



**FOSTER  
SOCIAL  
INCLUSION**

# Neuroedukacja na rzecz integracji społecznej

---

*Moduł szkoleniowy*



**SOCIAL  
PARTNERSHIP  
CENTRE**

Opracowany przez Social Partnersshp Centre

*KA2 Partnerstwa Strategiczne na rzecz Edukacji Dorosłych - Wymiana Praktyk  
"Foster Social Inclusion:  
volunteering, social entrepreneurship and art for social inclusion"  
Projekt 2019-1-PL01-KA204-065375*

---

# Opis modułu szkoleniowego

## Neuroedukacja na rzecz integracji społecznej

Neuroedukacja jest jedną z dziedzin neuronauki, poszukującą metod, które pomagają ludziom zmieniać postawy, myślenie i zachowanie.

Zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia: "Zdrowie to fizyczny, psychiczny i społeczny dobrostan, a nie tylko brak choroby lub niedołążności". Projekt ma na celu przyczynić się do poprawy integracji społecznej samotnych matek i kobiet, które były bezrobotne przez 12 miesięcy lub dłużej, poprzez rozwój inteligencji społecznej, emocjonalnej i duchowej przy zastosowaniu specjalnych metod neuroedukacyjnych (NEM), które zostały opracowane na podstawie międzynarodowych badań litewskiej autorki Mariji-Mendelė Leliugienė.

**Grupa docelowa:** Samotne matki i kobiety, które były bezrobotne przez 12 miesięcy lub dłużej.

W tym kontekście grupa docelowa jest taka, jak określono powyżej, jednak moduł szkoleniowy jest również odpowiedni dla innych grup docelowych, takich jak uchodźcy, emigranci, itp.

**Grupa:** od 8 do 12 uczestników

**Czas trwania:** 1 - 2 miesiące.

**Trenerzy:** certyfikowany neuroedukator i asystent pedagoga / psychologa / arteterapeuty / pracownika socjalnego lub o innym, równoważnym wykształceniu

## Cel główny

Rozwijanie inteligencji społecznej, emocjonalnej i duchowej z wykorzystaniem metod neuroedukacyjnych (NEM).

### **Cele szczegółowe:**

- wzmocnienie pewności siebie
- motywowanie do wzięcia odpowiedzialności za swoje działania
- pomoc w zrozumieniu siły swojej świadomości
- zmiana postawy, myślenia i zachowania
- rozwijanie kreatywności i intuicji
- nauka rozpoznawania i akceptacji swych emocji
- pomoc w pozbyciu się chronicznego stresu i jego skutków, zmniejszeniu depresji
- pomoc w koncentracji i relaksacji w celu realizacji swojego powołania / sfery samorealizacji
- rozwijanie umiejętności komunikacyjnych
- nauka podejmowania decyzji
- pomoc w określeniu ścieżki kariery
- pomoc w odkrywaniu swych mocnych stron, które można wykorzystać w tworzeniu swej kariery

### **Szkolenie ma na celu rozwój kluczowych umiejętności:**

- kompetencje inteligencji społecznej
- kompetencje inteligencji duchowej
- kompetencje w zakresie inteligencji emocjonalnej
- kompetencje osobiste
- kompetencje komunikacyjne
- kompetencje kreatywne

## METODOLOGIA

### METODY NEM:

#### 1) Ćwiczenia / testy

Są to dodatkowe elementy edukacji, które są specjalnie zaprojektowane, aby osiągnąć pożądany cel edukacyjny. Ćwiczenia mają na celu relaksację, koncentrację, rozpoznawanie emocji, ich kontrolę i uwolnienie. Testy służą do samobadania, "jak się czuję i gdzie jestem", "jestem tu i teraz". Testy i ćwiczenia NEM pomagają dostrzec i przyswoić sobie wiedzę z zakresu higieny emocjonalnej i duchowej, ujrzeć rzeczywistość, zinternalizować wartości humanistyczne, zmienić postawę i sposób myślenia.

#### 2) Medytacja

Medytacja pomaga w zarządzaniu stresem i negatywnymi emocjami oraz pozwala na głębszą, bardziej subtelny eksplorację siebie.

#### 3) Wizualizacje

Siedem wizualizacji to główne klucze motywacyjne, które mogą pomóc osobie w przejściu przez proces myślowy, czasami nawet powodując trwałe zmiany w sposobie myślenia / postawie. Pomagają zrozumieć, pojąć, przyswoić i uświadomić sobie znaczenie zarządzania emocjami oraz umożliwiają wzięcie pełnej odpowiedzialności za swoje decyzje.

#### 4) Kody werbalne

Kody werbalne to wyrażenia dotyczące samoświadomości / percepcji siebie, integracji z własnym wnętrzem, postrzegania rzeczywistości, sposobu myślenia i poprawności zachowań.

#### 5) Arteterapia

Metody arteterapii zostały opracowane z uwzględnieniem celów poprawy zdrowia psycho-emocjonalnego i duchowego, podkreślając przy tym wagę samodzielnej decyzji osoby o zmianie postawy i sposobu życia.

### Wiedza

- samoświadomość
- metody neuroedukacyjne

# Wskazówki dla osób prowadzących

## JAK KOMUNIKOWAĆ SIĘ Z UCZESTNIKAMI WARSZTATÓW: WSKAZÓWKI DLA OSÓB PROWADZĄCYCH

### 1. PODSTAWOWE ZASADY

Głównym celem prowadzącego jest pomoc każdej osobie i całej grupie w osiągnięciu określonych celów wyznaczonych w opisie modułu, z wykorzystaniem wszystkich pięciu metod neuroedukacyjnych. Ponieważ dynamika grupy odgrywa ważną rolę w procesie zdrowienia człowieka i może ułatwić proces terapeutyczny, ważne jest, aby wybrać odpowiednie metody nauczania, biorąc pod uwagę ogólną atmosferę w grupie, problemy uczestników oraz wyzwania społeczne, których doświadczają uczestnicy.

### 2. ZADANIA OSÓB PROWADZĄCYCH

- pomoc w osiągnięciu celów szkoleniowych
- przeprowadzenie grupy przez cały proces szkolenia
- uwzględnianie potrzeb grupy jako całości
- zapoznanie uczestników z neuroedukacyjnymi metodami i technikami, które będą wykorzystywane podczas szkolenia
- zapewnienie narzędzi niezbędnych do realizacji zadań
- zapewnienie komfortu emocjonalnego uczestnikom



### 3. EFEKTYWNE SZKOLENIE

Głównym celem modułu szkoleniowego jest rozwijanie inteligencji społecznej, emocjonalnej i duchowej przy użyciu metod neuroedukacyjnych (NEM). Aby osiągnąć ten cel, trening musi być prowadzony przez wykwalifikowanego neuroedukatora, ponieważ w stosowaniu tych metod treningowych wymagana jest specjalistyczna wiedza.

Aby szkolenie było skuteczne:

- neuroedukator musi jasno określić zadania i zapewnić narzędzia do ich realizacji.
- proces ten należy monitorować i w razie potrzeby udzielać pomocy.
- po wykonaniu niezbędnych zadań, neuroedukator ma za cel pomóc w zrozumieniu i zjednoczeniu doświadczeń uczestników.

### 4. WZMACNIANIE UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH, WYKORZYSTYWANIE POTENCJAŁU GRUPY

Praca w grupie może zapewnić poczucie wspólnoty i zmniejszyć poczucie izolacji. Komunikacja we wspierającym środowisku jest ważnym czynnikiem w zmniejszaniu wykluczenia społecznego.

Umiejętności społeczne mogą być wzmocnione poprzez:

- pozwolenie uczestnikom na zadawanie pytań
- stworzenie środowiska, w którym wszyscy uczestnicy czują się zachęceni do dzielenia się swoimi opiniami, doświadczeniami i emocjami. Osoby o podobnych doświadczeniach mogą wzajemnie się wspierać dzięki słuchaniu i dzieleniu się strategiami pomocnymi w rozwiązywaniu problemów.
- przygotowanie ćwiczenia praktycznych, ponieważ tworzą one poczucie intymności wśród uczestników.

# Program szkolenia

<b>ETAP I</b>	<b>Przygotowanie warsztatów;</b>
<b>ETAP II</b>	<b>Warsztaty neuroedukacyjne;</b>
<b>ETAP III</b>	<b>Prezentacja wyników warsztatów;</b>
<b>ETAP IV</b>	<b>Ocena.</b>

## ETAP I Przygotowanie warsztatów

- Grupowe wprowadzenie do koncepcji neuroedukacji, prezentacja metod NEM, przedstawienie działań, które będą realizowane w trakcie szkolenia.
- Karty skojarzeniowe (talia OH i inne) służą do rozgrzewania grupy i budowania zaufania między członkami grupy, uaktualniania emocji, a także pomagają zdiagnozować specjalne potrzeby grupy. Uczestnicy siedzą w kręgu i biorą po jednej karcie. Karty skojarzeniowe to zestaw obrazków wielkości pocztówki lub karty do gry przedstawiające krajobrazy, zwierzęta, przedmioty gospodarstwa domowego, sytuacje życiowe, obrazy abstrakcyjne, postacie z bajek, ludzi (dorosłych i dzieci) oraz interakcje między nimi. Każdy uczestnik opowiada co czuje, gdy widzi tę kartę, jak i z kim/czym kojarzy mu się ta karta. Uczestnicy dowolnie wybierają, jak skojarzyć problem, symptom lub siebie z obrazkiem, co odzwierciedla ich obecną sytuację i samopoczucie.
- Pokazywane są wybrane filmy niewerbalne, po czym odbywa się dyskusja na temat uczuć, które pojawiają się podczas seansu, a także tego, jak każdy z nas inaczej rozumie przedstawione informacje.
- Kiedy neuroedukator pozna członków grupy, zidentyfikuje i oceni ogólny potencjał grupy, jej cele i możliwości, wówczas podejmowane są odpowiednie działania, które pomogą grupie w pełni skorzystać z treningu.
- Każdy z członków grupy wypełnia kwestionariusz na temat swoich odczuć i obaw, określa sytuację, w której się znajduje i co chce zmienić oraz czego oczekuje od szkolenia.

## ETAP II Warsztaty neuroedukacyjne

Struktura poszczególnych zajęć neuroedukacyjnych:

1. Powitanie i omówienie nastrojów (10-15 minut)
2. Przygotowanie miejsca pracy (5 minut)
3. Ćwiczenia na koncentrację (5 minut)
4. Część teoretyczna (10-15 minut)
5. Część praktyczna i refleksja (2-3 godziny) wyszczególnione poniżej
6. Pożegnanie (5-10 minut)

### Warsztat 1 - Praktyczne zajęcia cząstkowe rozwijające inteligencję emocjonalną (2,5 godz.)

Metoda i czas trwania	Cele	Narzędzia szkoleniowe	Proces
<p><b>Sesja arteterapeutyczna "Rysowanie negatywnych emocji za pomocą kolorów".</b></p> <p>20-30 minut</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uczy rozpoznawania emocji poprzez stymulowanie pamięci emocjonalnej</li> <li>- Rozwija pewność siebie</li> <li>- Uczy przezwycięzania negatywnych emocji</li> <li>- Rozwija wrażliwość, "wewnętrzny słuch"</li> <li>- Uwalnia od negatywnych emocji i bolesnych wspomnień</li> </ul>	<p>Blok kartek A3, gwasz (12 różnych kolorów), pędzle różnej wielkości, słoiki z wodą, serwetki papierowe, obrus oraz fartuchy.</p>	<p>Uczestnicy proszeni są o przypomnienie sobie nieprzyjemnych sytuacji, rozpoznanie i nazwanie emocji, których wtedy doświadczyli. Po wsłuchaniu się w siebie, niech intuicyjnie wybiorą kolory dla każdej emocji, którą zechcą wyrazić. Rysowanie ma na celu przezwycięzenie negatywnych emocji, a finałem sesji będzie zniszczenie powstałych w jej wyniku prac.</p>
<p><b>Sesja arteterapeutyczna "Transformacja"</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rozwija koncentrację,</li> </ul>	<p>Blok kartek A3 (po jednym arkuszu dla</p>	<p>Uczestnicy wybierają spośród 2 różnych kolorowych kredek i ekspresyjnie rysują ręką</p>



<p>10-15 minut + 15 minut rozmyślań</p>	<p>wyobraźnię i kreatywność</p>	<p>każdego uczestnika), kolorowe kredki lub długopisy żelowe, masa samoprzylepna (do przymocowania arkusza do stołu).</p>	<p>niedominującą. Odkrywają, co kryje się pod "niechlujnym rysunkiem" - symbol lub przedmiot. Rozpoznany symbol lub przedmiot należy zaznaczyć kredką w innym kolorze. Następnie uczestnicy wymyślają nazwę lub symbol odkrytego obiektu i tworzą wiadomość dla publiczności w pierwszej osobie, po czym pokazują rysunek członkom grupy, wypowiadają jego nazwę i odczytują wiadomość. Np. - Ja, statek, mówię, że zabiorę cię na drugi brzeg.</p>
<p><b>Metoda ćwiczeniowa/testowa "Chcę, mogę, robię"</b>  1,5 godziny</p>	<p>- Uczy oceny własnych pragnień, możliwości i działań.</p>	<p>Blok kartek (po 4 arkusze dla każdego uczestnika), kolorowe długopisy</p>	<p>Uczestnicy otrzymują cztery arkusze i cztery długopisy w różnych kolorach. Pierwszy etap ćwiczenia: na pierwszej kartce uczestnicy zapisują "Arkusz moich marzeń i celów" i pionowo wypisują trzy najważniejsze marzenia i trzy główne cele. Na drugiej kartce zapisują "Chcę" i pionowo piszą i numerują swoje życzenia. Prowadzący podkreśla, że uczestnicy mogą zapisać wszystko, co przychodzi im na myśl. Na trzeciej kartce zapisują "Mogę" i pionowo piszą i numerują to, co mogą zrobić. Na czwartej kartce zapisują "Robię" i wypisują wszystko, co każdy z nich robi w życiu. Drugi etap ćwiczenia: prowadzący zaprasza uczestników do sprawdzenia, czy wypisane przez nich marzenia odpowiadają ich celom. Odpowiedniki każdego marzenia i każdego celu są podkreślane jednym kolorem. Prowadzący podkreśla, że marzenie jest prawie tym samym, co cel, z tą różnicą, że marzenie pozostanie tylko marzeniem, jeśli nic się nie</p>

			<p>zrobi. Następnie prowadzący zaprasza uczestników do wzięcia pozostałych trzech arkuszy: "Chcę", "Mogę" i "Robię". Uczestnicy są zachęceni do policzenia, ile stwierdzeń zapisali w każdej z trzech kolumn. Wszyscy podają wyniki. Trzeci etap ćwiczenia: po wzięciu różnokolorowych długopisów należy podkreślić zdania, które powstały po przeczytaniu wszystkich trzech arkuszy w poziomie. Wypowiedzi w poszczególnych kolumnach najczęściej nakładają się na siebie, ponieważ uczestnicy nie znają swojego celu, a pragnienia są rozrzucone i nie pokrywają się z tym, co mogą i robią. Uczestnicy są proszeni o powtórzenie ćwiczenia od początku. W większości przypadków wyniki powtórzeń są świetne. Podkreślają one wagę posiadania celu, sposobu jego osiągnięcia oraz wzięcia odpowiedzialności za to, jak się żyje, jak spędza czas oraz czym się zajmuje a czym nie.</p>
--	--	--	--

## Warsztat 2 - Praktyczne zajęcia cząstkowe rozwijające inteligencję społeczną (2,5 godz.)

Metoda i czas trwania	Cele	Narzędzia szkoleniowe	Proces
<p><b>Sesja arteterapii "Znajomość przez kolory"</b></p> <p>Stosowany podczas</p>	<p>-Uczy relaksacji i koncentracji na zadaniu -Uczy słuchać siebie oraz intuicyjnie dopasowywać kolory do emocji i uczuć</p>	<p>Blok kartek A3 (lub A4), kolorowe kredki lub gwasz (w 12 kolorach), pędzle,</p>	<p>Wszyscy siedzą w kole, patrzą na pozostałych członków grupy i wsłuchują się w siebie uważnie: niech rozważą, jakie uczucia, emocje pojawiają się, gdy patrzą na każdego z uczestników. Każdy po kolei intuicyjnie wybiera kolor</p>

<p>pierwszej sesji jako metoda zapoznawcza.</p> <p>20-30 minut + 30 minut rozmyślań</p>	<p>-Uczy malowania kolorami na podstawie emocji i uczuć</p> <p>-Uczy przestrzegania zasad i mówienia komplementów</p> <p>-Rozwija wyobraźnię, intuicję i kreatywność</p>	<p>pojemniki z wodą, papierowe serwetki.</p>	<p>(albo kolory) do narysowania innego uczestnika. Rysunki są później przedstawiane na forum grupy. Następnie wszyscy dzielą się tym, jak udało im się wsłuchać w głąb siebie, wybrać kolor według odczuwanych emocji, po czym narysować uczestników kolorami. Na tym etapie nazywane i omawiane zostają wspomniane emocje, a każdą wypowiedź kończą komplementy od grupy i prowadzącego.</p>
<p><b>Sesja arteterapii "Rysowanie placami"</b></p> <p>20 minut + 30 minut rozmyślań</p>	<p>-Rozwija zrozumienie własnych i cudzych ograniczeń, godności i tolerancji.</p> <p>- Rozwija umiejętności komunikowania się w dwójkach, odpowiedzialności za swoje czyny i przestrzegania zasad.</p>	<p>Blok kartek A2 (jeden arkusz dla dwóch uczestników), gwasz w 12 kolorach, serwetki papierowe, obrus na stół, fartuchy.</p>	<p>Uczestnicy mają za zadanie rysować w parze za pomocą opuszków swoich palców. Każdy uczestnik wybiera tylko jeden kolor, aby stworzyć obrazek. Wizualnie (niewidzialnymi liniami) podzieli arkusz na trzy części: środkowa część to "neutralne wody". Lewa i prawa część arkusza to przestrzeń osobista każdego uczestnika. Uczestnicy muszą wziąć odpowiedzialność za przebieg komunikacji poprzez rysowanie opuszkami palców. Pary, rysując, siedzą naprzeciwko siebie w ciszy. Po zakończeniu sesji, uczestnicy nazywają swoje doświadczenia i opisują różnice, kiedy malowanie odbywało się na neutralnym terytorium, kiedy odbywało się na osobistej granicy i kiedy partner sam przekraczał osobiste granice.</p>
<p><b>Metoda wizualizacji</b></p> <p>(10 minut + 20 minut rozmyślań)</p>	<p>- Zachęca uczestników do wzięcia odpowiedzialności za własne działania</p> <p>- Pozwala odpowiedzieć na pytanie "czego chcę".</p>	<p>-</p>	<p>Za pomocą przygotowanego tekstu, neuroedukator pomaga wejść w docelowy obraz i go zwizualizować. Następnie wywiązuje się dyskusja.</p>

### Warsztat 3 - Praktyczne zajęcia cząstkowe dla rozwoju **inteligencji duchowej (2,5 godz.)**

Metoda i czas trwania	Cele	Narzędzia szkoleniowe	Proces
<p><b>Sesja arteterapeutyczna "Moje pochodzenie"</b></p> <p>30-60 minut</p> <p>(W razie potrzeby stosuje się <b>metodę kodów słownych</b>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pomaga w asymilacji i uświadomieniu sobie wartości osobistych przekazywanych przez rodzinę</li> <li>-Rozwija wyobraźnię</li> <li>-Wzmacnia wiarę w siebie</li> <li>-Odkrywa duchowość, kreatywność oraz wewnętrzne siły natury</li> <li>-Ułatwia zmianę w postawach i regulowanie myśli</li> </ul>	<p>Kartka A4, kolorowe kredki i długopisy.</p>	<p>Arkusze A4 jest ułożony poziomo i podzielony na cztery części. Wypełnianie zaczyna się od dołu po prawej stronie, a wypełnia zgodnie z ruchem wskazówek zegara: 1. Co otrzymałem od dziadków; 2. Co otrzymałem od ojca; 3. Co dostałem od matki; 4. Co daję innym. Odpowiedzi muszą odzwierciedlać budowę ciała, cechy charakteru, wartości, pamiątki odziedziczone po rodzinie, tradycje itp.</p>
<p><b>Medytacja "Jestem drzewem życia" połączona z sesją arteterapeutyczną</b></p> <p>10 minut medytacji + 60-90 minut sesji arteterapii</p> <p>(W razie potrzeby stosuje się <b>metodę kodów słownych</b>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rozwija siłę podświadomości</li> <li>-Pomaga w przyswojeniu i uświadomieniu sobie wartości prawdy, mądrości, sensu życia i rodziny</li> <li>-Umożliwia zdobycie nowej wiedzy: poznanie tego "kim jestem"</li> <li>-Rozwija wyobraźnię</li> <li>-Wzmacnia wiarę w siebie</li> <li>-Odkrywa duchowość i kreatywność</li> <li>-Rozwija wewnętrzne, naturalne siły kreatywności i samouzdrawiania</li> </ul>	<p>Kartka A1, gwasz, pędzle, pojemnik na wodę.</p>	<p>Uczestnicy proszeni są o ustawienie się w kręgu tak, aby mogli swobodnie stać obok siebie. Jest to ważne, aby podczas medytacji mieli osobistą przestrzeń dla swoich zmysłów. Uczestnicy proszeni są o wygodną i stabilną postawę: stopy rozstawione na szerokość ramion, podeszwy przylegające do podłoża. Następnie daje się sygnał do zamknięcia oczu, wzięcia głębokiego wdechu przez nos i wydechu przez usta. Prowadzący czyta zdaniami przygotowany wcześniej tekst, a uczestnicy wspólnie powtarzają go niskim głosem. W kolejnej części, uczestnicy proszeni są o</p>

			namalowanie drzewa swojego życia. Mają się przed tym skupić na obserwacji wymyślnych scen i symboli, pojawiających się emocji, stanów wspomnień, a następnie niech dobiorą kolory i rysują w zrelaksowany sposób. Rysunek jest pokazywany na forum grupy, a towarzyszące temu doświadczenia są nazywane i omawiane.
<p><b>Metoda ćwiczeniowa/testowa "30 dobrych słów"</b></p> <p>3 minuty + 15 minut rozmyślań</p>	<p>- Sprawdzi sposoby w jakie uczestnicy przeżywają miłość do samych siebie</p> <p>- Pomaga rozwinąć / ożywić jedną z najważniejszych sił ludzkiej świadomości, czyli uczucie kochania i bycia kochanym</p>	Kartka i długopis	Uczestnicy dostają zadanie napisania 30 dobrych słów na swój temat, w ciągu 3 minut.

**Warsztat 4 - Praktyczne zajęcia cząstkowe rozwijające kompetencje osobiste, komunikacyjne, kreatywność (2 godz.)**

Metoda i czas trwania	Cele	Narzędzia szkoleniowe	Proces
<p><b>Sesja arteterapii "Moje Królestwo"</b></p> <p>2 godziny</p>	<p>-Pomoże w lepszym zrozumieniu siebie, innych i różnych środowisk,</p> <p>- Nauczy bezpiecznego wyrażania negatywnych uczuć lub emocji,</p>	<p>Blok kartek, farby (akwarele lub gwasz), ołówki, flamastry lub kreda, kolorowa plastelina.</p>	<p>Każdy z uczestników nazywa swój aktualny stan emocjonalny i rysuje na kartce niedominującą ręką (ewentualnie z zamkniętymi oczami) postać - tak jak chce, tak jak prowadzi go ręką. Następnie prowadzący "prowadzi" do podróży wyobrazeniowej, podczas której, wspinając się w górę, uczestnik widzi swoją</p>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pomoże w rozpoznawaniu swoich myśli, emocji i uczuć,</li> <li>- Daje możliwość zmiany zachowania i sposobu myślenia.</li> <li>- Pomaga w skutecznym wyrażaniu emocji i ich zrozumieniu oraz przekształcaniu i zmianie stanu emocjonalnego z niekorzystnego na pożądany.</li> <li>- Rozwija umiejętności komunikacyjnych</li> </ul>		<p>krainę, swoje królestwo (podróż wyobraźni odbywa się z zamkniętymi oczami). W określonej przez siebie przestrzeni (rysunku) każdy rysuje królestwo, które widział. Na następnej stronie zapisuje nazwę swojego królestwa (kraju), trzy prawa rządzące tym królestwem, to, co czyni je wyjątkowym, to, co mogłoby reklamować turystom i to, co jest w nim surowo zabronione. Następnie wszyscy dzielą się swymi pracami, gdzie każdy opowiada o swoim królestwie i otrzymuje prezent od każdego uczestnika. Każdy niech zapisze prezenty, które otrzymał i które ofiarował innym. Ze wszystkich prezentów (otrzymanych i podarowanych) uczestnicy wybiorą to, co chcą, czego najbardziej potrzebują, a następnie narysują go w swoim królestwie (można je również ulepić z plasteliny). Ze wszystkich prezentów niech wybiorą ten, który w danej chwili najbardziej ich cieszy lub jest najbardziej potrzebny.</p>
--	---	--	--

### ETAP III Prezentacja wyników warsztatów

Trening odbywa się jak na spotkaniu wstępnym, w kole z wykorzystaniem metaforycznych kart skojarzeniowych. Każdy z uczestników wybiera kartę i opowiada, jak się czuje w danej chwili, po czym wywołana jest dyskusja.

### ETAP IV Ocena

Uczestnicy otrzymują kwestionariusz, w którym piszą jak się czują w danej chwili, co się zmieniło w ich życiu, co wprowadzili, czego nie wprowadzili, co zastosowali w prawdziwym

życiu. Pozwala to na pomiar zaistniałych zmian, poprzez porównanie uczuć i przeżyć opisanych podczas pierwszej jak i ostatniej sesji.

Na podstawie osobistych refleksji, uczestnicy wspólnie ze specjalistą decydują czy chcą/potrzebują dalszych sesji neuroedukacyjnych, czy też sami będą się doskonalić i realizować swoje cele.

**MIŁEGO TRENINGU!**



## Publikacja bezpłatna

Wilno, Litwa

Luty 2021 r.

Wydawca: Social Partnership Centre

e-mail: [info@socialpartnershipcentre.lt](mailto:info@socialpartnershipcentre.lt)

Strona internetowa: [socialpartnershipcentre.lt/en](https://socialpartnershipcentre.lt/en)

Tłumaczenie: Euro-Idea Fundacja Społeczno-Kulturalna



Neuroedukacja na rzecz integracji społecznej - moduł szkoleniowy by [Social Partnership Centre](https://socialpartnershipcentre.lt/en) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/). Na podstawie pracy na stronie <https://www.fostersocialinclusion.eu/>.



Erasmus+

Ten projekt został zrealizowany przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej. Niniejsza publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko jej autora i Komisja Europejska / Narodowa Agencja nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w niej zawartość merytoryczną.