

UWAŻNA EMERYTURA KLUCZ DO SZCZĘŚCIA I ODPORNOŚCI

Grupa docelowa

Warsztaty są skierowane do osób dorosłych, w szczególności w wieku od 40 do 65 lat i starszych.

Cel warsztatu

Zapoznanie uczestników z praktykami uważności oraz technikami REMIND oraz wprowadzenie praktycznych ćwiczeń uważności w celu budowania odporności podczas satysfakcjonującej emerytury.

Wymagane materiały

- Wygodne siedzenia
- Notatnik lub kartka papieru
- Długopisy lub ołówki
- Materiały informacyjne

Czas	Temat	Zawartość
00:00 – 00:10	Wstęp	Powitanie i wprowadzenie (10 min)
00:00 – 00:01		Wprowadzenie prowadzącego (1 min) Prowadzący przedstawia siebie, swoje doświadczenie i rolę w prowadzeniu warsztatu.
00:01 – 00:08		Przedstawienie uczestników (7 min) Uczestnicy przedstawiają się, dzieląc się informacjami na temat swojego statusu rodzinnego oraz wyzwań związanych z przejściem na emeryturę. Prowadzący powinien zachęcać uczestników do dzielenia się jedynie tymi informacjami, które są dla nich komfortowe. W razie potrzeby zaleca się przedłużenie sesji.



Time	Topic	Content
00:08 – 00:10	Prezentacja celów i struktury szkolenia (2 min)	Krótki przegląd celów szkolenia dotyczących uważności i odporności. Rozdanie materiałów szkoleniowych oraz agendy.
00:10 – 00:18	Część teoretyczna: Zrozumienie uważności i odporności	Definicja oraz istota (8 min) Definicja uważności i odporności w kontekście emerytury (prezentacja ppt). Korzyści: radzenie sobie ze stresem, przyjmowanie zmian, radzenie sobie z samotnością (prezentacja ppt).
00:18 – 00:20		Dyskusja i refleksje (2 min) Uczestnicy dzielą się swoimi doświadczeniami związanymi z wyzwaniami na emeryturze. Zapytaj: „ <i>Jak obecnie radzisz sobie ze stresem i zmianami w życiu związanymi z przejściem na emeryturę?</i> ”.
00:20 – 00:50	Praktyczne umiejętności i techniki	Techniki Mindfulness (30 min)
00:20 – 00:22		Przegląd refleksyjnego zaangażowania, uważnej świadomości, uważnego słuchania, nieoceniającej akceptacji i głębokiej empatii (2 min)

Czas	Temat	Zawartość
		Technika uważnego prowadzenia dziennika (15 min)
00:22 – 00:24	Wstęp do techniki uważnego prowadzenia dziennika (2 min)	Krótkie wyjaśnienie, czym jest uważne prowadzenie dziennika. Uważne prowadzenie dziennika to pisanie w refleksyjny, terażniejszy sposób, aby obserwować myśli i emocje bez osądzania. Korzyści dla osób starszych: łagodzenie stresu, jasność emocjonalna, autorefleksja, promowanie odporności.
00:24 – 00:25	Przygotowanie do pisania dziennika (1 min)	Uczestnicy wyjmują swoje notatniki (lub kartki papieru) i długopisy.
00:25 – 00:27	Wskazówka #1 Wdzięczność (2 min)	Instrukcja: „Zacznij od zapisania trzech rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny. Mogą to być małe lub duże rzeczy - cokolwiek przyjdzie ci do głowy”. Zachęć uczestników do skupienia się na uczuciach związanych z wdzięcznością podczas pisania.
00:27 – 00:29	Wskazówka #2 Obserwowania emocji (2 min)	Instrukcja: „Zastanów się teraz nad swoim obecnym stanem emocjonalnym. Zapisz, jak się teraz czujesz, bez oceniania”. Zachęć uczestników do obserwowania emocji bez określania ich jako „dobre” lub „złe”.
00:29 – 00:31	Wskazówka #3 Refleksja na temat dnia (2 min)	Instrukcja: „Na koniec zastanów się nad jednym ważnym wydarzeniem lub momentem z Twojego dnia. Opisz je szczegółowo. Co zauważyłeś? Jak się czułeś?”. Zachęć uczestników do skupienia się na szczegółach sensorycznych i ich wewnętrznych reakcjach.



Czas	Temat	Zawrtość
00:31 – 00:34	Pisanie w ciszy (3 min)	Daj uczestnikom 3 minuty na kontynuowanie pisania w oparciu o wszelkie pojawiające się myśli lub uczucia. Pozwoli to na swobodne pisanie i głębszą eksplorację.
00:34 – 00:38	Zakończenie i refleksja (4 min)	Poproś uczestników o krótką refleksję na temat tego, jak się czuli podczas prowadzenia dziennika. Zachęć ich do codziennego prowadzenia dziennika uważności w celu uzyskania samoświadomości i równowagi emocjonalnej, opisując lub rozdając materiały zawierające szczegółowe wytyczne. Podziękuj uczestnikom za ich zaangażowanie.
	Szczegółowy wskazówki dotyczące uważnego prowadzenia dziennika	Stwórz spokojne miejsce: - Codziennie wygospodaruj 5-10 minut w spokojnym i komfortowym otoczeniu, wolnym od rozpraszających bodźców. Zaczynij od głębokich oddechów, aby się uspokoić. Używaj odpowiedzi do pisania: - Propozycja wdzięczności: „Za co jestem dziś wdzięczny?” - Sprawdzanie emocji: „Jak się czuję w tej chwili? Jakie emocje odczuwam?” - Codzienna refleksja: „Jaki był dzisiaj ważny moment i jak na niego zareagowałem?” Pisz bez osądzania: - Pisz swobodnie, nie martwiąc się o gramatykę czy strukturę. Celem jest obserwowanie swoich myśli, uczuć i doświadczeń bez samokrytyki. Bądź obecny: - Skup się na doznaniach, myślach lub emocjach, które pojawiają się w teraźniejszości. Unikaj ponownego przeżywania przeszłych wydarzeń oraz martwienia się o przyszłość.

Czas	Temat	Zawartość
		Konsekwencja jest kluczowa: Zachęcaj uczestników do regularnego prowadzenia dziennika, aby w pełni doświadczyć jego zalet, takich jak redukcja stresu i zwiększona uważność.
	Wskazówki do uważnego pisania dla osób starszych	„Czego nowego dowiedziałem się o sobie na emeryturze?” "Jak mogę przyjąć zmiany, przed którymi stoję w życiu w życiu z większą akceptacją?” „Jakich małych radości dziś doświadczyłem?”
		Uważne oddychanie dla złagodzenia stresu i emocjonalnego spokoju (10 min)
00:38 – 00:40	Wprowadzenie do uważnego oddychania (2 min)	Krótko wyjaśnij, czym jest uważne oddychanie: skupianie się na oddechu w celu promowania relaksu i obecności. Korzyści dla osób starszych: zmniejsza stres, poprawia koncentrację, zwiększa spokój i wspiera dobre samopoczucie emocjonalne.
00:40 – 00:41	Przygotowanie do ćwiczenia (1 min)	Poinstruuuj uczestników, aby usiedli wygodnie, ze stopami płasko na podłodze i rękami spoczywającymi na kolanach. Poproś uczestników o delikatne zamknięcie oczu.
00:41 – 00:46	Ćwiczenie uważnego oddychania z przewodnikiem (5 min)	Krok 1: Skoncentruj się na oddechu (1 min) Krok 2: Ustanowienie naturalnego rytmu oddychania (2 min): „Teraz oddychaj naturalnie. Skoncentruj się na odczuwaniu powietrza wchodzącego i wychodzącego z nozdrzy lub na unoszeniu się i opadaniu klatki piersiowej”. Krok 3: Pogłębienie świadomości (2 min): „Zwróć uwagę na to, jak odczuwasz każdy oddech. Zwróć uwagę na wszelkie odczucia w swoim ciele. Jeśli twój umysł błądzi, delikatnie skup się z powrotem na oddechu”.

Czas	Temat	Zawrtość
00:46 – 00:47	Refleksja i kontrola ciała (1 min)	Poproś uczestników, aby poświęcili chwilę na sprawdzenie, jak czuje się ich ciało po ćwiczeniu. Zachęć ich do zauważenia różnic w rozluźnieniu lub napięciu.
00:47 – 00:50	Podsumowanie i wsparcie (2 min)	Krótko zastanów się, w jaki sposób uważne oddychanie może być wykorzystywane w ciągu dnia (np. w chwilach stresu lub napięcia). Zachęć uczestników do codziennego praktykowania tej prostej techniki, nawet przez kilka minut, opisując lub rozdając materiały zawierające szczegółowe wytyczne, które zostaną przedstawione poniżej. Podziękuj uczestnikom i poproś o zadawanie pytań.
	Szczegółowe wytyczne dla uważnego oddychania	Znajdź wygodną pozycję: Usiądź na krześle ze stopami płasko na podłodze lub połóż się. Plecy wyprostowane, ręce oparte na kolanach lub na biodrach. Skup się na oddechu: Delikatnie zamknij oczy lub utrzymuj łagodne spojrzenie. Zaczynij od wzięcia głębokiego oddechu, wdychając powietrze nosem i wydychając ustami. Skoncentruj się na odczuwaniu oddechu. Oddychaj naturalnie: Pozwól swojemu oddechowi wejść w naturalny rytm. Skup się na unoszeniu i opadaniu klatki piersiowej lub odczuwaniu powietrza wchodzącego i wychodzącego z nozdrzy. Obserwuj doznania bez osądzania: Podczas oddychania obserwuj, jak czuje się twoje ciało. Jeśli pojawią się myśli, zauważ je bez osądzania i delikatnie skieruj swoją uwagę z powrotem na oddech.

Time	Topic	Content
		Używaj oddechu jako punktu zaczepienia: Za każdym razem, gdy twój umysł błądzi, skup się na oddechu. Ta praktyka pomaga pozostać obecnym i zmniejszyć stres.
	Wskazówki dotyczące praktyki uważnego oddychania	• Ćwicz codziennie: Zaczynij od 5 minut dziennie, stopniowo zwiększając czas, gdy poczujesz się komfortowo. • Wykorzystaj oddychanie do łagodzenia stresu: W chwilach napięcia lub niepokoju zatrzymaj się na chwilę i weź głęboki oddech, aby uspokoić umysł i ciało.
00:50 – 01:00	Zakończenie	Podsumowanie i sesja pytań (5 min)
		Możliwość zadawania pytań przez uczestników: Uczestnicy zadają pytania dotyczące prezentowanego materiału.
		Podsumowanie i wnioski (5 min) Przypomnienie kluczowych punktów: korzyści płynących z uważności, praktycznych narzędzi i technik. Zachęcanie do dalszej praktyki poznanych technik i rozpowszechnianie dalszych zasobów.





Wskazówki

Stwórz relaksujące i wygodne środowisko

Upewnij się, że otoczenie jest ciche, przyjazne i fizycznie wygodne dla uczestników. Ułóż siedzenia w kręgu, aby promować integrację. Rozważ odtworzenie uspokajającej muzyki w tle przed rozpoczęciem sesji. Wygodne otoczenie zachęca do otwartości i skupienia, szczególnie w przypadku osób starszych, dzięki czemu są one bardziej otwarte na praktyki uważności.

Używaj łagodnego, jasnego i wspierającego języka

Mów powoli i wyraźnie, unikając żargonu. Zapewnij uczestników, że nie ma „właściwego” lub „niewłaściwego” sposobu praktykowania uważności. Skoncentruj się na tym, aby pomóc im poczuć się komfortowo z procesem. Niektórzy uczestnicy mogą być nowicjuszami w uważności i mogą czuć się skrępowani. Proste, wspierające instrukcje pomogą im zbudować pewność siebie.

Kładź nacisk na osobiste tempo

Zachęcaj uczestników do poruszania się we własnym tempie podczas ćwiczeń. Niech wiedzą, że w razie potrzeby można zrobić sobie przerwę i że mogą dostosować swoją praktykę do poziomu komfortu. Niektóre osoby starsze mogą mieć ograniczenia fizyczne lub emocjonalne. Uznanie osobistego tempa pomaga stworzyć nieocenianą i pełną współczucia atmosferę.

Instrukcje wizualne i werbalne

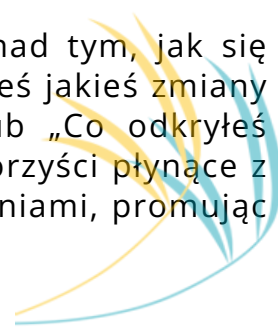
Używaj zarówno instrukcji słownych, jak i prostych pomocy wizualnych (np. diagramów oddechowych lub slajdów), aby poprowadzić uczestników przez ćwiczenia, takie jak uważne oddychanie lub prowadzenie dziennika. Zademonstruj krótko ćwiczenia. Osoby starsze mogą skorzystać z wizualnego wzmocnienia, dzięki czemu proces uczenia się będzie łatwiejszy i bardziej angażujący.

Wykorzystuj przykłady z życia wzięte

Pokaż przykłady, jak uważność może być stosowana w codziennym życiu na emeryturze, tj. zarządzanie emocjami podczas radzenia sobie z samotnością lub zmianami w rutynie. Odniesienie ćwiczeń do rzeczywistych scenariuszy zwiększa znaczenie i przydatność praktyk, pomagając uczestnikom połączyć się z treścią na poziomie osobistym.

Zachęcaj do aktywnej refleksji

Po każdym ćwiczeniu poproś uczestników, aby zastanowili się nad tym, jak się czuli podczas ćwiczenia. Zadawaj pytania takie jak: „Czy zauważyłeś jakieś zmiany w tym, jak się czułeś przed i po ćwiczeniu oddechowym?” lub „Co odkryłeś podczas prowadzenia dziennika?”. Refleksja pomaga wzmocnić korzyści płynące z praktyki i pozwala uczestnikom dzielić się osobistymi doświadczeniami, promując głębsze zrozumienie.





Przygotuj się na emocjonalne reakcje

Bądź wrażliwy na potencjalne reakcje emocjonalne, szczególnie podczas omawiania tematów takich jak stres, samotność lub zmiana. Zapewnij uczestników, że doświadczanie różnych emocji podczas ćwiczeń uważności jest normalne. Osoby starsze mogą mieć do czynienia ze znaczącymi zmianami w życiu. Współczujące i wspierające podejście pomoże im poczuć się bezpiecznie, jeśli pojawią się emocje.

Zapewnij materiały do zabrania ze sobą

Zaoferuj uczestnikom proste materiały informacyjne, które podsumowują ćwiczenia i wskazówki omówione podczas warsztatów. Dołącz kilka wskazówek dotyczących uważności i sugestii dotyczących kontynuowania praktyki w domu. Posiadanie czegoś namacalnego do zabrania do domu zachęca uczestników do kontynuowania ćwiczeń i wzmacnia naukę poza sesją.

Czas na pytania i odpowiedzi oraz wyjaśnienia

Zostaw miejsce na pytania na koniec sesji, a nie tylko podczas podsumowania. Zachęcaj uczestników do proszenia o wyjaśnienia podczas ćwiczeń, jeśli to konieczne, i bądź cierpliwy wobec odpowiedzi. Osoby starsze mogą potrzebować dodatkowego czasu na przetworzenie nowych informacji, a możliwość zadawania pytań sprawi, że sesja będzie bardziej interaktywna i skuteczna.

Zbuduj wspierającą społeczność

Zachęcaj uczestników do nawiązywania kontaktów i dzielenia się swoimi doświadczeniami związanymi z uważnością, jeśli czują się komfortowo. Wspieraj poczucie wspólnoty, dając czas na krótkie dyskusje w parach lub małych grupach. Kontakty społeczne mogą poprawić doświadczenie warsztatów i stworzyć wspierające środowisko uczenia się, szczególnie ważne dla osób starszych, które mogą być odizolowane.

