

UWAŻNE ODKRYWANIE PRZEDMIOTÓW CODZIENNEGO UŻYTKU

Grupa docelowa

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

Cel warsztatu

Kultywowanie świadomości chwili obecnej i zaangażowania zmysłów poprzez uważną eksplorację przedmiotów codziennego użytku. Dzięki temu uczestnicy mogą poprawić swoje samopoczucie emocjonalne i zmniejszyć poziom stresu.

Wymagane materiały

Przedmioty codziennego użytku, takie jak

- Długopis
- Kamyk
- Owoc
- Muzyka (opcjonalnie, dla stworzenia spokojnej atmosfery)

Czas	Temat	Zawartość
0:00 - 00:10	Wstęp	Powitanie i wprowadzenie (10 min)
		Wprowadzenie trenera
	Łamacz lodów	Uczestnicy przedstawiają się i dzielą jednym przedmiotem, który uważają za interesujący lub istotny w ich codziennym życiu.



Czas	Temat	Zawartość
		Prezentacja struktury i celów warsztatów (5 min)
		Przedstaw cele warsztatów oraz omów ich strukturę, aby uczestnicy mogli lepiej zrozumieć plan działania i oczekiwane rezultaty.
0:10 - 00:20	Część teoretyczna	Zrozumienie uważności (10 min)
		Koncepcja uważności? • Czym jest uważność? • Korzyści płynące z uważności dla dobrego samopoczucia psychicznego i emocjonalnego
		Wprowadzenie do uważnego doświadczania • Wyjaśnienie techniki • Korzyści szczególnie dla dorosłych w wieku 45-65+ (np. redukcja stresu, lepsze zaangażowanie sensoryczne, dobre samopoczucie emocjonalne)
00:20 - 00:50	Część praktyczna	Przewodnik krok po kroku
		Przygotowanie (5 min) • Rozdaj małe przedmioty codziennego użytku (opcje: kamyczek, kawałek owocu, długopis itp.). • Upewnij się, że wszyscy siedzą wygodnie.



Czas	Temat	Zawartość
		Prowadzona praktyka (25 min) • Krok 1: Wzrok (5 min) - Uważnie obserwuj obiekt; zwróć uwagę na kolory, kształty, tekstury. • Krok 2: Dotyk (5 min) - Zamknij oczy, poczuj wagę obiektu, jego teksturę, temperaturę. • Krok 3: Zapach (5 min) - W razie potrzeby powąchaj obiekt i zwróć uwagę na wszelkie zapachy • Krok 4: Dźwięk (5 min) - Zbliż obiekt do ucha i nasłuchuj dźwięków wydawanych podczas manipulacji. • Krok 5: Refleksja (5 min) - Pomyśl o pochodzeniu obiektu, jego celu; zanotuj wszelkie pojawiające się myśli lub emocje.
00:50 – 00:55	Refleksja i dyskusja	Dyskusja w grupie (5 min)
		• Zachęć uczestników do dzielenia się swoimi doświadczeniami i obserwacjami. Zaproś ich do dyskusji na temat wszelkich zaskakujących spostrzeżeń lub emocji, które się pojawiły.



Time	Topic	Content
00:55 – 01:00	Zakończenie	Podsumowanie i sesja pytań (5 min)
		Sesja pytań oraz refleksji Odpowiedz na wszelkie pytania lub wątpliwości dotyczące praktyki lub korzyści z niej płynących.
		Podsumowanie Podsumuj kluczowe punkty. Przedstaw sugestie dotyczące włączenia uważnej eksploracji do codziennej rutyny.



Wskazówki

Nawiązanie relacji

Dzieląc się swoim doświadczeniem, dołącz osobistą historię lub doświadczenie związane z uważnością. Może to pomóc uczestnikom poczuć się bardziej związanymi i zaangażowanymi od samego początku.

Stwórz spokojną atmosferę

Rozpocznij od chwili ciszy lub krótkiego ćwiczenia oddechowego, aby nadać sesji uważny ton. Może to pomóc uczestnikom zrelaksować się i być bardziej obecnym.

Zachęcanie do otwartości

Poproś uczestników, aby podzielili się nie tylko swoimi doświadczeniami z uważnością, ale także swoimi oczekiwaniami wobec sesji. Może to pomóc zidentyfikować wspólne cele i odpowiednio dostosować sesję.

Zaangażuj wszystkich uczestników

Zadawaj pytania otwarte, aby umożliwić udział większej liczbie uczestników.

Potwierdź wszystkie odpowiedzi

Doceniaj każdy wkład, niezależnie od tego, czy uczestnik jest doświadczony, czy nowy w praktyce. Buduje to wspierające i integracyjne środowisko.

Powiązanie z życiem codziennym

Podaj praktyczne przykłady, jak uważne doświadczanie przedmiotów można zastosować w codziennych sytuacjach. Dzięki temu uczestnicy lepiej zrozumieją, w jaki sposób taka praktyka może wpasować się w ich codzienne czynności i rutyny.



<https://www.facebook.com/sunintheageEU>



www.sunintheage.eu



Co-funded by
the European Union