



Warsztaty z Ewą – „Żyję Świadomie” (zdrowie i bezpieczeństwo)

Odbiorcy: Młodzież i Dorośli

Prowadząca: Ewa Michalik-Kardaś

pedagog-nauczycielka, terapeutka, trenerka rozwoju osobistego, warsztatowiec, autorka warsztatów „żyję świadomie” i projektu edukacja egzystencjalna, współtowarzyszka i przewodniczka młodzieży w drodze do zdrowia, bezpieczeństwa i samopoznania, mgr inż. środowiska

Dzień dobry ☺

W niniejszym materiale przedstawiam propozycję opracowanych przeze mnie warsztatów „żyję świadomie”, które prowadzę od pięciu lat z dziećmi, młodzieżą (klasy 3-8 szkoły podstawowej, liceum) oraz z dorosłymi.

W ramach przedstawianych warsztatów pomagam młodzieży w szeroko rozumianych kompetencjach miękkich, osiągnięciu sprawczości, wiary w siebie, szacunku do siebie i innych oraz w zakresie profilaktyki zdrowia i bezpieczeństwa.

W dalszej części opracowania przedstawiam krótką historię powstania warsztatów, sposoby ich prowadzenia oraz informacje o mnie ☺

Poniżej wybrane¹ tematy warsztatowe:

1. Świadomy oddech

Oddech jest podstawą naszej siły życiowej. Pozwala na prawidłowe dotlenienie komórek i usuwanie z nich efektów przemiany materii. Prawidłowy oddech umożliwia właściwy obieg energii w organizmie. Znajomość mocy oddechu i umiejętność wykorzystania jej pomaga nam w procesach samoregulacji (i umożliwia ją). Oddech jest w stanie uspokoić emocje, wyciszyć organizm, pozwolić na koncentrację, spokój ale także nakręcić spiralę i spowodować panikę. Może być świetnym sposobem na sytuacje kryzysowe, może też pobudzać, dodawać energii, zwiększać i zmniejszać naszą wytrzymałość. Właściwie używany – jest narzędziem samoregulacji i pomaga organizmowi osiągać stan równowagi i harmonii. Jest jednym z podstawowych narzędzi w radzeniu sobie ze stresem.

Cele: nabycie nawyku prawidłowego oddychania i korzystania ze świadomego oddechu na co dzień oraz w różnych sytuacjach życiowych.

2. Uważny obserwator

Obserwacja jest podstawą dla dokonywania analiz, wyciągania wniosków oraz zrozumienia. W kontekście zdrowia istotna jest umiejętność przyjmowania perspektywy bezstronnego, uważnego obserwatora, który przygląda się zarówno własnym myślom, emocjom, uczuciom,

¹ prowadzę także serie zajęć w innych tematykach, np.: rozwodów, przemocy rówieśniczej, bezpieczeństwa w wodzie, kanonów piękna, innych....



odczuciom płynącym z ciała – bez konieczności osądzania ich ani utożsamiania się z nimi. Dzięki temu uczymy się m.in. bezpiecznego dystansu i zwiększamy swoje umiejętności w kontekście wyciągania wniosków, przytomnego spojrzenia i reagowania w sposób adekwatny do sytuacji.

Cele: nauka umiejętności wyciszania się, koncentracji, obecności w chwili terażniejszej, nauka obserwacji myśli/emocji/odczuć w ciele/stanów w jakich się znajdujemy, umiejętność bycia poza szumem, nerwami, stresem, nabywanie umiejętności zdrowego podchodzenia do trudnych sytuacji oraz dobrego kontaktu ze sobą i z innymi Ludźmi, rozwijanie umiejętności akceptacji własnych emocji i odczuć oraz dystansowania się.

3. Emocje, uczucia, stres oraz stany w jakich bywamy

Emocje, uczucia, stres i różne stany w jakich bywamy (choćby wynikające z naturalnych cykli, w jakich się znajdujemy) są stałymi towarzyszami naszej egzystencji. Bez umiejętności rozpoznawania ich, zrozumienia ich istoty, zauważenia zależności i naszych indywidualnych schematów nabytych w drodze doświadczania życia oraz nauki ich bezpiecznego wyrażania – jesteśmy słabsi, mniej stabilni i bardziej podatni na niekontrolowane i krzywdzące zachowania, wzorce, sytuacje oraz ich skutki.

Cele: Nauka nazywania, rozpoznawania emocji, uczuć, stanów w jakich bywamy oraz generatorów stresu, poznanie sposobów osvajania ich, akceptowania i radzenia sobie z nimi za pomocą różnych technik i narzędzi.

4. Myśli i techniki pracy z myślami

Nasze myśli są formami energii, wpływają na nasze samopoczucie i zdrowie, na nasze ciało i organizm, na nasz nastrój i nastawienie, postrzeganie i perspektywy patrzenia oraz kreują naszą rzeczywistość. Dzieje się tak niezależnie od tego, czy mamy wiedzę na ten temat, czy nie. Razem będziemy poznawać jaki wpływ na nas ma to, co dzieje się w naszej głowie, jakie są nasze myśli (i o czym), skąd się biorą (skąd pochodzą) oraz jak istotne jest to, co z tym robimy.

Cele: nabycie wiedzy na temat pochodzenia i znaczenia myśli oraz poznanie technik samoregulacji, dystansowania się do myśli i przeprogramowywania niekorzystnych dla nas wzorców myślowych.

5. Świadomość ciała

Świadomość ciała to szeroko rozumiana uważność na to, że ciało jest i komunikuje nam swoje samopoczucie i potrzeby oraz wiedza na temat mechanizmów jego działania. W ciele zapisuje się historia naszego życia – historia postaw jakie przybieramy, emocji, uczuć, traum, nawyków żywieniowych, reakcji na różne sytuacje. Przejawia się to w postaci napięć, blokad energetycznych, bólu lub odwrotnie: uczucia relaksu, swobodnego przepływu, komfortu, przyjemności i organicznych reakcji ze strony wszystkich układów naszego ciała i pojedynczych organów. Ciało wysyła nam nieustająco sygnały, jednak często sygnały te są niedostrzegane, ignorowane i/lub nie idzie za nimi (stosowna) reakcja.



Cele: Samopoznanie, akceptacja i pokochanie własnego ciała, umiejętność wsłuchania się w sygnały płynące z ciała, obserwowanie siebie, nauka uważności, technik rozluźniania i uzdrawiania, nabycie nawyku reagowania na sygnały wysyłane przez ciało.

6. Działanie mózgu i układu nerwowego

Istotnym elementem w samoświadomości jest znajomość podstaw i najważniejszych zasad pracy mózgu i układu nerwowego oraz ich relacji z organizmem i otoczeniem.

Cele: poznanie różnych częstotliwości i obszarów pracy mózgu, zrozumienie etapów jego dojrzewania, zapoznanie się z wpływem działania układu nerwowego na jakość naszego życia.

7. Zdrowa postawa ciała

Większość ludzi nie jest świadoma wpływu prawidłowej postawy ciała, pozycji jakie przyjmujemy na stan naszego zdrowia. Pozycje, które przyjmujemy w trakcie chodzenia, siedzenia, spania, leżenia, kucania, wykonywania różnych czynności, mają wielki wpływ na krzywizny naszego ciała, zmiany strukturalne w zakresie wszelkich tkanek oraz przepływy energetyczne. Pozycje, które przyjmujemy – stają się nawykami ciała. Postawa ciała ma bezpośredni wpływ na naszą psychikę i samopoczucie.

Cele: zapoznanie się z podstawami anatomii, zasadami zdrowej postawy ciała, poznanie zasady symetrii i obustronności, poznanie relacji pomiędzy pozycjami, jakie przyjmujemy, a zdrowiem naszego organizmu, wyrobienie w sobie zdrowych nawyków w kontekście postawy, wyćwiczenie stabilności i równowagi, nabycie umiejętności korygowania postawy oraz samokontroli i samoregulacji w tym zakresie.

8. Konstruktywna komunikacja

Komunikacja jest podstawą relacji. Od tego jak się komunikujemy zależy jakość naszego życia. Z komunikacją związane jest realizowanie naszych potrzeb, umiejętne załatwianie spraw, wyrażenie siebie, stawianie granic, umiejętność słyszenia i dostrzegania potrzeb innych ludzi oraz jakość relacji, które nawiązujemy. Konstruktywna i uważna komunikacja pozwala znacząco ulepszyć jakość naszego życia między innymi poprzez redukcję stresu i zmniejszenie czasu potrzebnego porozumienie się: zarówno ze sobą, jaki z innymi osobami.

Cele: Nabycie wiedzy o znaczeniu komunikacji werbalnej i niewerbalnej, nabycie umiejętności asertywnego, precyzyjnego, empatycznego komunikowania się oraz umiejętności słuchania.

9. Relacje

Relacje towarzyszą nam przez całą ścieżkę życia. W relacji jesteśmy zarówno ze sobą, jak i z innymi ludźmi. Razem będziemy zastanawiać się nad tym jakie mogą być relacje, jakich relacji byśmy chcieli, co wpływa na relacje i jak to zrobić, by osiągnąć satysfakcjonujące związki koleżeńskie, partnerskie, rozwijać dobre relacje z rodzeństwem i rodziną oraz osiągać skuteczność we współdziałaniu z innymi ludźmi.



Cele: Poznanie różnych typów relacji i psychologii relacji, uwrażliwienie jednostek, nabycie empatycznej, nieoceniającej, wspierającej postawy w relacjach, dbanie o swoje granice oraz o granice innych ludzi, decyzyjność i sprawczość w relacjach.

10. Fake-news, dezinformacja, autorytety, krytyczne myślenie

W obecnym świecie zmontowanie fałszywego zdjęcia i filmu oraz napisanie i rozpowszechnienie poważnie brzmiącej, fałszywej treści – jest dziecinnie proste i może zrobić to każdy. I dzieje się to na skalę masową, dlatego niezwykle ważne jest nauczenie się filtrowania treści, sprawdzania źródeł, niepowielania niesprawdzonych informacji (zatrzymanie zanim powielimy treść), nauka naprawiania błędów w tym zakresie (jeśli się zapędzimy i wpadniemy w pułapkę fake-newsa), krytyczne myślenie, zadawanie pytań, szukanie odpowiedzi, nie robienie z nikogo „totalnego” autorytetu, świadomość istnienia manipulacji oraz technik, jakie są stosowane, by mogła ona zaistnieć.

Cele: nauka krytycznego myślenia, nabycie świadomości istnienia manipulacji i fake-newsów, nauka filtrowania treści, obiektywizmu, racjonalnego i samodzielnego myślenia, aktualizowania danych.

11. Uzależnienia i współuzależnienia

Poznamy wiedzę z zakresu uzależnień: typy i rodzaje uzależnień oraz informacje o mechanizmach ich działania, podatności na uzależnienia, sygnałach alarmowych, profilaktyce i leczeniu. Skupimy się szczególnie na tendencjach do uzależnień właściwych dla grupy wiekowej odbiorców.

Cele: Nabycie wiedzy w zakresie nawyków, uzależnień i współuzależnień, rozpoznawanie sygnałów, nauka reagowania nie oraz zapobieganie, przeciwdziałanie, leczenie.

12. Świadoma seksualność

Seksualność jest zwyczajną częścią naszej egzystencji i właśnie jako taka – zwyczajna, naturalna jej część powinna być poznawana i odkrywana przez młodych ludzi. W naszym świecie ciągle wiele jest zniekształceń panujących w sferze seksualności, która traktowana bywa jako tabu, wstydlivy temat, bywa prześmiewana, wulgaryzowana, przerysowana. Na zajęciach z seksualności przejdziemy przekrojowo przez całość: od dojrzewania po dojrzałość: poprzez świadomość siebie i innych, prawo do stanowienia o sobie, bezpieczeństwo.

Cele: Odczarowanie tematu seksualności i oswojenie go, samopoznanie, asertywność i poszanowanie granic swoich i innych osób, szacunek do własnego ciała i ciała innych osób, wiedza o antykoncepcji, wiedza o chorobach przenoszonych drogą płciową, wiedza o ryzykownych zachowaniach oraz o bezpieczeństwie, nauka swobodnego rozmawiania o seksualności, jak o każdym innym temacie.

13. Stabilne poczucie wartości



Absolutną podstawą poczucia wartości jest akceptacja siebie oraz wspierająca, pełna troski, szacunku i łagodności, opiekuńcza postawa względem siebie.

Poczucie wartości jest też efektem zapisanych w nas przekonań na nasz temat. Przekonania te bazują często na przekazach rodzinnych, koleżeńskich, kulturowych i społecznych. Warto poznać jaki ma to wpływ na kształtowanie naszego postrzegania siebie.

Cele: nabycie wiedzy o poczuciu wartości i zrozumienie powiązań w postrzeganiu siebie w związku z tłem (rodziną, szkołą, społecznościami, kulturą), samoakceptacja, dostrzeganie myśli i wzorców oraz ich wpływu na samoocenę, nauka zdrowego podejścia do życia, między innymi poprzez dawanie sobie prawa do błędów i swobodne akceptowanie ich istnienia, nauka zdrowego dystansu, łagodności do siebie i samoakceptacji oraz poznanie technik uwalniania

14. Zdrowie jako całość

Na nasze zdrowie nakładają się zarówno aspekty psychiczne i fizyczne oraz środowisko w jakim żyjemy. Im większa wiedza w zakresie holistycznie rozumianego zdrowia, im większa samoświadomość oraz poczucie odpowiedzialności za jego jakość – tym większe szanse na utrzymanie harmonii w zakresie: umysłu, ducha i ciała.

Cele: Nabycie umiejętności świadomego dbania o zdrowie, korzystania z wiedzy na temat działania naszego organizmu oraz z wiedzy medycznej, umiejętność samoobserwacji (w zakresie symptomów), nabycie chęci i nawyku świadomej profilaktyki zdrowia i właściwego reagowania na sygnały wysyłane z organizmu, sprawczość.

Podsumowanie tematyki:

Tematy zajęć krążą wokół szeroko rozumianego samopoznania oraz rozwoju osobistego. Czasem dotyczą najbardziej niedostępnych, marginalizowanych i trudnych obszarów, o których uczy się mówić swobodnie i wprost. Uczymy się odkrywać i odważnie wyrażać siebie, argumentować swoje zdanie i bronić go, a jednocześnie uczymy się odpuszczać w chwilach, gdy coś nas przekonuje lub gdy nie ma sensu walczyć i na bieżąco aktualizować dane. Uczymy się także z szacunkiem, otwartością i ciekawością odkrywać podobieństwa i różnice w postrzeganiu, odczuwaniu, doznawaniu wielu sytuacji przez inne osoby wzbogacając tym samym własne postrzeganie o dodatkowe doświadczenia i perspektywy. Dajemy sobie prawo do błędów i traktujemy je jako normalną, dającą doświadczenie część istnienia, na której możemy się również uczyć i wzmacniać. Staramy się transformować to, co blokuje, krzywdzi i rani w zdrowe wzorce.

Jak powstały warsztaty:

Warsztaty „żyję świadomie” powstawały w moim sercu i umyśle już wiele lat temu, gdy z coraz większym zdziwieniem zaczynałam dostrzegać, jak wiele ważnych wątków egzystencjalnych jest pomijanych w ramach podstawowej edukacji otrzymywanej w szkołach, w naszych domach i w przestrzeni publicznej. Jestem osobą wrażliwą i mam wysoką zdolność samodzielnego i analitycznego myślenia oraz patrzenia na tematy zarówno z lotu ptaka, jak



i w detalach – więc przez wiele lat obserwowałam zależności kształtujące osobowości jednostek oraz społeczeństwa, doksztalałam się i składałam klocki układanki w kontekście przyczyn i skutków. Kilka lat temu zgłosiłam się z chęcią prowadzenia pierwszych warsztatów do szkoły państwowej, gdzie za zgodą rodziców prowadziłam je na zasadzie wolontariatu. W kolejnych latach – zajmę się tym zawodowo.

Odtąd współtowarzyszę w przeprawie przez egzystencjalne, prozdrowotne i świadomościowe tematy młodzieży zarówno ze szkoły podstawowej (klasy 4-8), młodzieży ze szkoły średniej, a także osobom dorosłym.

Relacje z Uczestnikami:

W trakcie warsztatów nawiązuję bliski kontakt z młodzieżą i współtworzymy pełną wzajemnego zaufania i serdeczności relację. Wspólnie tworzymy przestrzeń, w której czujemy się bezpiecznie w kontekście wyrażania swojego zdania, swobodnego mówienia o swoich uczuciach, emocjach, odczuciach i o tym co dla nas ważne i czym się chcemy podzielić, pracy z energią, bycia sobą, samostanowienia o sobie i poczucia sprawczości w tym, co robimy.

Każda aktywność na zajęciach jest opcją i Uczestnik podejmuje jej, gdy czuje chęć i gotowość, a gdy nie chce: po prostu słucha, obserwuje i jest.

Prowadzone przeze mnie przez ostatnie lata w niepublicznej szkole podstawowej zajęcia były nieobowiązkowe i młodzi ludzie mogli je wybierać lub omijać bez żadnych konsekwencji. Przychodziła na nie znacząca większość. W ostatnim roku frekwencja sięgała ponad 90% młodych ludzi na zajęciach stacjonarnych.

Formy realizacji warsztatów:

W ramach zajęć stosujemy różne narzędzia: rozmawiamy, słuchamy, dyskutujemy, śpiewamy, odgrywamy scenki, czytamy, oglądamy filmiki, relaksujemy się, milczymy, skupiamy się, patrzymy sobie w oczy, piszemy, rysujemy, robimy quizy, bawimy się, pracujemy zarówno głową, jak i ciałem oraz wszystkimi zmysłami.

Wykorzystujemy też muzykę, elementy sztuk walki i świadomy ruch. Połączenie wielu narzędzi i form przerabiania danego zagadnienia pozwala odnaleźć się w nich większej ilości osób.

Istotne dla mnie w prowadzeniu warsztatów jest bycie nie tylko w roli mentora i nauczyciela ale także w roli współtowarzysza, który przekazując wiedzę opartą także na doświadczeniu, zachęcając do poszukiwania rozwiązań oraz przedstawiając dostępne narzędzia pomaga się rozwijać, wzmacniać i wzrastać będąc zarówno empatycznym przewodnikiem, jak i kompanem w tej przeprawie.

Wiele z tego czym się dzielę przerobiłam na sobie (i w sobie), dzięki czemu jestem przede wszystkim praktykiem (nie głównie teoretykiem). Fakt bogatego doświadczenia i swobody mówienia w danych tematach czyni mnie osobą autentyczną i wiarygodną odczuciach młodzieży.

**Podsumowanie propozycji warsztatów:**

Przyglądając się pozytywnym zmianom i procesom jakie zachodzą zarówno w poszczególnych jednostkach, jak i w całych grupach – widzę wielką wartość prowadzonych przeze mnie zajęć, co jest dla mnie także wielką nagrodą oraz siłą napędową, by robić to dalej i nieustająco rozwijać dany temat w kontekście nowych perspektyw, narzędzi i pojawiających się nowych danych.

Zgodnie z feedbackami jakie dostałam od młodzieży i ich rodziców – zajęcia miały znaczący, pozytywny wpływ na życie wielu młodych ludzi oraz ich rodziców, między innymi w kontekście zdrowotnym (np. problemy z astmą – a prawidłowe oddychanie), w kontekście postawy i ciała (sporo osób się wyprostowało i zaczęło zwracać uwagę na swoje nawyki oraz reagować na sygnały płynące z organizmu oraz reakcje psychosomatyczne), w kontekście psychicznym i nawykowym (poczucie wartości, decyzyjność, sprawczość, odwaga w wyrażaniu siebie) oraz w zakresie konstruktywnej komunikacji oraz relacji.

Głównym celem naszych zajęć jest profilaktyka zdrowia i bezpieczeństwo oraz zrozumienie, że jakość naszego życia zależy głównie od nas i że wielkimi mocami są: wiedza, świadomość, prawo wyboru, decydowanie, odpowiednie reakcje i działanie.

Jesteśmy częścią wszystkiego i wszystko jest częścią nas, jednak jeśli przyrównamy nasze życie do oceanu – to my sami w największym stopniu jesteśmy sternikiem, kapitanem, nawigatorem oraz płynącym po nim okrętem.

O mnie:

Zawodowo spełniam się jako pedagog-nauczycielka, warsztatowiec, szkoleniowiec, terapeutka w zakresie terapii naturalnych, przewodniczka i opiekunka młodzieży we wspólnych przeprawach przez tematykę świadomości, podświadomości, zdrowia, bezpieczeństwa oraz zależności społecznych.

Od lat rozwijam się świadomościowo, nieustająco się doksztalcam oraz wzbogacam swoje umiejętności. Wspieram rozwój osobisty ludzi, prowadzę terapie i spotkania indywidualne oraz warsztaty.

Udzielam się też społecznie propagując różnymi kanałami wiedzę i spostrzeżenia w wyżej wymienionych obszarach. Fascynuje mnie fakt istnienia oraz obieg energii i materii w przyrodzie.

Jestem absolwentką przygotowania pedagogicznego dla nauczycieli, terapeutką w zakresie terapii naturalnych (naturopata) oraz absolwentką dwóch kierunków Politechniki Warszawskiej: Inżynierii środowiska (mgr inż.) i Informatyki i Zarządzania w Ochronie Środowiska (podyplomowe). Wiele lat pracowałam w zakresie analiz środowiskowych.

Odnajduję ogromną pasję w nauczaniu i w pracy w tematyce świadomości, zdrowia i bezpieczeństwa, działania organizmu, wpływu nawyków, przekonań i wzorców społecznych



na społeczeństwo i na nasze postrzeganie rzeczywistości oraz zdrowie, ciekawi mnie psychologia społeczna i zjawiska socjologiczne. Uszczęśliwia mnie współtowarzyszenie młodym ludziom w drodze samopoznania, poprawy zdrowia i przejęcia odpowiedzialności za swoje życie.

Pozdrawiam serdecznie i polecam siebie! ☺

Ewa Michalik-Kardaś

Tel.: +48 694 127 747

e-mail: strefaistnienia@gmail.com