćwiczenie 6), ale jeśli mają potrzebę mogą napisać list samodzielnie. Po napisaniu listu uczestnicy dzielą się refleksjami i odczuciami związanymi z wykonywaniem zadania.</p> <p>Cel: Zachęcenie do pogłębienia relacji z samym sobą, zwiększenie samoakceptacji, zachęcenie do praktykowania samowspółczucia</p>	Laptop, rzutnik, workbook	20 min
23.	<b>FLOW</b>	Wykład: Trener omawia, czym jest zjawisko flow, kiedy się ono pojawia, jakie są korzyści z odczuwania flow.	Laptop, rzutnik	5 min
24.	<b>FLOW</b>	<p>Ćwiczenie: Flow</p> <p>Realizacja: Trener przekazuje uczestnikom zadanie, które mają wykonać w domu (Ćwiczenie 7). Prosi, aby uczestnicy codziennie przez najbliższy tydzień notowali wszystkie wykonywane w ciągu dnia zajęcia wraz z określeniem w skali 0-</p>	Laptop, rzutnik, workbook	5 min

		<p>5, które z nich sprawiały najwięcej przyjemności. Analiza punktacji ma umożliwić uczestnikom odnalezienie czynności dostarczających flow.</p> <p>Cel: Przeanalizowanie zajęć, które podejmuje się na co dzień oraz zdefiniowanie, które z nich przynoszą najwięcej przyjemności. Zmotywowanie uczestników do zwiększenia częstotliwości wykonywania czynności sprawiających satysfakcję, a zminimalizowania/zmodyfikowania tych, które jej nie dostarczają.</p>		
25.	<b>ZAKOŃCZENIE</b>	<p>Podsumowanie warsztatów.</p> <p>Ćwiczenie: Feedback po warsztatach.</p> <p>Realizacja: Trener rozkłada na ziemi karty Dixit i prosi każdego uczestnika o wybranie tej karty metaforycznej, która najlepiej określa jego odczucia po warsztatach. Kiedy uczestnicy i trener wybrali karty, każdy po kolei wyjaśnia dlaczego wybrał daną kartę, co ona symbolizuje.</p> <p>Cel: Określenie odczuć uczestników po warsztatach.</p>	Karty Dixit	10 min