

Kompas wartości



WARTOŚCI



ĆWICZENIE



25-35 MIN



PRACA SAMODZIELNA

PRACA Z TRENEREM

PRACA Z COACHEM

Wartości odpowiadają na pytanie: „W świecie, w którym możesz decydować, jak toczy się twoje życie – co wybierasz?” Wartości są ważne, często wpływają na nasze stany umysłu, nadają kierunek naszym działaniom. I chociaż stanowią istotny bodziec do podejmowania wysiłku, nie każdy ma ich świadomość w tym sensie, że może nie odróżniać które wartości są WŁASNE, a które wynikają z oczekiwań otoczenia lub z wyobrażeń na temat tych oczekiwań.

Praca z Kompasem Wartości może posłużyć do zwiększenia świadomości wolontariusza w zakresie jego własnych wartości i oszacowania w jakim stopniu żyje zgodnie z nimi. Może to być dobry punkt wyjścia do dokonywania zmian w życiu opartych na wartościach.

Ocena wartości pomaga zdobyć wskazówki co jest ważne w pracy osoby wybierającej wolontariat na rzecz dzieci pokrzywdzonych przez los czy zagrożonych wykluczeniem. Kontekst może mieć wpływ również i na to, że niektóre wartości, mniej znaczące w obszarze np. życia prywatnego wolontariusza, w tego rodzaju pracy, mogą nabierać szczególnego znaczenia.

Cel

Zdefiniowanie najważniejszych dla pracy z dziećmi wartości wolontariusza oraz dokonanie ich pomiaru w kilku kontekstach.

Porada

Praca z kompasem wartości może być samodzielna, ćwiczenie można również wykonać w ramach warsztatów (np. praca w parach), grupowego coachingu, jak również pracując z mentorem. Kompas wartości może być również wykorzystany do zidentyfikowania kluczowej wartości stojącej za celem, tzw. wartość serca.


Autor | Inspiracja

Autor: Monika Górka | COEDRO Coaching Edukacja Rozwój


Instrukcja


1. Wyodrębnij najważniejsze dla siebie wartości. W ich zdefiniowaniu pomocne będą lista wartości (str. 5) oraz poniższe pytania:
 - Co dla ciebie jest naprawdę ważne?
 - O co się troszczysz?
 - Kiedy czujesz się spełniona/spełniony?
 - Co budzi twój gniew i frustrację?
 - Kiedy wyznaczasz sobie cele – co ważnego chcesz osiągnąć dzięki temu?
 - Jakie są twoje główne życiowe cele? Osiągając je co będziesz mogła/mógł robić, mieć, kim być?
2. Opisz wybrane wartości w odniesieniu do najważniejszych obszarów życia, wg poniższego schematu:
 - a. Każdą wybraną Wartość przeanalizuj w kontekście wszystkich obszarów twojego życia. Zastanów się po czym poznajesz, że podążasz zgodnie z główną wskazówką kompasu. Pamiętaj, że wartość nie jest celem, lecz stoi za nim, odzwierciedlając sposób w jaki chcesz realizować projekt swojego życia w danym obszarze. Kiedy realizujesz cel w zgodzie ze swoją wartością prawdopodobnie czujesz wewnętrzną spójność (znasz drogę), a kiedy cel jest niezgodny z wartościami, które wyznajesz czujesz niepokój, frustrację, brak sensu (gubisz drogę).
 - b. Orientacja – oceń na ile dana wartość ma kluczowe znaczenie w danym obszarze, określając to w skali: 4-bardzo ważna; 3-ważna; 2-mało ważna; 1-nieistotna. Np. jeśli jedną z twoich ważnych wartości jest szlachetność, to możesz uznać, że jest ona bardzo ważna w obszarach rozwój osobisty, wolontariat i relacje, a w obszarze zawodowym mało ważna. To jest twoja orientacja dla wartości w danym obszarze.
 - c. Określ jak ustawiłobyś kompas dla tej wartości odpowiadając na pytanie: Ile czasu, uwagi, energii poświęcam, aby w obszarze.....kierować się wartością.....? Wybierz jedną z odpowiedzi: 4-bardzo dużo; 3-dużo; 2-mało; 1- wcale lub prawie wcale.
 - d. Odchylenie wskazówki twojego kompasu – to różnica (zawsze ujemna) pomiędzy orientacją a ustawieniem. Na podstawie powyższego przykładu może się okazać, że poświęcasz szlachetności w pracy zbyt dużo czasu i energii, co z jednej strony budzi wdzięczność kolegów (bo im pomagasz), równocześnie jednak sprowadza na ciebie niezadowolenie szefa (bo nie wyrabiasz się na czas z własnymi zadaniami).


Przykład:


| Wartość 1: szlachetność | Obszar | Orientacja | Ustawienie | Odchylenie |
|---|--------------------------------|------------|------------|------------|
|  | Rozwój osobisty | 3 | 3 | |
| | Wolontariat | 4 | 4 | |
| | Relacje (rodzina, przyjaciele) | 4 | 4 | |
| | Praca/edukacja | 2 | 4 | -2 |
| | Hobby, czas wolny, rekreacja | 1 | 1 | |


Twój kompas wartości

| Wartość 1: | Obszar | Orientacja | Ustawienie | Odchylenie |
|---|--------------------------------|------------|------------|------------|
|  | Rozwój osobisty | | | |
| | Wolontariat | | | |
| | Relacje (rodzina, przyjaciele) | | | |
| | Praca/edukacja | | | |
| | Hobby, czas wolny, rekreacja | | | |

| Wartość 2: | Obszar | Orientacja | Ustawienie | Odchylenie |
|---|--------------------------------|------------|------------|------------|
|  | Rozwój osobisty | | | |
| | Wolontariat | | | |
| | Relacje (rodzina, przyjaciele) | | | |
| | Praca/edukacja | | | |
| | Hobby, czas wolny, rekreacja | | | |

| Wartość 3: | Obszar | Orientacja | Ustawienie | Odchylenie |
|---|--------------------------------|------------|------------|------------|
|  | Rozwój osobisty | | | |
| | Wolontariat | | | |
| | Relacje (rodzina, przyjaciele) | | | |
| | Praca/edukacja | | | |
| | Hobby, czas wolny, rekreacja | | | |

| Wartość 4: | Obszar | Orientacja | Ustawienie | Odchylenie |
|---|--------------------------------|------------|------------|------------|
|  | Rozwój osobisty | | | |
| | Wolontariat | | | |
| | Relacje (rodzina, przyjaciele) | | | |
| | Praca/edukacja | | | |
| | Hobby, czas wolny, rekreacja | | | |

| Wartość 5: | Obszar | Orientacja | Ustawienie | Odchylenie |
|---|--------------------------------|------------|------------|------------|
|  | Rozwój osobisty | | | |
| | Wolontariat | | | |
| | Relacje (rodzina, przyjaciele) | | | |
| | Praca/edukacja | | | |
| | Hobby, czas wolny, rekreacja | | | |

Podsumowanie

Odpowiedz na pytania:

1. *Która z wartości dominuje we wszystkich obszarach?*
2. *W jakich obszarach i w stosunku do jakiej wartości zauważasz duże odchylenie?*
3. *Co dla ciebie to oznacza?*
4. *Jakie dostrzegasz przeszkody w urzeczywistnieniu się w twoim życiu najważniejszych wartości?*
5. *Co chcesz zrobić, aby podążać w kierunku zgodnym z twoim kompasem? W stosunku do jakiej wartości wydaje ci się to teraz najważniejsze?*
6. *Jaki jest w związku z tym twój osobisty plan? Zapisz co zrobisz:*

a. *Krok 1*

.....

b. *Krok 2*

.....

.....

c. *Krok 3*

.....

d. *Kroki*

następne.....

.....

.....

.....

7. *Jak i kiedy chcesz sprawdzać, czy idziesz zgodnie z kompasem?*

Refleksja

Jak ćwiczenie z Kompasem wartości może ci pomóc w pracy z podopiecznym?

PRZYKŁADOWA LISTA WARTOŚCI

| | | | | |
|----------------------|-------------------------|-----------------------|----------------------|------------------------|
| <i>Autentyczność</i> | <i>Bezpieczeństwo</i> | <i>Cierpliwość</i> | <i>Ciekawość</i> | <i>Prawość</i> |
| <i>Czułość</i> | <i>Delikatność</i> | <i>Duma</i> | <i>Dyskrecja</i> | <i>Stabilność</i> |
| <i>Elastyczność</i> | <i>Efektywność</i> | <i>Entuzjazm</i> | <i>Godność</i> | <i>Bliskie relacje</i> |
| <i>Harmonia</i> | <i>Honor</i> | <i>Konsekwencja</i> | <i>Kreatywność</i> | <i>Czystość</i> |
| <i>Lojalność</i> | <i>Mądrość</i> | <i>Miłość</i> | <i>Nadzieja</i> | <i>Doskonałość</i> |
| <i>Niezależność</i> | <i>Odpowiedzialność</i> | <i>Odwaga</i> | <i>Otwartość</i> | <i>Kompetencja</i> |
| <i>Pasja</i> | <i>Pogoda ducha</i> | <i>Prestiż</i> | <i>Przyjaźń</i> | <i>Pomoc innym</i> |
| <i>Prawda</i> | <i>Pokora</i> | <i>Prostota</i> | <i>Przyjemność</i> | <i>Rodzina</i> |
| <i>Radość</i> | <i>Rozwój</i> | <i>Rozwaga</i> | <i>Ryzyko</i> | <i>Sława</i> |
| <i>Rzetelność</i> | <i>Spontaniczność</i> | <i>Sprawiedliwość</i> | <i>Szczęście</i> | <i>Stanowczość</i> |
| <i>Szczerość</i> | <i>Szczodrość</i> | <i>Spokój</i> | <i>Szacunek</i> | <i>Zadowolenie</i> |
| <i>Szlachetność</i> | <i>Tolerancja</i> | <i>Troskliwość</i> | <i>Twórczość</i> | <i>Zaangażowanie</i> |
| <i>Uczciwość</i> | <i>Wolność</i> | <i>Wierność</i> | <i>Wyrozumiałość</i> | <i>Zdrowie</i> |
| <i>Wrażliwość</i> | <i>Wiara</i> | <i>Wiarygodność</i> | <i>Zaufanie</i> | <i>Zaradność</i> |

Doświadczenie przepływu



FLOW



ĆWICZENIE



25-30 MIN



PRACA SAMODZIELNA

Wg autora tej koncepcji, flow to stan pomiędzy satysfakcją a euforią, spowodowany wykonywaniem czynności, która całkowicie pochłania uwagę. Człowiek zanurzony w działaniu, skoncentrowany na zadaniu może stracić poczucie czasu a jednocześnie przestają mieć dla niego znaczenie presja, obawa przed porażką, krytyką zewnętrzną. Warunki sprzyjające wystąpieniu stanu przepływu opisane zostały w Module M1. Motywacja.

Cel

Doświadczenie kompletnego zanurzenia się w aktualnej czynności jest stanem, które dzięki temu ćwiczeniu można opisać a także sprawdzić, co go wyzwała.

Porada

To ćwiczenie jest przewidziane do samodzielnej pracy, niemniej można również wykonać je pracując z coachem lub mentorem.

Autor | Inspiracja

Zainspirowane: www.PositivePsychology.com | *The Positive Psychology Toolkit*

Warto przeczytać

Mihaly Csikszentmihaly, *Przepływ. Psychologia optymalnego doświadczenia*. Biblioteka moderatora, Taszów 2005.

Instrukcja

Przypomnij sobie sytuację, w której wykonywanie zadanie zupełnie pochłonęło cię. Towarzyszyły ci odczucia pozytywne, skupienie i koncentracja oraz brak zamartwiania się możliwością porażki czy krytyką innych osób.

Zamknij oczy i postaraj się przywołać w pamięci wszystko: sytuację, obrazy, zapach, dźwięki, kontekst. Zapisz:

Co to było? Kiedy to było?

.....
.....
.....
.....

Co właściwie się wydarzyło?

.....
.....
.....
.....

Kto był oprócz ciebie? Co ta osoba/osoby robiła/ły?

.....
.....
.....
.....

Co czułaś/teś? Gdzie w ciele umiejscowisz to odczucie? Jak je nazwiesz?

.....
.....
.....
.....

Jak to się zaczęło?

.....
.....
.....
.....

Co dzieło się potem tuż po tym doświadczeniu?

.....

.....

.....

.....

Czy przypominasz sobie inne, podobne sytuacje?

.....

.....

.....

.....

Co mają ze sobą wspólnego?

.....

.....

.....

.....

Czym jest dla ciebie flow?

.....

.....

.....

.....

Co przeszkadza ci częstszym doświadczaniu stanu przepływu?

.....

.....

.....

.....

Refleksja

Jak to ćwiczenie może ci pomóc w pracy z podopiecznym?

Plan rozwojowy wolontariusza

Dwa znane cytaty: „połowy dokonał, kto zaczął” (Horacy) oraz „dobrymi chęciami piekło jest wybrukowane” są trafnymi drogowskazami do projektowania wiarygodnego planu działania. Plany wspaniałe, ale zbyt ambitne trafiają do szuflady (po przejściu kilku bolesnych etapów nadmiernego odwlekania), w planowaniu realnych programów rozwojowych natomiast trzeba uwzględnić wiele aspektów:

- *aktualny obraz umiejętności i kompetencji,*
- *zadania podnoszące ich poziom,*
- *sposób sprawdzania i oceny postępów,*
- *czas przewidziany na wdrożenie,*
- *przekonania do wyjścia poza strefę komfortu.*

Plan powinien być na tyle motywujący, aby wart był wysiłku i na tyle sugestywny, aby wizja celu była atrakcyjna.

W procesie planowania rozwoju rolę trenera, coacha czy lidera organizacji non-profit jest stworzenie przestrzeni dla kreatywności, przemyśleń, pomysłów wolontariusza, gdyż to on będzie głównym architektem scenariusza, a także zbudowanie klimatu otwartości, akceptacji oraz wsparcia w procesie zmiany. Rozmowa powinna być prowadzona w stylu coachingowym, a projektowanie zakończone autentycznym przekonaniem i gotowością wolontariusza do wcielenia planu w życie.

Poniżej arkusz planu rozwojowego.

Imię i nazwisko.....

Data sporządzenia.....

| Potrzeby rozwojowe | Pożądane zachowania | Działania | Niezbędne zasoby | Wskaźniki sukcesu & feedback | Terminy |
|---|--|---|--|---|---|
| Zrób listę 2-3 umiejętności, kompetencji, które chcesz rozwinąć, ważnych w roli wolontariusza pracującego z dziećmi zagrożonych wykluczeniem. | Jakie zachowania będą świadczyć o wysokim poziomie tej umiejętności (kompetencji)? Czego będziesz robić mniej? Czego więcej? Co będziesz robić inaczej? | Opisz działania rozwojowe: ćwiczenia, szkolenia, literatura. Możesz wskazać też strukturę w planie działań, np. 70% doświadczenia, 20% edukacja, 10% informacje zwrotne | Czego potrzebujesz, aby skutecznie rozwinąć umiejętności? - jakie szkolenia? - jaka literatura? - gdzie możesz pozyskać potrzebne informacje? | Jak będziesz monitorować postępy? Po jakich wskaźnikach poznasz swój postęp? Jakie konkretne wskaźniki będą świadczyć o sukcesie? | Uwzględnij daty: ostatecznego zakończenia programu jak pośrednich kamieni milowych. |
| 1. | | | | | |
| 2. | | | | | |
| 3. | | | | | |

Przykład projektowania planu rozwojowego w zakresie autonomii na następnej stronie.

Rozwijanie autonomii



AUTONOMIA



PLAN



MIN. 120 MIN



PRACA SAMODZIELNA

PRACA Z COACHEM

PRACA Z LIDEREM

Autonomia wiąże się z pewnym etapem rozwoju, osiągnięcia poziomu woli samodzielnego wyboru, sprawczości działania. Z obiektywnego punktu widzenia jest faktem dotyczącym danej osoby, rzeczywistym sposobem jej myślenia i funkcjonowania.

W literaturze psychologicznej wyodrębnia się różne typy autonomii, m.in:

- **Behawioralną** rozumianą jako postępowanie niezależne od oczekiwań innych ludzi.
- **Emocjonalną** - niezależność od akceptacji ze strony otoczenia.
- **Poznawczą** dotyczącą myślenia praktycznego i posiadania własnego systemu wartości, indywidualnych ocen i celów, znajomość sposobów ich realizacji, a także ponoszenie konsekwencji własnych zachowań
- **Instrumentalną** wyrażającą się w samodzielności w działaniu i funkcjonowaniu w różnych środowiskach społecznych.

Cel

Rozwój umiejętności dokonywania wyborów, podejmowania odpowiedzialności, także wzrost wiary w osobistą sprawczość oraz podniesienie samooceny.

Porada

Plan rozwoju wolontariusz może stworzyć sam, niemniej program rozwojowy uwzględniający podnoszenie autonomii projektowany we współpracy z koordynatorem (liderem) organizacji non-profit może być dodatkowym czynnikiem wzmacniającym motywację wewnętrzną. Tego typu plan można również opracować we współpracy z coachem lub mentorem.

Rozwijanie autonomii warto przedsięwziąć w różnych obszarach życia od zawodowego, po osobiste.

Autor (inspiracja)

Autor: Monika Górka | COEDRO Coaching Edukacja Rozwój

Instrukcja

Podczas samodzielnej pracy lub pracy z koordynatorem (coachem) zacznij od analizy aktualnej sytuacji. Zastanów się co skłania cię do zajęcia się rozwojem autonomii? Co się zmieni? Jak się zmieni? Jak wzrost twojej autonomii przełoży się na współpracę z podopiecznym? Z organizacją non-profit?

Projektując plan odpowiedz na poniższe pytania.

Pożądane zachowania

Co świadczy o tym, że osoba jest:

- *niezależna od oczekiwań innych ludzi?*
- *niezależna od okazywanej akceptacji (bądź jej braku) otoczenia?*

Po czym poznajesz, że dana osoba umie podejmować wybory i bierze odpowiedzialność za nie?

Co robi, jak się zachowuje? Czego nie robi?

Działania

Jakie działania chcesz podjąć, aby rozwijać swoją autonomię?

Czego chcesz spróbować, jak często?

Na jakich mocnych stronach możesz oprzeć rozwój autonomii?

Zasoby

Co już wiesz, znasz, umiesz, aby rozwijać autonomię?

Czego potrzebujesz się nauczyć?

Gdzie (od kogo) możesz zdobyć potrzebne informacje?

Wskaźniki sukcesu

Po czym poznasz, że twoja autonomia wzrasta?

Czego będziesz robić więcej?

Czego będziesz robić mniej?

Określ na skali jak jest teraz i jak ma być (np. teraz ok. 3 razy na 10 przypadków wychodzę z własną inicjatywą, a chcę co najmniej 8 na 10 itp.)

Co będziesz robić inaczej?

Co przestaniesz robić, a co zaczniesz?

Terminy

Jak często chcesz monitorować postępy? (np. 1 x na kwartał i na zakończenie)

Kogo poprosisz o feedback? Jak często?

Plan rozwoju autonomii

Przykład:

| Potrzeby rozwojowe | Pożądane zachowania | Działania | Niezbędne zasoby | Wskaźniki sukcesu & feedback | Terminy |
|---|---|---|--|---|--|
| Zrób listę 2-3 umiejętności, kompetencji, które chcesz rozwinąć, ważnych w roli wolontariusza pracującego z dziećmi zagrożonych wykluczeniem. | Jakie zachowania będą świadczyć o wysokim poziomie tej umiejętności (kompetencji)? Czego będziesz robić mniej? Czego więcej? Co będziesz robić inaczej? | Opisz działania rozwojowe: ćwiczenia, szkolenia, literatura. Możesz wskazać też strukturę w planie działań, np. 70% doświadczenia, 20% edukacja, 10% informacje zwrotne | Czego potrzebujesz, aby skutecznie rozwinąć umiejętności? - jakie szkolenia? - jaka literatura? - gdzie możesz pozyskać potrzebne informacje? | Jak będziesz monitorować postępy? Po jakich wskaźnikach poznasz swój postęp? Jakie konkretne wskaźniki będą świadczyć o sukcesie? | Uwzględnij daty: ostatecznego zakończenia programu jak i pośrednich etapów? |
| Autonomia, rozwinięcie poczucia skuteczności autonomicznego działania. | Postępuję niezależnie od: • oczekiwań innych • akceptacji innych Występuję z własną inicjatywą. Nie obawiam się popełnienia błędów wierząc, że potrafię je naprawić. Mam wysoką samoocenę. | Ćwiczenia rozwijające pewność siebie Analiza mocnych stron | Coaching lub mentoring Pomocna literatura: • „6 filarów poczucia własnej wartości” N. Brandon • „Mit charyzmy” O. Fox Cabane | Samodzielnie dokonuję wyborów. Biorę odpowiedzialność za podjęte działania. Proponuję rozwiązania. Zastosowanie skali porównawczej. Proszenie o feedback. | 12 m-cy. Sprawdzanie postępów: 1x na kwartał oraz na zakończenie podsumowanie (na podstawie obserwowanych zachowań oraz wybranych wskaźników) |

PRAWA AUTORSKIE

Niniejszy dokument powstał w ramach projektu „Motywuj. Wzmacniaj. Wspieraj. Program szkoleniowy dla wolontariuszy pracujących z dziećmi” i jest w pełni chroniony prawami autorskimi organizacji: Coedro Coaching Edukacja Rozwój Monika Górską (Warszawa), Fundacja Verum (Warszawa) oraz Change the World (Oslo). Autorzy udzielają licencji na korzystanie z tego dokumentu na warunkach Creative Commons Uznanie autorstwa-Użycie niekomercyjne-Bez utworów zależnych 4.0 (CC BY-NC-ND 4.0) International Public License. Ta licencja umożliwia rozpowszechnianie, pokazywanie i użycie materiałów zawartych w dokumencie wyłącznie w celach niekomercyjnych i pod warunkiem zachowania ich oryginalnej formy (bez utworów zależnych). Pełny tekst warunków licencji i dozwolonego wykorzystania materiałów jest dostępny na stronie www.creativecommons.org.