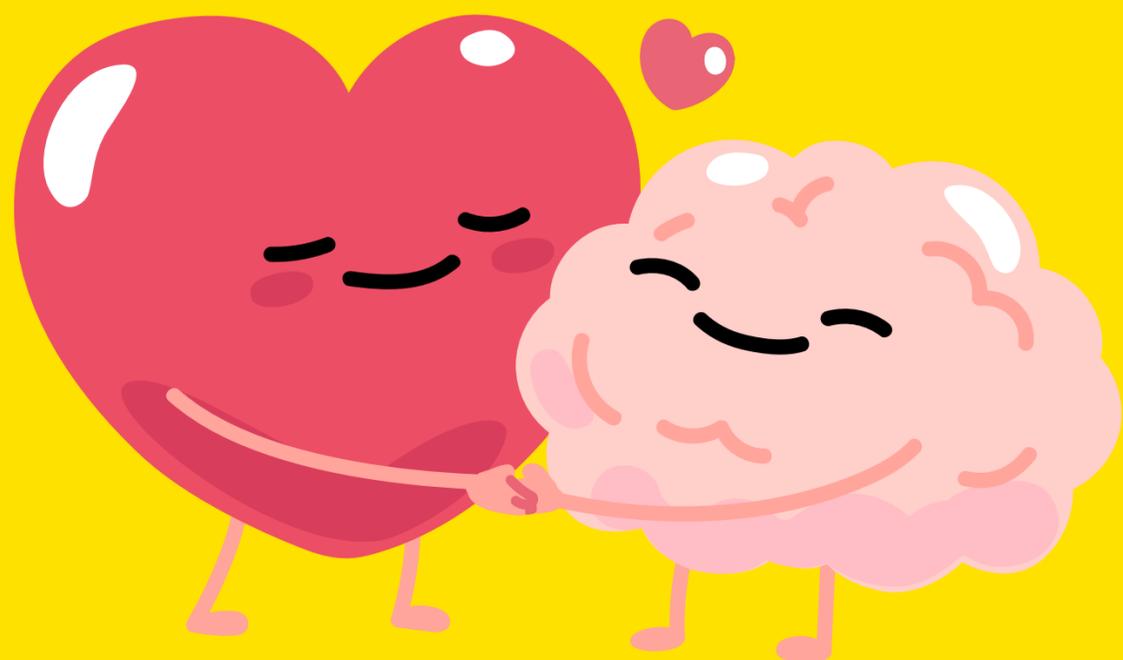




Czytanie w dobrym stanie, czyli książki, z którymi zadbasz o siebie i swój dobrostan

Antonina Borowicz, specjalistka ds. multimediiów w Wydziale Informacji
i Wspomagania Placówek Oświatowych PBP w Gdańsku, coachka



Dobrostan, czyli właściwie co?

DOBROSTAN



Dobrostan, czyli właściwie co?



Dobrostan, czyli właściwie co?



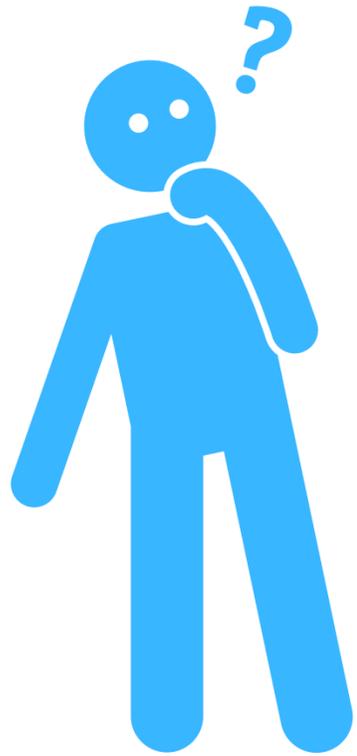
Dobrostan nie powinien być celem samym w sobie, lecz efektem podejmowanych przez nas działań.



Dobrostan, czyli właściwie co?







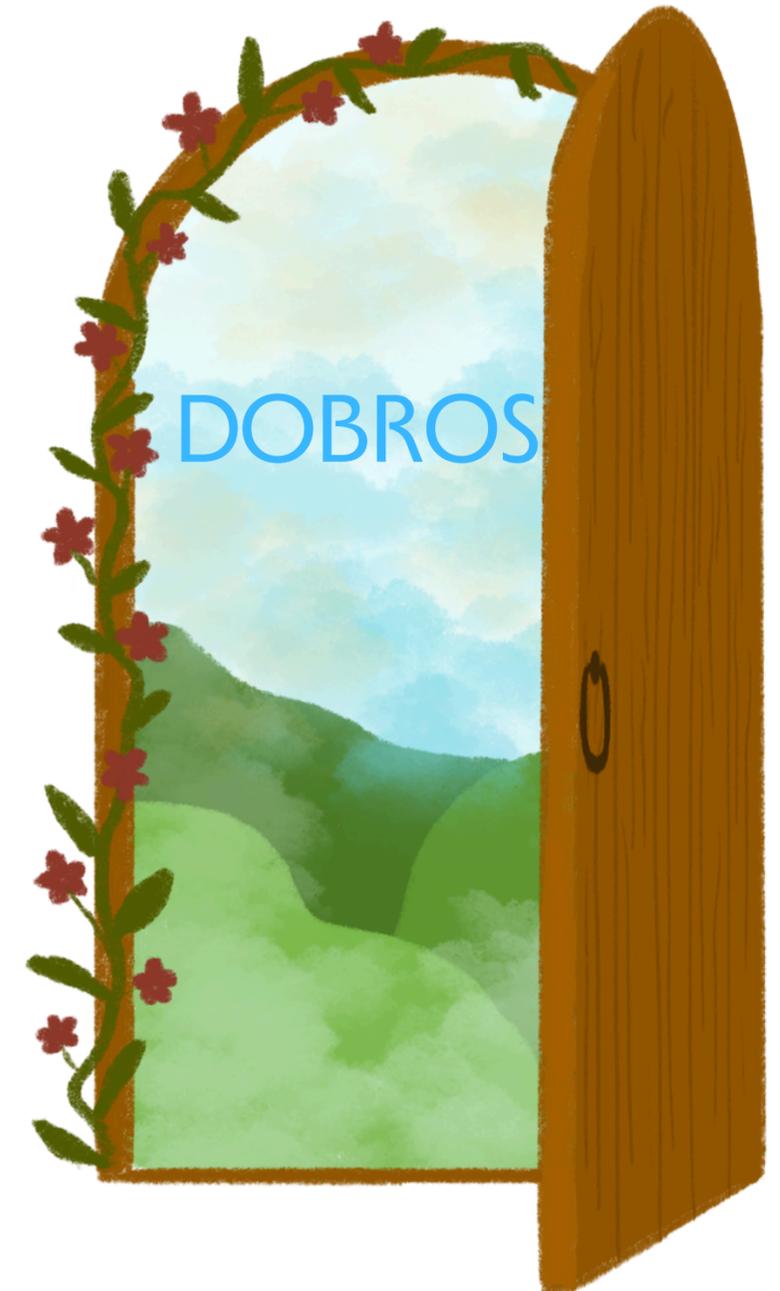
Co można w takim razie robić, aby zadbać o swój dobrostan?



Co można w takim razie zrobić, aby zadbać o swój dobrostan?

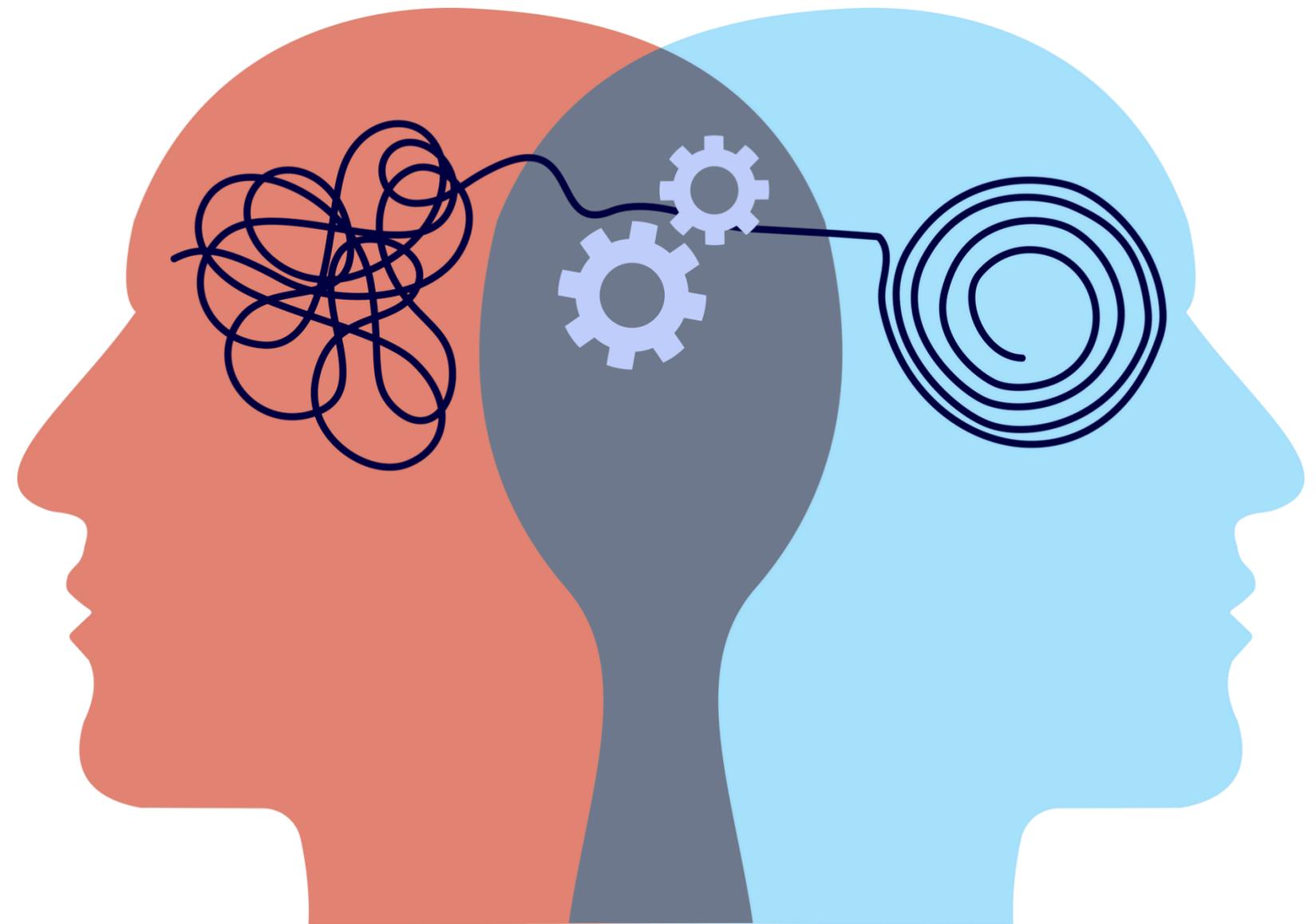


Kluczem do dbania o swój dobrostan jest zaopiekowanie się sobą – bycie uważnym na swoje potrzeby, poznawanie siebie i życie w zgodzie ze swoimi wartościami, talentami i tym, co dla nas jest naprawdę ważne.



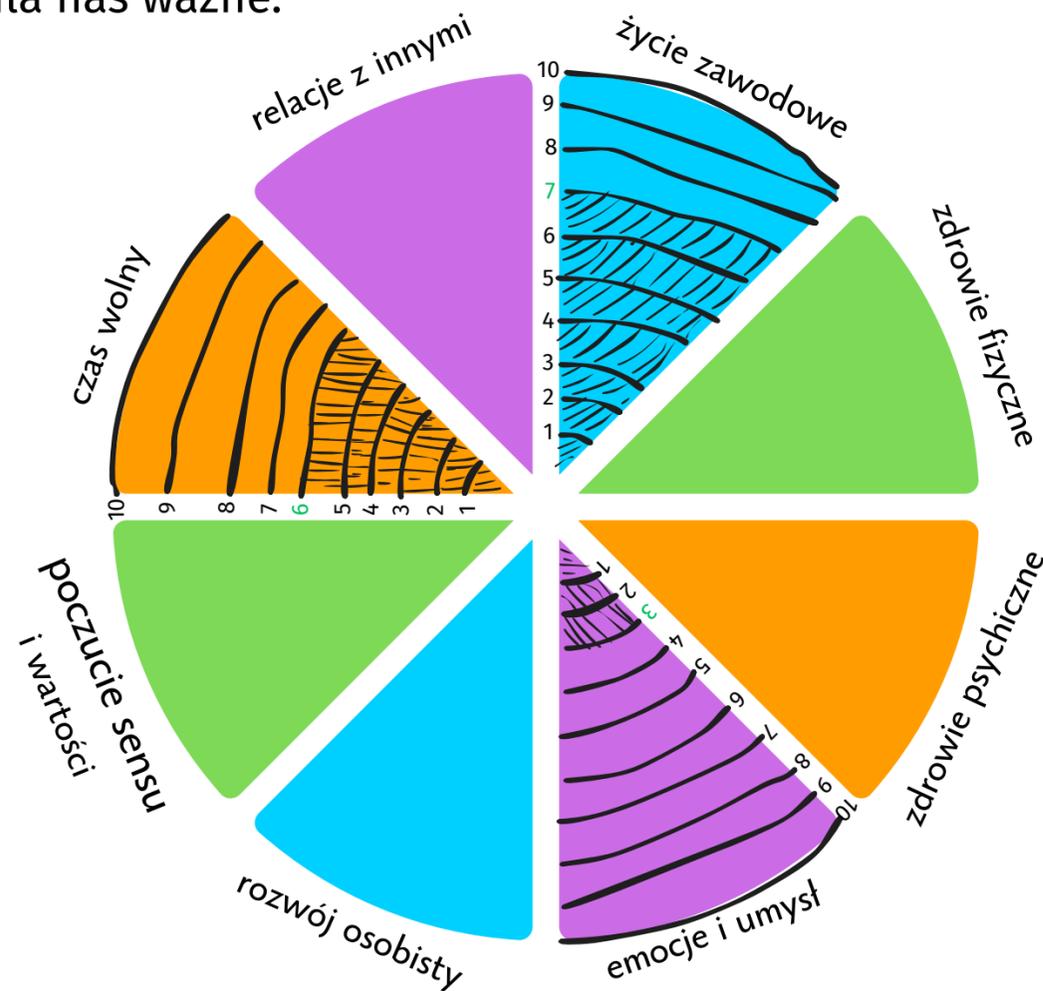
Ćwiczenie: koło życia

Jeśli nie wiesz, od czego zacząć, wykonaj ćwiczenie coachingowe “koło życia”. Pozwoli Ci ono ocenić satysfakcję z wybranych (ważnych dla Ciebie) obszarów Twojego życia. Możesz również do niego wykorzystać obszary z pierwszego schematu prezentacji i stworzyć “koło mojego dobrostanu”.



Ćwiczenie: koło mojego dobrostanu

To ćwiczenie pozwala spojrzeć z dystansem na swój dobrostan, ocenić poziom satysfakcji w różnych jego obszarach, a także określić cele, priorytety i kierunek zmian w bliższej i dalszej perspektywie. Zwiększa samoświadomość, mobilizuje do działania i pomaga świadomie zadbać o to, co dla nas ważne.



Instrukcja wykonania:

1. Podziel koło na 8 obszarów:

Relacje z innymi – rodzina, przyjaciele, współpracownicy, kontakty społeczne

Życie zawodowe – poczucie sensu i spełnienia w pracy, wykorzystanie talentów

Zdrowie fizyczne – ruch, dieta, sen, dbanie o ciało, nawyki

Zdrowie psychiczne – odpoczynek, regeneracja, redukcja stresu, uważność, nawyki

Emocje i umysł – świadomość emocji, myśli, radzenie sobie z trudnymi sytuacjami

Rozwój osobisty – nauka, rozwój kompetencji, stawianie i realizowanie celów

Poczucie sensu i wartości – życie zgodne z własnymi wartościami, cele, misja osobista

Czas wolny – relaks, hobby, drobne przyjemności, odpoczynek od obowiązków, pasje

2. Oceń każdy obszar w skali od 1 (bardzo niski poziom satysfakcji) do 10 (pełna satysfakcja).

3. Spójrz na swoje koło i odpowiedz na pytania:

Co czuję i myślę o poziomie swojego dobrostanu, patrząc na koło?

Które obszary wymagają najwięcej uwagi?

W którym obszarze chcę w pierwszej kolejności zwiększyć poziom satysfakcji?

Co dla mnie oznacza bycie w tej strefie na poziomie, który zaznaczyłam/em?

Na jakim poziomie chciałabym się znaleźć?

Po czym poznam, że się na nim znalazłam?

Dlaczego jest to dla mnie ważne?

Co zrobię, aby osiągnąć ten cel?

Jaki będzie najmniejszy krok, który mnie do niego przybliży i jest zależny ode mnie?

Jak będę weryfikować swoje postępy?

Skrzynia skarbów

Stwórz swoją osobistą skrzynię skarbów.



Jak wygląda droga podczas tworzenia skrzyni skarbów?



Co może Ciebie wesprzeć w tworzeniu skrzyni skarbów?

➔ Odpowiednia literatura, która stanowi ciekawe i wygodne narzędzie do samopoznania i rozwoju.

Wybieraj książki, które zawierają nie tylko wiedzę naukową, ale również liczne zadania i ćwiczenia, aby móc tę wiedzę od razu wcielać w życie. Dzięki temu literatura będzie Twoim przewodnikiem podczas drogi prowadzącej do spełnienia i życia w dobrostanie. Pomoże Ci zajrzeć w głąb siebie, lepiej zrozumieć i zmieniać mechanizmy postępowania oraz myślenia, nazwać emocje, wartości i potrzeby, a tym samym świadomie kształtować swoje życie.



Książki, dzięki którym zadbasz o swój dobrostan

i które możesz wypożyczyć w Pomorskiej Bibliotece Pedagogicznej w Gdańsku, a część z nich również w Filiach.

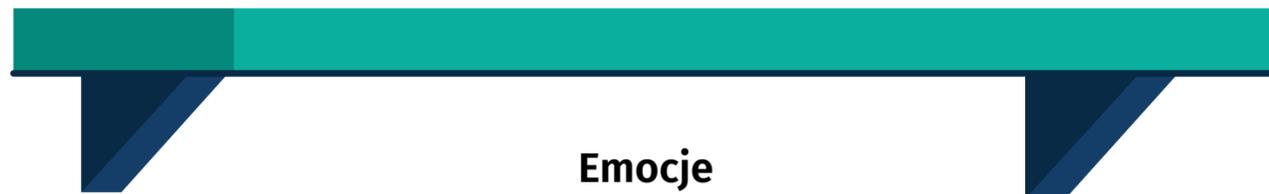
Uważność

(książki uczące obserwowania siebie i świata oraz życia w pełniejszej obecności każdego dnia)



Komunikacja i relacje z innymi

(książki pokazujące, jak słuchać, aby naprawdę usłyszeć i mówić tak, aby być zrozumianym)



Emocje

(książki, dzięki którym nauczysz się rozpoznawać i rozumieć emocje swoje i innych)



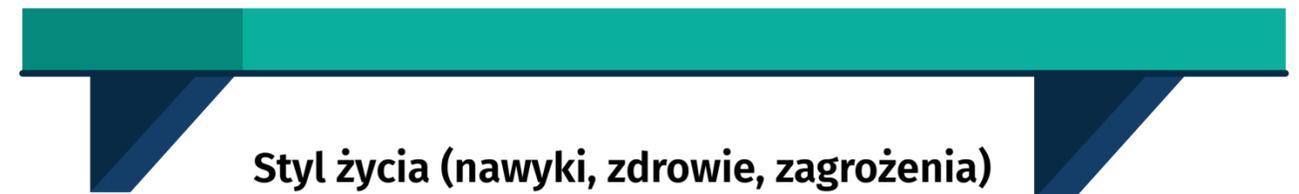
Umysł (kształtowanie myśli)

(książki, dzięki którym zaczniesz wybierać jakim myślom poświęcasz najwięcej uwagi i dowiesz się, w jaki sposób działa Twój mózg)



Rozwój osobisty

(książki, które inspirują do sięgania po więcej – do odkrywania swojego potencjału, wyznaczania ścieżek rozwoju i realizowania marzeń)



Styl życia (nawyki, zdrowie, zagrożenia)

(książki, dzięki którym zbudujesz zdrowe nawyki i wyeliminujesz te, które Ci nie służą oraz poszerzysz swoją wiedzę i świadomość)

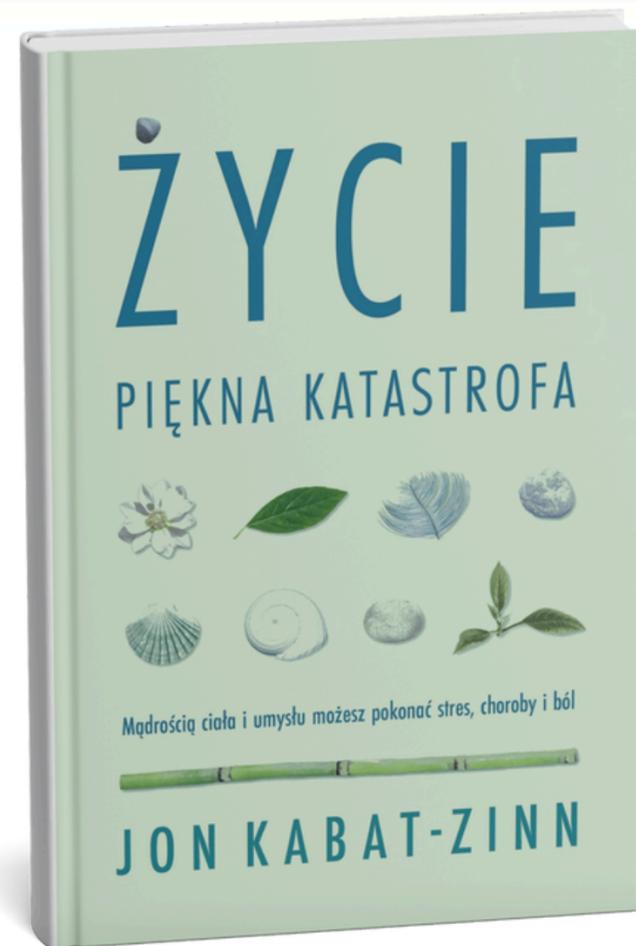


Wszystkie książki są podlinkowane do katalogu PBP. Kliknij, aby się przenieść i zamówić swój egzemplarz do wypożyczenia.

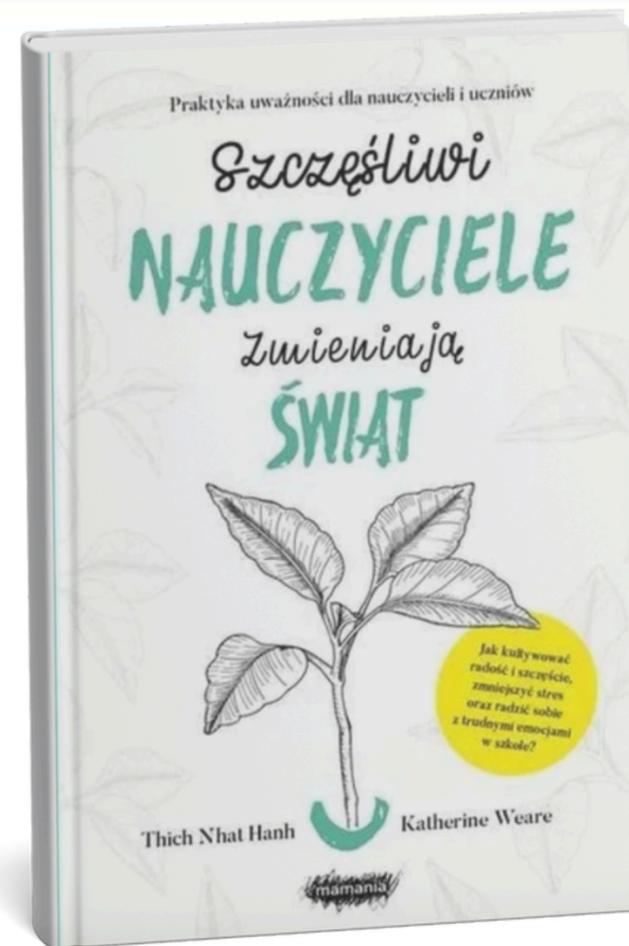


Uważność

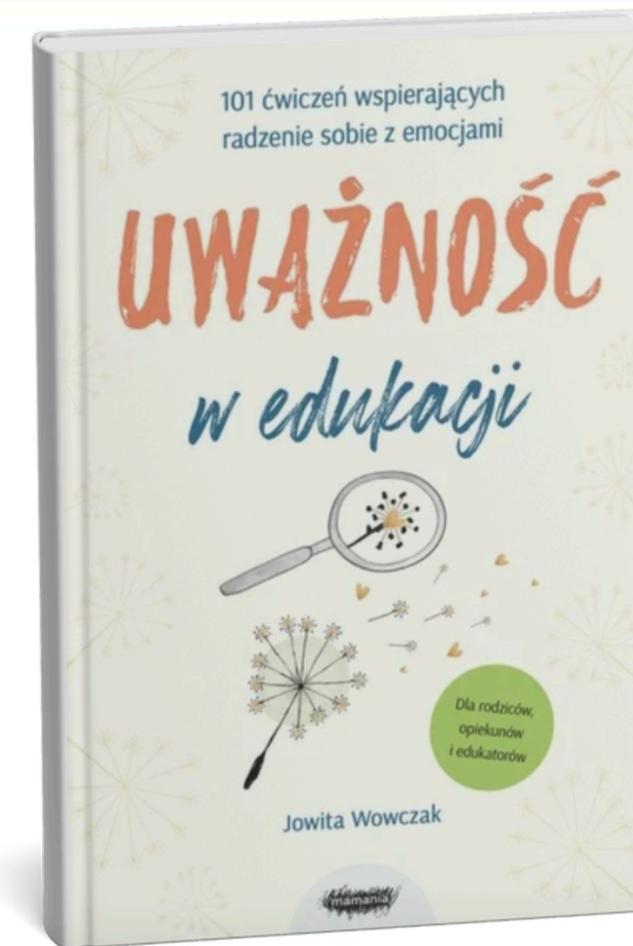
książki uczące obserwowania siebie i świata oraz życia w pełniejszej obecności każdego dnia



“Życie piękna katastrofa”, Jon Kabat-Zinn
dostępna na Legimi 



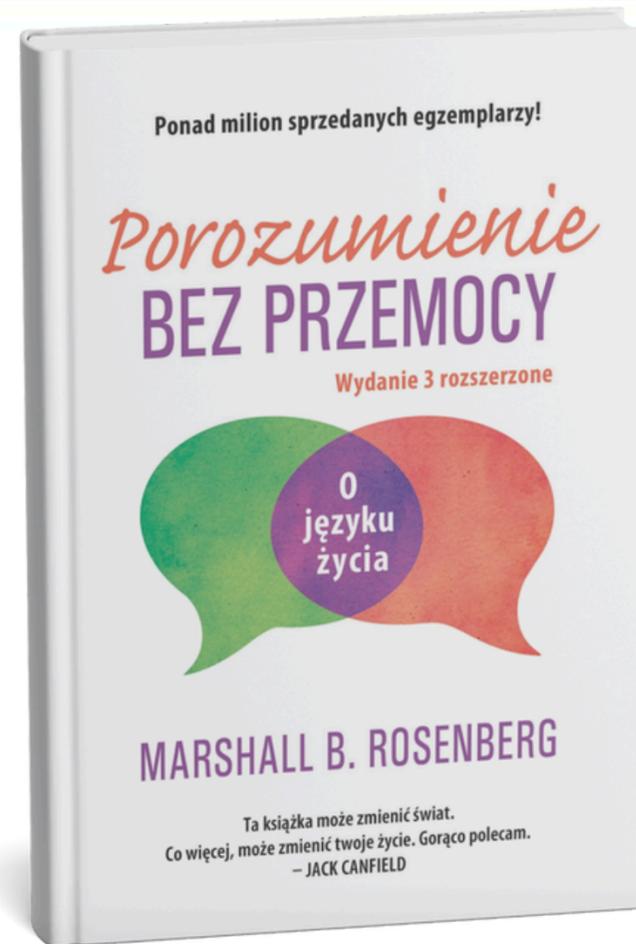
“Szczęśliwi nauczyciele zmieniają świat”,
Hanh Nhat, Kathrine Weare
sygn.203598



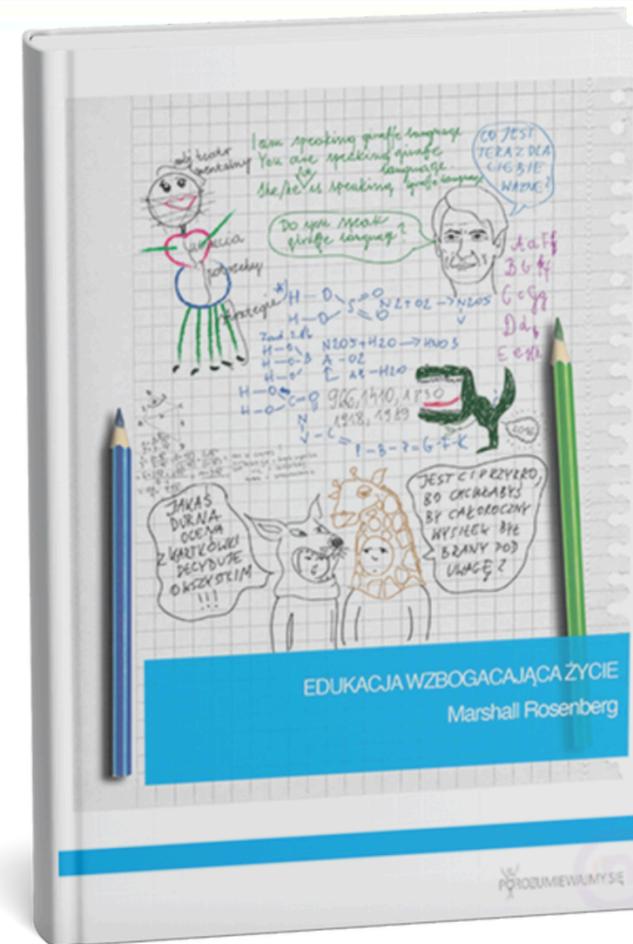
“Uważność w edukacji”, Jowita Wowczak
sygn. 221445

Komunikacja i relacje z innymi

książki pokazujące, jak słuchać, aby naprawdę usłyszeć i mówić tak, aby być zrozumianym



“Porozumienie bez przemocy”, Marshall B. Rosenberg
sygn. 217992



“Edukacja wzbogacająca życie”, Marshall B. Rosenberg
sygn. 177796

Pomorska Biblioteka Pedagogiczna
im. Gdańskiej Macierzy Szkolnej w Gdańsku



Instytucja Samorządu
Województwa Pomorskiego



Emocje

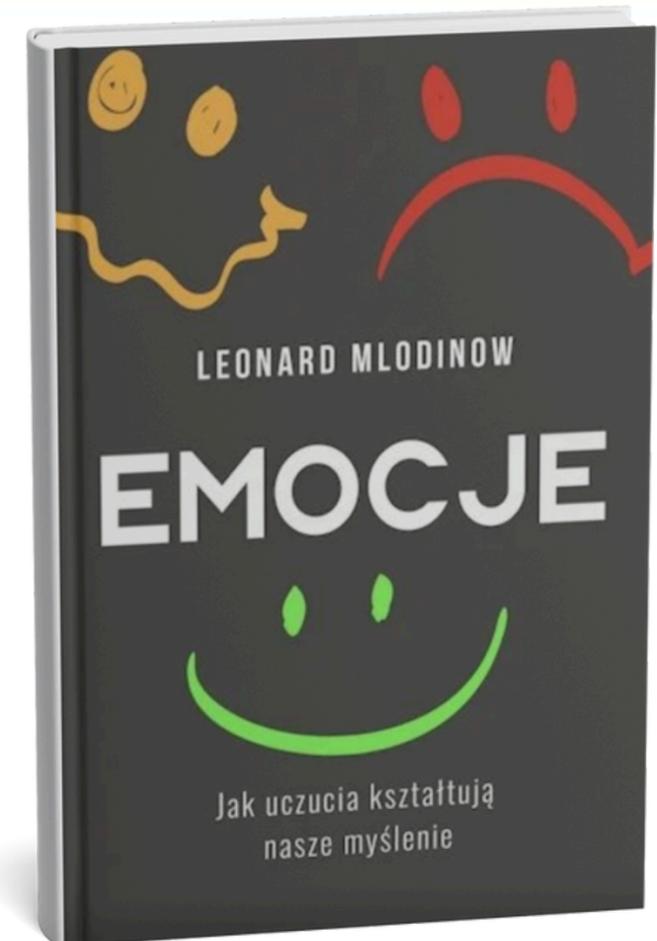
książki, dzięki którym nauczysz się rozpoznawać i rozumieć emocje swoje i innych



“Poznaj siebie karty emocji”, Katarzyna Miller,
Joanna Olekszyk, sygn. 221395



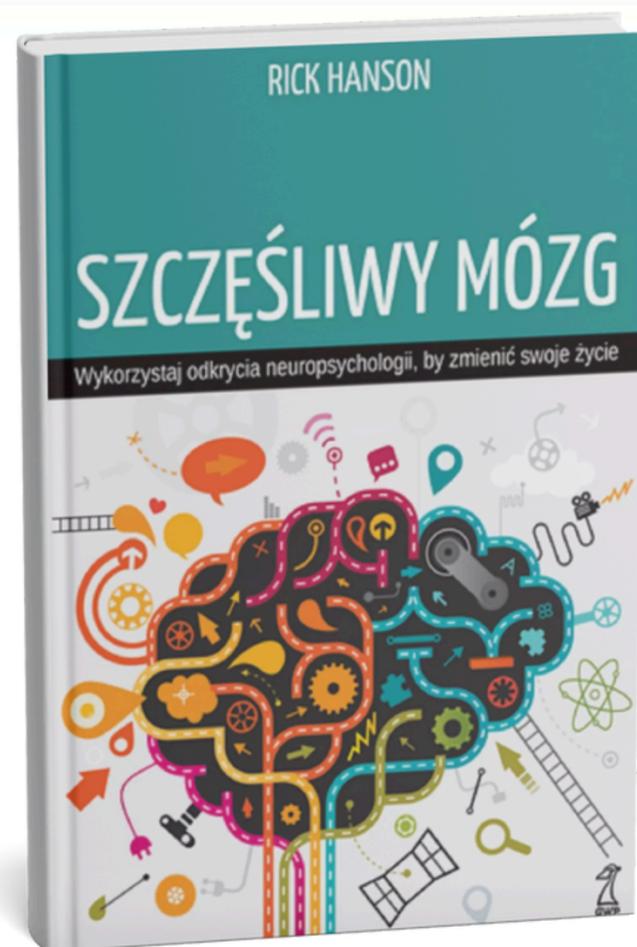
“Słowa wsparcia, które pomagają empatycznie komunikować się ze sobą i z innymi”, Agnieszka Stein
sygn. GR 79



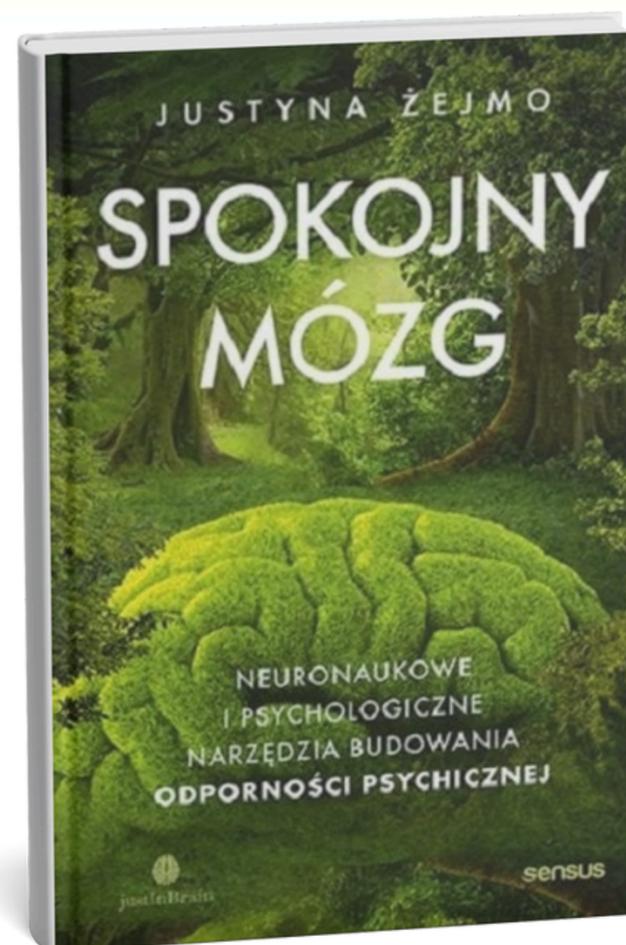
“Emocje. Jak uczucia kształtują nasze myślenie”,
Leonard Mlodinow
sygn. 218534

Umysł (kształtowanie myśli)

książki, dzięki którym zaczniesz wybierać jakim myślom poświęcasz najwięcej uwagi i dowiesz się, w jaki sposób działa Twój mózg



“Szczęśliwy mózg. Wykorzystaj odkrycia neuropsychologii, by zmienić swoje życie, Rick Hanson sygn. 201255



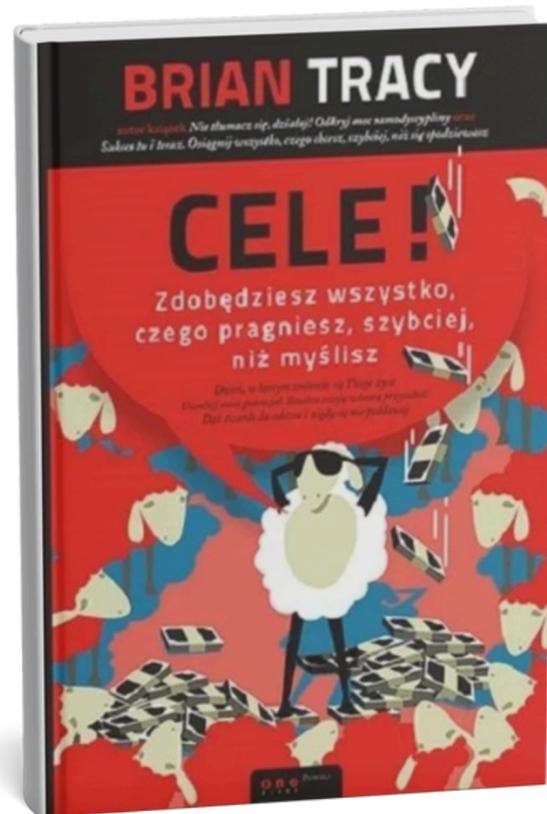
“Spokojny mózg. Neuronaukowe i psychologiczne narzędzia budowania odporności psychicznej”, Justyna Żejmo sygn. 221967



“O czym kłamią myśli”, Iza Maliszewska sygn. 218627

Rozwój osobisty

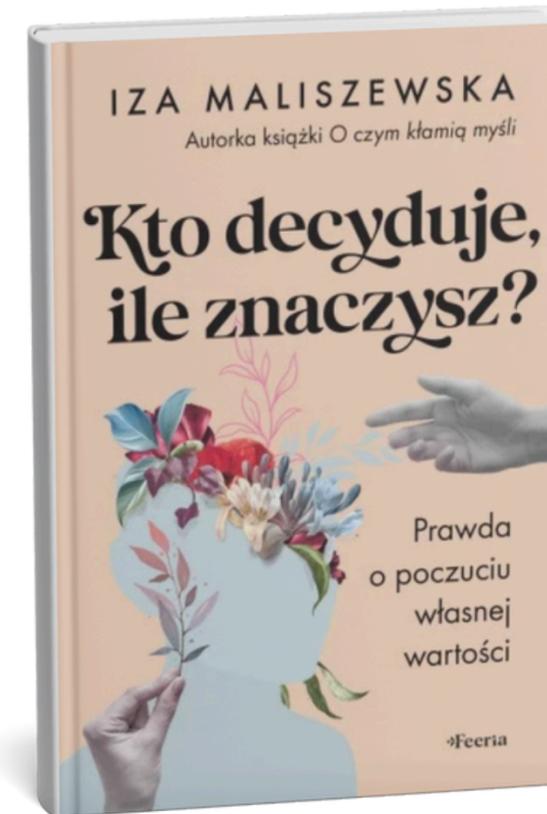
książki, które inspirują do sięgania po więcej – do odkrywania swojego potencjału, wyznaczania ścieżek rozwoju i realizowania marzeń



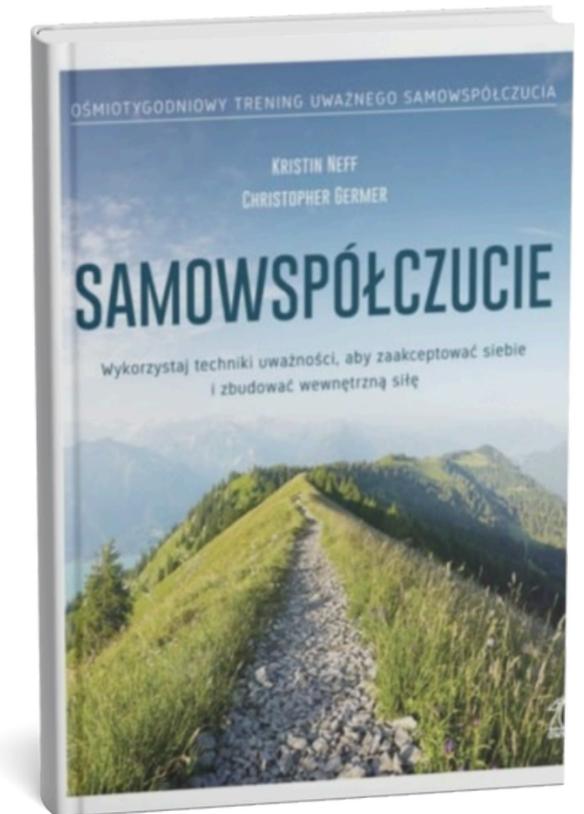
“Cele! Zdobędziesz wszystko, czego pragniesz, szybciej, niż myślisz”, Brian Tracy
sygn. 216873



“Uwierz w siebie i działaj”, Brian Tracy, Christina Stein
sygn. 216900



“Kto decyduje, ile znacysz?”, Iza Maliszewska
sygn. 221957

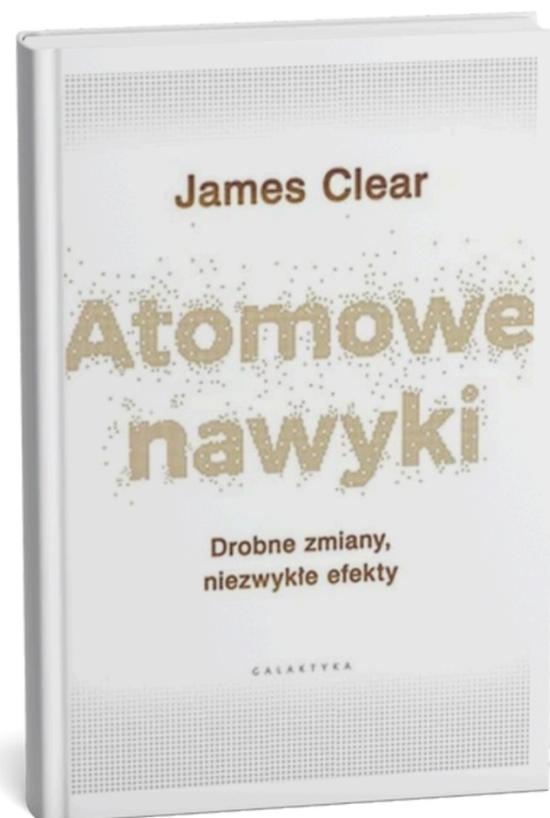


“Samowspółczucie”, Kristin Neff
sygn. 215392

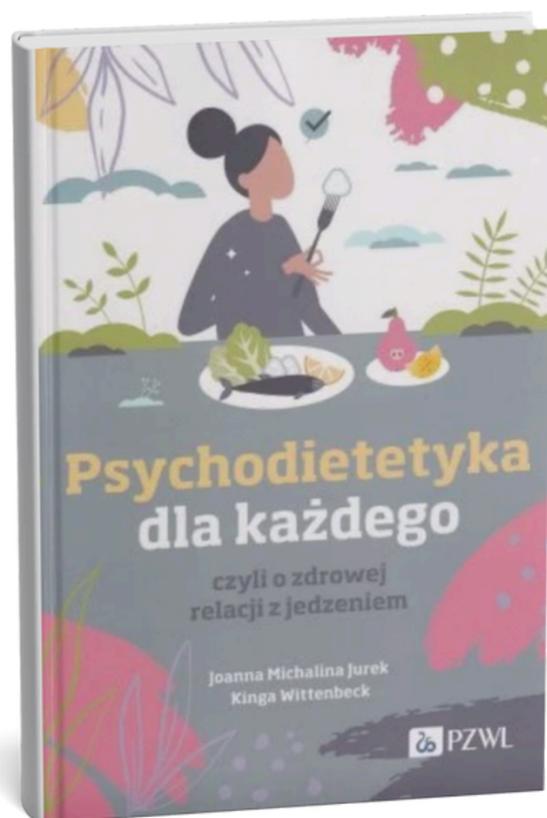


Styl życia (nawyki, zdrowie, zagrożenia)

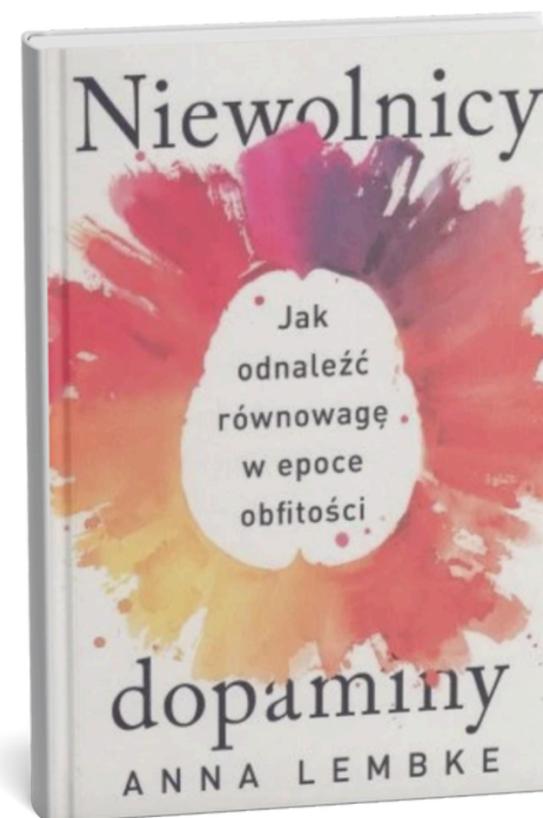
książki, dzięki którym zbudujesz zdrowe nawyki i wyeliminujesz te, które Ci nie służą oraz poszerzysz swoją wiedzę i świadomość



“Atomowe nawyki”, James Clear
sygn. 220520



“Psychodietetyka dla każdego czyli o zdrowej relacji z jedzeniem”, Joanna Michalina Jurek, Kinga Wittenbeck
sygn. 219953



“Niewolnicy dopaminy”, Anna Lembke
sygn. 216103



“Nie musisz. Od kultu osiągnięć do wypalonych pokoleń”, Mikołaj Marcela
sygn. 219928

Co warto zapamiętać?

- Dobrostan jest subiektywny - nie ma jednego uniwersalnego przepisu na to, co robić, aby go odczuwać.
- Dobrostan to efekt uboczny działań, które podejmujemy na co dzień.
- Nie oczekuj, że coś się zmieni, jeśli Ty nic nie zmienisz. Do zmiany konieczne jest podjęcie działania.
- Kluczem do życia w dobrostanie jest przede wszystkim poznanie samego siebie, bycie swoim najlepszym przyjacielem, a nie nie wrogiem, a także praca nad swoimi myślami.
- Literatura może być wartościowym narzędziem, które wspiera w tej drodze.
- Uwaga jest punktem 0 - od niej wszystko się zaczyna. Pozwala na pełne doświadczanie i świadome zauważanie bez oceniania.
- Warto dbać o siebie, bo dzięki temu możemy również wspierać innych.





Ostatnie zadanie na dziś - z czym kończysz nasze spotkanie?
Niech to będzie jedno, dwa słowa. Mogą to być emocje.
Jeśli chcesz, podziel się nim/nimi na czacie z innymi uczestnikami.

