

rozWOJOWNIK

...bo nadszedł najlepszy czas na Twój rozwój!



KARTY ROZWOJU

**Instrukcja
dla użytkownika
indywidualnego**



rozWOJOWNIK powstał w wyniku zderzenia się dwóch kreatywnych umysłów, zmieszania się różnorodnych kompetencji i empatycznych postaw.

Jesteśmy przedstawicielkami dwóch pokoleń:

- **Barbara Sosnowska, 57 lat** - trener kompetencji cyfrowych, prezes Fundacji Akademia Dobrego Życia, propagatorka idei uczenia się przez całe życie.
- **Justyna Stańczyk, 34 lata – Tomaszewska** - doradczyni zawodowa, coach kariery, pedagożka edukacji dorosłych.

Wierzymy, że najlepszy czas na rozwój jest właśnie na emeryturze. Dlatego stworzyłyśmy narzędzie, którego odbiorcami są osoby 60+, znajdujące się na etapie przejścia z pracy zawodowej na emeryturę lub przebywające na emeryturze od niedawna.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



PCG POLSKA
A PUBLIC COMPANY GROUP
CORPORATE



GENERATOR
INNOWACJI
SIECI
WSPARCIA²



towarzystwo
inicjatyw
twórczych



Akademia
dobrego życia
FUNDACJA

Innowacja jest realizowana w ramach inkubatora
„GENERATOR INNOWACJI. SIECI WSPARCIA 2”

Projekt „GENERATOR INNOWACJI. SIECI WSPARCIA 2” jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

Projekt realizowany przez PCG Polska Sp.z o.o
w partnerstwie z Towarzystwem Inicjatyw Twórczych „e”.

rozWOJOWNIK

...bo nadszedł najlepszy czas na Twój rozwój!

WSTĘP

Wśród wszystkich grup społecznych, poczynając od dzieci, przez grupy nastolatków, studentów, osoby pracujące oraz osoby na emeryturze, ta ostatnia grupa społeczna, uznana jest za najbardziej zróżnicowaną ze wszystkich. Są w tej grupie osoby aktywne, otwarte na nowe wyzwania, spełniające swoje marzenia, ale i takie, które z różnych powodów, są dużo mniej lub wcale nie są aktywne.

Z radością pragniemy poinformować, że **rozWOJOWNIK** jest przeznaczony dla wszystkich, niezależnie od poziomu ich aktywności. Zawarte tutaj narzędzia rozwojowe to zestaw motywujących wskazówek, które przydadzą się każdemu, kto pragnie poświęcić czas wolny na emeryturze na rozwój osobisty.

Zapraszamy do działania, bo nadszedł właśnie najlepszy czas na Twój rozwój!

Autorki

Na rynku wydawniczym i w Internecie możemy znaleźć bardzo wiele materiałów dotyczących rozwoju osobistego, działania mózgu czy budowania nawyków. Dużo mówi się o potrzebie uczenia się przez całe życie, nie tylko w celu zdobywania wiedzy i nowych umiejętności, ale także ze względu na potrzebę utrzymania mózgu w dobrej kondycji. Najlepszą motywacją do pracy jest zbudowanie świadomości, jak wielką wagę dla naszego życia ma działanie w tym zakresie.

Świadomość to podstawowy stan psychiczny człowieka, w którym zdajemy sobie sprawę:

- **ze zjawisk wewnętrznych**
czyli procesów, które zachodzą w nas samych, np. procesy myślowe;
- **ze zjawisk zewnętrznych**
zachodzących zarówno w naszym najbliższym otoczeniu, jak i tych światowych: politycznych, społecznych i ekonomicznych;
- **to także gotowość i umiejętność reagowania na te zjawiska.**

rozWOJOWNIK, to narzędzie, którego odbiorcami są osoby 60+, znajdujące się na etapie przejścia z pracy zawodowej na emeryturę lub przebywają na emeryturze od niedawna.

rozWOJOWNIK, stanowi zestaw 30 dwustronnych Kart Rozwoju. Jest to zbiór pytań, zadań, pomysłów i narzędzi rozwojowych, które:

- **inspirują** do zainteresowania się tematem samoedukacji, rozumianej jako przyjemny proces poszerzania;
- **wskazują metody** planowania, a następnie realizowania celów;
- **zawierają zadania rozwojowe**, motywujące do podejmowania realnych kroków rozwojowych;
- **zawierają pytania rozwojowe**, które mają pomóc w przeglądzie naszych dotychczasowych zachowań i nawyków oraz zmotywować do pracy, nad wzmocnieniem tych dobrych i pozbyciem się tych złych;

- **zawierają mikro dawkę wiedzy** z zakresu rozwoju osobistego, fitness mózgu i budowania nawyków;
- **pobudzają ciekawość** i zachęcają do pogłębiania wiedzy;
- **pokazują wymierne korzyści** z uczenia się przez całe życie.

rozWOJOWNIK... wskazówki

Pracę z kartami traktuj jak przygodę, zabawę, podróż po ciekawych obszarach wiedzy, która bezpośrednio Ciebie dotyczy.

W rozWOJOWNIKU znajdziesz instrukcje, jak wykonywać zadania i jak monitorować postępy. Postaraj się robić to rzetelnie, jednak wciąż pamiętając o dobrej zabawie.

Niektóre zadania, być może łatwiej Ci będzie wykonać po konsultacji lub we współpracy z rodziną lub przyjaciółmi. Jeśli masz ochotę, zaproś ich do wspólnej pracy i zabawy. Być może i oni znajdą na kartach przydatną wiedzę.

Nie przejmuj się, gdy nie znajdziesz w swoim otoczeniu nikogo, kto będzie Ci kibicował. Samodzielna podróż przez tematy i treści zawarte na kartach jest także bardzo inspirująca i przyjemna.

Uwaga! Jeśli zadanie wyda Ci się zbyt trudne, pamiętaj... „nie od razu Kraków zbudowano”. Wróć do zadania w innym czasie. Staraj się jednak wyraźnie określić, co konkretnie stanowi dla Ciebie trudność? Postaraj się rozłożyć problem na jak najmniejsze części i pokonywać kolejne etapy krok po kroku.

Zarezerwuj sobie czas na pracę z kartami. Może być to jedna godzina dziennie. W tym czasie dobrze jest wyłączyć telefon, telewizor i inne „rozpraszacze”, aby maksymalnie skoncentrować się na... swoim mózgu.

Kart Rozwoju jest 30, po jednej karcie na każdy dzień miesiąca. Możesz jednak pracować w swoim tempie. Jeśli brakuje Ci czasu, możesz się zatrzymać i później wrócić do tematu. Pamiętaj jednak, że efekty przynosi tylko systematyczna, codzienna praca.

rozWOJOWNIK... i jego części

Trzy części składające się na rozWOJOWNIK są ułożone w odpowiedniej kolejności. Karty są ponumerowane od 1 do 30 i przy pierwszym użyciu kart, sugerujemy zachować tę kolejność.

- **Część pierwsza**

dotyczy planowania i stawiania celów oraz metod ich realizacji;

- **Część druga**

to informacje na temat mózgu, poczynając od funkcji, przez odżywianie, kończąc na ćwiczeniach mózgu, których celem jest utrzymanie go dłużej w dobrej kondycji;

- **Część trzecia**

to trening budowania dobrych nawyków, które wpływają na podniesienie jakości Twojego życia.

CZĘŚĆ PIERWSZA

Planowanie i stawianie celów

Znajdziesz tu informacje, jak dobrze zaplanować, wyznaczyć oraz monitorować osiągnięcie celów w życiu oraz stworzysz aktualną listę pragnień. Odkryjesz swoje mocne strony. Sprawdzisz, co stanowi prawdziwe, a co jedynie wymyślone przeszkody. Dowiesz się również, co łąduje Twoje osobiste akumulatory i stworzysz mapę wsparcia, czyli dowiesz się od kogo na pewno dostaniesz zastrzyk pozytywnej energii. Jednym słowem, znajdziesz tu narzędzia, aby nie dać się codzienności okraść z własnych marzeń!

rozWOJOWNIK część 1
...bo nadszedł najlepszy czas na Twój rozwój!



1 Planowanie i stawianie celów

czyli...
nie od razu Kraków zbudowano!

Zyciowe cele, marzenia, pragnienia, wyzwania: „schudnąć”, „rzuce palenie”, „nauczę się języka obcego”, „od jutra zacznę biegać” oraz mnóstwo innych...


Z wielkim zapalem bierzemy się do ich realizacji, wiedząc oczywiście, że potrzeba czasu i wytrwałości, by osiągnąć zamierzony efekt, bo przecież...**nie od razu Kraków zbudowano**”.

Mimo tej wiedzy, jakże często, już po kilku tygodniach, zmęczeni wyrzeczeniami i zniechęceni początkowym brakiem efektów, zaczynamy szukać wymówek...

DLACZEGO?

1A

rozWOJOWNIK część 1
...bo nadszedł najlepszy czas na Twój rozwój!



7 Nie ma róży bez kolców!

**Jesteśmy Wojownikami!
Szukamy rozwiązań, nie wymówek!**

Zrobilesz/ąs kolejny krok czyli wyznaczyłeś/ąs cel i podjąłeś/ęłaś decyzję o jego realizacji. Następnym krokiem, to... **dobrze przygotować się na pokonywanie barier i stawianie czoła wymówkom!**

- **Pomyśl...** wszystko, czego używasz dziś w naturalny sposób: elektryczność, Internet, osiągnięcia nauki, techniki, medycyny, kiedyś były tylko w sferze marzeń ich twórców. Nie bacz na zniechęcające uwagi niedowiarków, trudności, a nawet wielkie porażki, wytrwale dążył do celu.
- **Nie bój się porażek!** Towarzyszą one każdemu działaniu, począwszy od nauki chodzenia po loty na Księżyc. Naprawianie błędów jest warunkiem rozwoju. To nie brak porażek, tylko kolejne próby, prowadzą do sukcesu. Ci, którzy go odnieśli szukali rozwiązań, nie wymówek.
- **Pamiętaj,** ogrodnik nie porzuca swoich róż, tylko dlatego, że wielokrotnie ukłuły go w palec!

7A

CZĘŚĆ DRUGA

Trening mózgu

To część poświęcona pracy i funkcjonowaniu mózgu. Umieszczona w tej części dawka informacji, pozwoli Ci częściowo uaktualnić, szybko zmieniającą się wiedzę na ten temat. Mamy nadzieję, że niejedno Cię zaskoczy, np. instrukcja działania mózgu... Proponujemy Ci także niezwykły „Sześciobój”. W jego skład wchodzi zestaw zadań, które z pewnością nie pozwolą Twojemu mózgowi pokryć się kurzem i pajęczynami.

rozWOJOWNIK część 2
...bo nadziedzi najlepszy czas na Twój rozwój!

13

Instrukcja obsługi... mózgu

Każde nabywane przez nas urządzenie z reguły ma instrukcję obsługi. Jedną z najbardziej pożądaných byłaby instrukcja obsługi mózgu. Wiadomo jednak, że nie otrzymujemy jej w momencie przysięcia na świat. Zatem, spróbujmy sami ją sobie ułożyć.

Pamiętajmy jednak o najważniejszym: instrukcja obsługi działa tylko wtedy, gdy stosujemy się do zawartych tam zaleceń. Oto niektóre z nich:

PALIWO. „Praca mózgu w dużej mierze zależy od tego, co zjadłeś na śniadanie” – twierdzi amerykański neurolog Richard M. Restak. Dieta i odpowiednie nawodnienie, to tylko niektóre z wielu czynników wpływających na nasz umysł. Okazuje się, że mózg nie może prawidłowo funkcjonować bez tłuszczu i białka. Zatem jedz ryby, mięso, jajka, orzechy i nasiona, warzywa, owoce i jagody. Zapomnij jednak o cukrze czy soli, które nie bez powodu noszą miano „białej śmierci”. Unikaj także alkoholu, papierosów i używek.



Umysł przypomina żyzny ogród. Aby kwitł trzeba się nim codziennie zajmować.
Anthony de Mello

13A

rozWOJOWNIK część 2
...bo nadziedzi najlepszy czas na Twój rozwój!

19

Logiczne myślenie

Zostań Sherlockiem Holmesem



Logiczne myślenie, wielu z nas kojarzy się z Sherlockiem Holmesem i rozwiązywaniem zagadek kryminalnych. Jednak my sami, codziennie rozwiązujemy mnóstwo życiowych łamigłówek, zbieramy informacje, analizujemy doświadczenia i wyciągamy wnioski. Jest to umiejętność, dzięki której możemy zrozumieć znaczenie zdarzeń wokół nas. Myślenie logiczne, to złożona umiejętność i podobnie jak inne umiejętności, można ją wyćwiczyć.

Bez względu na jakim etapie życia jesteś warto trenować rozumowanie, aby...

- łatwiej planować i osiągać cele
- lepiej radzić sobie z blokującymi nasze decyzje emocjami
- reagować na nowe sytuacje ze spokojem i opanowaniem
- żyć uważniej, czerpiąc z życia większą satysfakcję
- móc sobie zaufać niezależnie od okoliczności
- zachować trzeźwość i świeżość umysłu
- być niezależnym w podejmowaniu decyzji do późnej starości

Myślenie ma przyszłość...

19A

CZĘŚĆ TRZECIA


Trening budowania dobrych nawyków

Dlaczego tak łatwo wpada się w złe nawyki, a tak trudno jest wykształcić w sobie te dobre? W tej części postaramy się rozwikłać niektóre tajemnice dotyczące dobrych i złych nawyków, poznamy metody budowania pozytywnych nawyków oraz dowiemy się, jakie nawyki, mogą znacząco zmienić Twoje życie. Na koniec znajdziesz garść informacji o nawadnianiu mózgu, roli snu, dobrym odżywianiu i sposobach... „oszukania lenia”!

rozWOJOWNIK część 3
...bo nadzedł najlepszy czas na Twój rozwój!

21

BUDOWANIE NAWYKÓW



„Dlaczego tak łatwo wpada się w złe nawyki, a tak trudno jest wykształcić dobre? Niewiele spraw ma większy wpływ na nasze życie niż codzienne zwyczaje (...). Utrzymanie dobrych przyzwyczajeń, dłużej niż przez kilka dni, często jest trudne, nawet jeśli szczerze się starasz i miewasz sporadyczne przebłyski motywacji. (...) Z kolei utrwalone nawyki sprawiają wrażenie niezmiennych, zwłaszcza te niechciane. Pomimo najszczerzej chęci, niezdrowe zwyczaje (...) zdają się być niemożliwe do wykorzenia.”

James Clear „Atomowe Nawyki”

Utożsamiasz się choć z częścią tego opisu?
Jeśli tak, to rozWOJOWNIK przychodzi Ci z pomocą.
W trzeciej części znajdziesz:


- 5 kroków do budowania pozytywnych nawyków
- 5 nawyków, które poprawią jakość Twojego życia

21A

rozWOJOWNIK część 3
...bo nadzedł najlepszy czas na Twój rozwój!

28


Nakarm swój mózg!



W części II rozWOJOWNIKA mówiliśmy już o tym, że praca mózgu w dużej mierze zależy od tego, czym się odżywiamy. Aby zachować nasz mózg w jak najlepszej kondycji, potrzebne są świeże produkty i zróżnicowana dieta, pozbawiona produktów wysoko przetworzonych. Warto czytać składy umieszczone na opakowaniach. Uchroni to nas przed szkodliwymi składnikami, takimi jak np. aspartam, syrop glukozowo-fruktozowy czy utwardzone tłuszcze.

Zadanie 27.
Do prawidłowej pracy mózgu niezbędne są: magnez i cynk, witaminy z grupy B. Dowiedz się więcej, na temat produktów, w których one występują.

Użyj kodu QR i dowiedz się więcej na temat prawidłowego odżywiania mózgu



28A

rozWOJOWNIK... i dodatkowe umiejętności

Karty nie wymagają od użytkownika bardzo zaawansowanej wiedzy technicznej. Jednak, na wielu kartach, znajdują się kody QR, które kierują do zasobów i miejsc w Internecie, gdzie można poszerzyć swoją wiedzę. Z kart można korzystać bez konieczności używania kodu QR, czerpiąc dodatkowe informacje jedynie ze stron samodzielnie wyszukanych w Internecie. To także bardzo rozwijające.

Gorąco jednak zachęcamy do korzystania z kodów QR. Polecamy filmy instruktażowe na kanale YouTube, gdzie wpisując w przeglądarkę pytanie: „Jak używać kodu QR?“, znajdziesz wiele filmów, pokazujących, jak krok po kroku, się tego nauczyć.

Nie wahaj się prosić o pomoc młodszego pokolenia! Pamiętaj, właśnie nadszedł najlepszy czas na Twój rozwój!

rozWOJOWNIK... działanie, korzyści i efekty

Karty Rozwoju, to zestaw skrupulatnie wyselekcjonowanych tematów, pytań skłaniających do refleksji i zadań wzywających do działania.

Jakich korzyści możemy się spodziewać?

- wykorzystanie własnego potencjału i rozwijanie talentów,
- zdobywanie wiedzy i umiejętności,
- realizacja marzeń i zaspokajanie ambicji,
- lepsza organizacja życia,
- pokonywanie barier, budowanie wiary w siebie,
- poprawie zdrowia i kondycji mózgu,
- **zbudowanie ŚWIADOMOŚCI, że...**

**rozWOJOWNIK,
to dopiero
POCZĄTEK!**

rozWOJOWNIK... i co dalej?

Dostarczyłeś/aś swemu mózgowi wielu wyzwań i dałeś/aś mu do wykonania dużo pracy. Namawiamy, abyś na każdym etapie pracy z rozWOJOWNIKIEM, nagradzał/a się za najmniejsze nawet osiągnięcia. Pamiętaj, aby szczególnie dużą nagrodę dać sobie po zakończeniu pracy z rozWOJOWNIKIEM.

Nadszedł czas na zasłużony odpoczynek... jednak nie więcej niż 3 dni. Następnie wróć do pierwszej karty i zacznij pracę z rozWOJOWNIKIEM od początku. Wcześniej jednak, **odpowiedz sobie na pytanie:**

- Co Ci się najbardziej podobało w rozWOJOWNIKU?
- Czy jest coś, co Ci się nie podobało?
- Co Cię motywuje do pracy, a co wywołuje Twoje wątpliwości?
- Co się zmieniło w Twoim myśleniu na skutek pracy z rozWOJOWNINKIEM?
- Kogo możesz zaprosić do wspólnej podróży z rozWOJOWNIKIEM?

rozWOJOWNIK... nie ma końca!

Zachęcamy wielokrotnie wracać do kart i zadań w nich umieszczonych. Za każdym razem pracując nad innym nawykiem, to znów stawiając sobie i realizując inny cel.

Każdego dnia, samo życie stawia przed nami większe lub mniejsze wyzwania, cele do osiągnięcia, problemy do rozwiązania. Codziennie też musimy mierzyć się z własnymi ograniczeniami: lenistwem, zniechęceniem, brakiem wiary w sukces lub wymówkami. To właśnie wtedy sięgaj po karty i traktuj je jako swoistą instrukcję obsługi kolejnego wyzwania, jakie stanęło przed Tobą. Pamiętaj, że...

rozWOJOWNIK

**jest narzędziem i działa tylko wtedy,
gdy się go używa!
Kluczem do sukcesu jest...**

działanie!

Łódź 2022

