

# ZAMIEŃ PRIORYTET W DZIAŁANIE



**ŚRODOWISKO  
I WALKA ZE ZMIANĄ  
KLIMATU**



**TRANSFORMACJA  
CYFROWA**



**WŁĄCZANIE  
I RÓŻNORODNOŚĆ**



**UCZESTNICTWO  
W ŻYCIU  
DEMOKRATYCZNYM**



**Dofinansowane przez  
Unię Europejską**



Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji

#Erasmus+  
#Europejski Korpus Solidarności



**TCA**

**Training and Cooperation Activities**  
Szkolenia międzynarodowe Erasmus+

# Spis treści

**SEKCJA 1: Wprowadzenie**

**SEKCJA 2: Diagnoza**

**SEKCJA 3: Praktyka**

**SEKCJA 4: Synergie**

**SEKCJA 5: Odporność i narzędzia**

**SEKCJA 6: Zakończenie**



Dofinansowane przez  
Unię Europejską



#Erasmus+  
#Europejski Korpus Solidarności



**TCA**

Training and Cooperation Activities  
Szkolenia międzynarodowe Erasmus+

# Kim jestem - moje "Dlaczego"

## Jako psycholog

Badam, jak nasze umysły radzą sobie z presją i złożonością

## Jako nauczyciel mindfulness

Praktykuję i uczę, jak odzyskać jasność umysłu w chaosie

## Jako wykładowca akademicki

Widzę, jak studenci i pracownicy zmagają się z przeciążeniem

# Co Cię tu dziś sprowadza?

- A. Ciekawość
- B. Wysłano mnie
- C. Może będzie fajnie
- D. Inne



Dofinansowane przez  
Unię Europejską



#Erasmus+  
#Europejski Korpus Solidarności



**TCA**

Training and Cooperation Activities  
Szkolenia międzynarodowe Erasmus+

# Mapa naszej podróży (60 minut)

**Problem:** Ból "żonglera" (Hałas priorytetów)

**Diagnoza:** Dwa tryby umysłu (Autopilot vs. Świadomość)

**Praktyka:** Doświadczenie "Pauzy" (2 mini-praktyki)

**Synergie:** Jak uważność łączy 4 priorytety

**Narzędziownia:** 3 narzędzia do ochrony przed wypaleniem

# Problem "Żonglera"

**Cztery priorytety. Dziesiątki zadań. Nieustanna presja.**

Czy to Państwa codzienność projektowa?



Dofinansowane przez  
Unię Europejską



#Erasmus+  
#Europejski Korpus Solidarności



**TCA**

Training and Cooperation Activities  
Szkolenia międzynarodowe Erasmus+

# Cztery wymiary presji projektowej



## WŁĄCZENIE

"Czy wszyscy są naprawdę włączeni?"

"Jak dotrzeć do grup defaworyzowanych?"



## CYFRYZACJA

"Kolejna platforma do nauczania..."

"Cyfrowy przesyt. Mniej skupienia."



## ŚRODOWISKO

"Jak policzyć ślad węglowy?"

"Jak unikać greenwashingu?"



## PARTYCYPACJA

"Jak prowadzić autentyczne konsultacje?"

"Znowu nikt nie przyszedł..."



Dofinansowane przez  
Unię Europejską



#Erasmus+  
#Europejski Korpus Solidarności



TCA

Training and Cooperation Activities  
Szkolenia międzynarodowe Erasmus+

"Zobaczmy, co się dzieje  
w naszym umyśle..."



Dofinansowane przez  
Unię Europejską



#Erasmus+  
#Europejski Korpus Solidarności



**TCA**

Training and Cooperation Activities  
Szkolenia międzynarodowe Erasmus+



# Dwa tryby umysłu

## AUTOPILOT

Reaktywność (gaszenie pożarów)

Rozproszenie uwagi (multitasking)

Priorytety jako ODDZIELNE ZADANIA

→ **Rezultat: Stres, chaos**

## UWAŻNOŚĆ

Responsywność (świadomy wybór)

Skupienie i jasność umysłu

Priorytety jako SPÓJNA CAŁOŚĆ

→ **Rezultat: Spokój, odporność**

# Co dzieje się w naszym mózgu?

## CIAŁO MIGDAŁOWATE

Skanuje zagrożenia

Trudny mail = Tygrys szablozębny

Reakcja: Walcz, uciekaj, zamieraj

## KORA PRZEDCZOŁOWA

Planowanie, decyzje

Empatia, kreatywność

Długoterminowe myślenie

**⚠ PROBLEM:** Gdy Ciało Migdałowe włącza alarm, WYŁĄCZA Korę Przedczołową. Tracimy dostęp do naszych najlepszych zasobów!

# Czym uważność NIE JEST

- Relaksacja (choć może do niej prowadzić)
- Ucieczka od problemów (to jest spotkanie się z nimi)
- Wyczyszczenie umysłu z myśli (to jest zauważenie myśli)
- Kolejne zadanie na liście "do zrobienia"

# Czym uważność JEST

- Kluczowa kompetencja: Zmiana jakości naszej uwagi
- Praktyka: Trenowanie "mięśnia" uwagi
- Narzędzie: Świadome przełączanie z "Autopilota" na "Uważność"
- PAUZA: Przestrzeń między bodźcem a reakcją

# Umysł jak latarka

## Autopilot

Światło rozproszone, drży, skacze z obiektu  
na obiekt

## Uważność

Światło skupione, stabilna wiązka. Świadomie  
kierujemy ją tam, gdzie chcemy

# Praktyka 1: Kotwica oddechu

## Instrukcja (2 minuty):

Usiądźcie wygodnie. Możecie zamknąć oczy lub spuścić wzrok.

Skierujcie uwagę na swój oddech. Po prostu obserwujcie.

Gdzie czujecie oddech? W nosie? W klatce piersiowej? W brzuchu?

Umysł uciekał? To NORMALNE. Zauważenie, że umysł odpłynął + łagodny powrót = TO JEST WŁAŚNIE TEN TRENING!

# Jak było?

- A. Niemożliwe
- B. Przyjemne
- C. Trudne
- D. Nieprzyjemne
- E. Relaksujące
- F. Fajne



# Praktyka 2: Uważne słuchanie

## Instrukcja (1 minuta):

Zamknijcie oczy. Przez minutę będziecie po prostu słuchać dźwięków w tej sali i wokół niej.

Słuchajcie dźwięków bliskich... dźwięków dalekich... Ciszy pomiędzy nimi...

Nie musicie ich nazywać ani oceniać. Po prostu słuchajcie.

**Wniosek:** To jest fundament autentycznego WŁĄCZENIA i PARTYCYPACJI. Słuchanie innych z pełną obecnością.



# Co to znaczy dla naszej pracy projektowej?



Wszyscy wstańcie i rozciągnijcie się przez 30 sekund!



Dofinansowane przez  
Unię Europejską



#Erasmus+  
#Europejski Korpus Solidarności



**TCA**

Training and Cooperation Activities  
Szkolenia międzynarodowe Erasmus+

# Od chaosu wymogów do spójnej całości

**Uważność łączy tam, gdzie autopilot dzieli.**



Dofinansowane przez  
Unię Europejską



#Erasmus+  
#Europejski Korpus Solidarności



**TCA**

Training and Cooperation Activities  
Szkolenia międzynarodowe Erasmus+

# Synergia 1: Włączenie + Partycypacja

## Od słuchania powierzchownego do głębokiego

### AUTOPILOT

"Słucham, by odpowiedzieć"

Umysł zajęty formułowaniem riposty

Słuchamy powierzchownie

### UWAŻNOŚĆ

"Słucham, by zrozumieć"

Pełna obecność dla drugiej osoby

Zawieszenie osądu

# Przykład: Projekt mediów społecznościowych

**Projekt:** Młodzi ludzie zrealizowali międzynarodowy projekt o mediach społecznościowych

**Co robili:** Dzielili się wiedzą o mediach społecznościowych, omawiali wpływ narzędzi cyfrowych na środowisko, nawiązali kontakt z influencerami z niepełnosprawnościami

**Gdzie była uwaga?** Uwaga na słuchanie doświadczeń influencerów, pauza przed publikacją, refleksja nad własnymi nawykami cyfrowymi

# Synergia 2: Środowisko + Cyfryzacja

## Od cyfrowego smogu do dobrostanu

### AUTOPILOT

"Automatyczna konsumpcja"

Reaktywne klikanie powiadomień

Nawykowe drukowanie maili

### UWAŻNOŚĆ

"Pauza przed działaniem"

Intencjonalny wybór narzędzi

Pauza przed "Drukuj". Pauza przed "Zamów"

# Przykład: VR i zrównoważone wybory

**Projekt:** Uczniowie szkół podstawowych uczyli się o zrównoważonych wyborach dla środowiska

**Co robili:** Zaproszono uczniów w trudnej sytuacji (WŁĄCZENIE), dowiedzieli się o znaczeniu zrównoważonego rozwoju (ŚRODOWISKO), część nauki w VR (CYFRYZACJA), omówili wpływ na decyzje (PARTYCYPACJA)

**Gdzie była uważność?** Świadome wybory - pauza przed akcją, celowe użycie technologii (VR jako narzędzie), refleksja nad nawykami konsumpcyjnymi

# A co u Was? (Mini-dyskusja - 5 minut)

## Pytania do dyskusji:

- Który z czterech priorytetów sprawia wam największy kłopot?
- Czy widzicie między nimi jakieś synergie w swoich projektach?
- Co by się zmieniło, gdybyście podeszli do nich z większą uwagą?



Przerwa na dyskusję!



Dofinansowane przez  
Unię Europejską



#Erasmus+  
#Europejski Korpus Solidarności



**TCA**

Training and Cooperation Activities  
Szkolenia międzynarodowe Erasmus+

# Pętla stresu i wypalenia

1. Stresor (deadline) → 2. Automatyczna reakcja (lęk)



3. Myślenie tunelowe → 4. Działanie na autopilocie



5. Wyczerpanie



**6. Większy stres → powrót do punktu 1**



# Droga uważności - przerwanie pętli

1. Stresor → 2. **PAUZA (Uważność)**



3. Zauważenie reakcji → 4. Dostęp do Kory Przedczołowej



5. Świadomy Wybór



6. **Skupione działanie**

# Czym jest prawdziwa odporność psychiczna?

## 1. ODPORNOŚĆ TO NIE TWARDOŚĆ

Nie chodzi o to, by się NIE stresować, ale by ŚWIADOMIE nawigować w stresie. To ELASTYCZNOŚĆ.

## 2. SAMO-WSPÓŁCZUCIE

Traktuj siebie z życzliwością. To antidotum na wewnętrznego krytyka. To NIE jest "pobłażanie sobie" - to troska o swój zasób.

# Uważne przywództwo

Uważny lider = uważny zespół

Twoja obecność i spokój są najbardziej włączającym i partycypacyjnym narzędziem, jakie posiadasz.



Dofinansowane przez  
Unię Europejską



#Erasmus+  
#Europejski Korpus Solidarności



**TCA**

Training and Cooperation Activities  
Szkolenia międzynarodowe Erasmus+

# 3 Narzędzia

## ● NARZĘDZIE 1: Mikro-praktyka S.T.O.P.

**S** – Stop (Zatrzymaj się) | **T** – Take a breath (Weź oddech) | **O** – Observe (Zaobserwuj) | **P** – Proceed (Podejmij świadomą decyzję)

## 🔄 NARZĘDZIE 2: Uważne przejścia

1 minuta oddechu między spotkaniami | Świadome zamknięcie komputera | Celowe "zresetowanie" uwagi

## ⚡ NARZĘDZIE 3: Monotasking

Rób JEDNĄ RZECZ NARAZ | Ustaw timer (Pomodoro: 25 minut) | Wyłącz powiadomienia

# Jak wprowadzić to w swoim projekcie?

- ✓ **ZACZNIJ OD SIEBIE** (modelowanie) - Uważny lider = uważny zespół
- ✓ **WPROWADŹ 5-MINUTOWE PRAKTYKI** - Na początku spotkań teamowych
- ✓ **UŻYWAJ S.T.O.P. PRZED WAŻNYMI DECYZJAMI** - Szczególnie gdy czujesz presję
- ✓ **PYTAJ: "CZY TO PILNE, CZY WAŻNE?"** - Zamiast reagować automatycznie
- ✓ **PLANUJ CZAS NA REFLEKSJĘ** - 10 minut dziennie: "Co dziś poszło dobrze?"
- ✓ **UŻYWAJ UWAŻNYCH PRZEJŚĆ** - Między zadaniami, spotkaniami, projektami

# Gdzie szukać więcej?

## KSIĄŻKI

Jon Kabat-Zinn - "Życie, piękna katastrofa"  
Chade-Meng Tan - "Search Inside Yourself"  
Russ Harris - "Pułapka szczęścia"

## KURSY

MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)  
MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy)  
Kursy ACT

## APLIKACJE

Headspace | Calm | Insight Timer

## KONTAKT

Jarosław Chybicki  
[jarek@chybicki.eu](mailto:jarek@chybicki.eu)

# Najważniejsza myśl na wynos

Uważność nie jest kolejnym zadaniem do zrobienia.

To SPOSÓB, w jaki wykonujemy wszystkie inne.

Nie chodzi o to, by żonglować szybciej czterema piłkami. Chodzi o to, by wiedzieć, którą piłkę trzymasz w dłoni TERAZ - i traktować ją z pełną uwagą.



Dofinansowane przez  
Unię Europejską



#Erasmus+  
#Europejski Korpus Solidarności

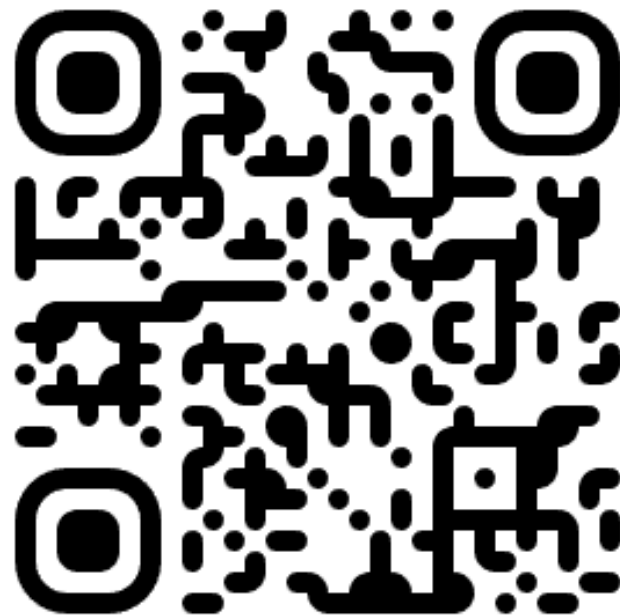


**TCA**

Training and Cooperation Activities  
Szkolenia międzynarodowe Erasmus+

# Strona podsumowująca

[linke.to/frse](https://linke.to/frse)



Dofinansowane przez  
Unię Europejską



#Erasmus+  
#Europejski Korpus Solidarności



**TCA**

Training and Cooperation Activities  
Szkolenia międzynarodowe Erasmus+



# Dziękuję za uwagę



Dofinansowane przez  
Unię Europejską



Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji

#Erasmus+  
#Europejski Korpus Solidarności



**TCA**

Training and Cooperation Activities  
Szkolenia międzynarodowe Erasmus+