



sofia

Strategies to Strengthen Executive Functions in Adults

**Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy
funkcji wykonawczych wśród dorosłych**



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ten projekt (2017-1-FR01-KA204-037216) został zrealizowany przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej. Projekt lub publikacja odzwierciedlają jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.



O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

sofia

Nazwa projektu: 'SOFIA: Strategies to strengthen executive Functions In Adults'

Numer referencyjny projektu: 2017-1-FR01-KA204-037216

Ten projekt został sfinansowany przy wsparciu Komisji Europejskiej. Niniejsza publikacja odzwierciedla jedynie poglądy autorów, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w niej zawartych.

Partnerzy projektu: Projekt SOFIA jest realizowany przez 7 organizacji partnerskich

 <p>IFRTS Corse Institut Corse de Formation et recherche en Travail Social, Médico-Social et Sanitaire</p> <p>Institut Corse de Formation et Recherche en Travail Social (IFRTS) Lider, Francja www.ifrtscorse.eu</p>	
 <p>Civiform Società Cooperativa Sociale Partner., Włochy www.civiform.it</p>	 <p>Petru Maior University of Tîrgu Mureş Project partner, Romania www.upm.ro</p>
 <p>Danmar Computers LLC Partner, Polska www.danmar-computers.com.pl</p>	 <p>Ison Psychometrica Partner, Grecja www.ison.gr</p>
 <p>Volkshochschule im Landkreis Cham e.V.</p> <p>Volkshochschule im Landkreis Cham Ev Partner, Niemczy vhs-cham.de</p>	 <p>BEST Institut für berufsbezogene Weiterbildung und Personaltraining GmbH Partner, Austria www.best.at</p>

Aby uzyskać więcej informacji na temat projektu SOFIA, odwiedź naszą stronę internetową www.sofia.erasmus.site albo polub nas na [facebook](https://www.facebook.com/sofia.erasmus) !



sofia

O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

Spis treści

I. WSTĘP

II. OCENA FUNKCJI WYKONAWCZYCH

- (a) Pamięć robocza
- (b) Planowanie
- (c) Kontrola emocjonalna

III. ĆWICZENIA ŁĄCZĄCE TECHNIKI UWAŻNOŚCI I MEDITACJI

- (a) “Refleksja nad wdzięcznością”
- (b) “Ja w lustrze 1”
- (c) “Ja w lustrze 2”
- (d) “Uważne oddychanie”
- (e) “Uważna obserwacja”
- (f) “Relaks przy skanowaniu ciała”

IV. UMIEJĘTNOŚCI ORGANIZACYJNE

- a. Pamięć robocza
- b. *Kontrola emocjonalna*
- c. Planowanie

V. ZAŁĄCZNIK



O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

WPROWADZENIE

Bazując na ustaleniach IO1 (podręcznik na temat potrzeb populacji dorosłych w związku z zaburzeniami funkcji wykonawczych) i IO2 (Kompendium metod rozwoju / poprawy funkcji wykonawczych u dorosłych), opracowano program poprawy funkcji wykonawczych.

Program pomoże dorosłym cierpiącym lub mającym objawy zaburzeń funkcji wykonawczych. Ma na celu poprawę ich kompetencji i funkcjonowania oraz zwiększenia ich szans na zatrudnienie. W celu poprawy funkcjonowania osób z EFD zaleca się poprawę zarządzania czasem, pamięci roboczej, nawyków pracy i umiejętności społecznych. Biorąc pod uwagę, że terapia poznawczo-behawioralna może pomóc klientowi w samodzielnym monitorowaniu myśli i zachowania, a trening umiejętności społecznych może pomóc w tworzeniu odpowiednich reakcji w sytuacjach społecznych, partnerstwo opracowało techniki oparte na tych modelach terapii i treningu. Obejmuje ćwiczenia koncentrujące się na technikach uważności i medytacji oraz konkretne ćwiczenia mające na celu poprawę trzech głównych funkcji wykonawczych: pamięci roboczej, kontroli emocjonalnej i planowania.

Jest to program, którego należy przestrzegać przez co najmniej 30 dni dziennie. Każdego dnia uczestnik powinien przejść przez co najmniej jedno ćwiczenie uważności i dopiero po jego ukończeniu może kontynuować inne ćwiczenia.

Aby ocenić poziom funkcji wykonawczych każdego uczestnika, istnieją 3 kwestionariusze oceny, które należy wypełnić na początku programu i na jego końcu, aby ocenić postęp.

W poniższych rozdziałach znajduje się szczegółowy opis kwestionariuszy oceny i ćwiczeń zawartych w programie w celu poprawy 3 funkcji wykonawczych.



O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

sofia

I. OCENA FUNKCJI WYKONAWCZYCH

a. Pamięć robocza:

Czy twoja pamięć jest wystarczająco silna?

Sprawdź to teraz!

Dla każdego z podanych stwierdzeń należy podać liczbę od 1-5:

- 1. Prawie zawsze
- 2. Często
- 3. Czasami
- 4. Rzadko
- 5. Prawie nigdy

1. Próbuję sobie przypomnieć, gdzie umieściłem przedmioty codziennego użytku, takie jak klucze czy okulary.
2. Proszę innych ludzi, aby przypomnieli mi o ważnym zadaniu / wydarzeniu.
3. Łatwo pamiętam nazwiska.
4. Zapominam o informacjach, które właśnie zostały mi przedstawione.
5. Muszę zastąpić hasła, ponieważ zapomniałem hasła oryginalnego.
6. Łatwo pamiętam numery.
7. Pamiętam, co zrobiłem tydzień temu.
8. Muszę poprosić drugą osobę, aby powtórzyła mi historię, ponieważ nie pamiętam, co zostało powiedziane na początku.
9. Nie pamiętam, co chciałem powiedzieć po przerwaniu rozmowy.
10. Mam trudności z przypomnieniem sobie nazwiska osoby, którą spotkałem kilka razy.



sofia

O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

11. Nie mogę sobie przypomnieć, co mam zrobić, jeśli nie używam notatników / aplikacji lub przypomnień.
12. Nie pamiętam szczegółów rozmowy.
13. Zapominam o informacjach, które ostatnio zostały mi przedstawione.
14. Mam trudności z zapamiętywaniem numerów telefonów.
15. Ciągle pamiętam urodziny przyjaciół i krewnych.
16. Zadaję sobie pytania takie jak: „Co miałem robić dalej?”.
17. Skończę z podwójną rezerwacją, ponieważ zapomniałem, że wcześniej planowałem z kimś innym.
18. Muszę poprosić kogoś o powtórzenie instrukcji, ponieważ jej nie pamiętam.
19. Zapomniałem oddzwonić na nieodebrane połączenie.
20. Mam trudności z zapamiętaniem, gdzie zaparkowałem samochód.

Interpretacja:

*1: 20-25 **Bardzo słaba pamięć** - wydaje się, że masz duże trudności z zapamiętywaniem. Zapominasz o imionach, obowiązkach, ważnych wydarzeniach. Zawsze rozglądasz się za przedmiotami, których używasz na co dzień, takimi jak klucze czy okulary, i prosisz ludzi w swoim otoczeniu, aby przypomnieli ci o twoich zadaniach i ważnych sprawach. Nie możesz postępować zgodnie z instrukcjami, ponieważ nie możesz zapamiętać danej informacji. Twoja pamięć wywołuje wielkie trudności w codziennym życiu i dlatego wysoce zalecane jest przejście przez nasz Program uważności i ćwiczenia pamięci.*

*2: 26-40 **Słaba pamięć** - wydaje się, że masz trudności z zapamiętywaniem. Zapominasz o nazwach, obowiązkach, ważnych wydarzeniach. Zwykle poszukujesz przedmiotów, których używasz na co dzień, takich jak klucze lub okulary i prosisz o powtórzenie czegoś, co właśnie zostało powiedziane. Ogólnie rzecz biorąc, twoja pamięć wywołuje*



O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

sofia

kilka trudności w twoim codziennym życiu, dlatego zaleca się, aby przejść przez nasz Program uważności i ćwiczenia pamięci, aby poprawić swoją pamięć.

*3: 41- 60 **Pamięć średniego poziomu** - Wydaje się, że generalnie nie masz trudności z zapamiętywaniem nazw, numerów lub informacji. Możesz postępować zgodnie z instrukcjami i mieć na uwadze najważniejsze wydarzenia. Chociaż czasami może być konieczne zapisanie terminów lub otrzymanie przypomnień, ponieważ niektóre informacje lub dane mogły zostać pominięte / zapomniane. Pomocne byłoby przejście przez nasz program uważności i ćwiczenia pamięci, aby jeszcze bardziej poprawić swoją pamięć.*

*4: 61-80 **Dobra pamięć** - wydaje się, że twoja pamięć jest na wysokim poziomie. Prawie nigdy nie zapomnisz informacji, instrukcji, imion, numerów lub rzeczy osobistych. Jesteś osobą, do której idą inni, aby przypomnieć im o ważnych datach i danych. Śledź nasze programy uważności i ćwiczenia pamięci.*

*5: 81-100 **Bardzo dobra pamięć** - wydaje się, że poziom pamięci jest bardzo ostry. Nigdy nie zapomnisz informacji, instrukcji, imion, numerów ani nie utracisz swoich rzeczy osobistych. To ty zawsze pamiętasz ważne daty, urodziny i informacje, a inni przychodzą do ciebie po przypomnienia. Nawet jeśli twoja pamięć jest ostra, możesz skorzystać z naszego programu uważności i ćwiczeń pamięci.*

b. Planowanie:

Czy uważasz, że jesteś dobrym planistą? Czy możesz zorganizować swoje codzienne obowiązki i odnieść sukces na czas? Dowiedz się:

Dla każdego z podanych stwierdzeń należy podać liczbę od 1-5:

- 1. Nie zgadzam się
- 2. Raczej nie zgadzam się
- 3. Neutralny
- 4. Raczej zgadzam się
- 5. Zgadzam się





O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

sofia

1. Zwykle kończę zadania, które rozpocynam pomyślnie.
2. Łatwo organizuję swoje zadania lub działania.
3. Zajmuję się przedmiotami osobistymi i nie tracę ich.
4. Zapominam o aspektach codziennych czynności (np. oddzwonić na połączenia telefoniczne, płacenie rachunków).
5. Prawidłowo przewiduję czas potrzebny do przeprowadzenia działania.
6. Ustawiam swoje priorytety łatwo i poprawnie.
7. Zawsze udaje mi się zaplanować tak czas, aby nie spóźnić się na pociąg lub autobus i jestem prawie zawsze na czas.
8. Moje projekty / zadania najczęściej kończę się dzień wcześniej.
9. Często robię plany w ostatniej chwili.
10. Mam precyzyjne pojęcie, gdzie powinienem być (i kiedy) i rzadko się spóźniam na spotkania.
11. Zawsze mam plan „B”, aby w przypadku, gdy coś pójdzie źle, nie tracić czasu na myślenie, co robić.
12. Przestrzegam terminów, rzadko wykonuję zadanie w ostatniej chwili.
13. Rzadko wykonuję zadania, które nie są zaplanowane w odpowiednim czasie.
14. Kiedy planuję, zawsze trzymam się terminów.
15. W moim życiu niewiele się dzieje, co nie jest częścią moich planów.
16. Lubię być zorganizowany i lubię dokładnie wiedzieć, gdzie i jak przechowywane są moje rzeczy.



sofia

O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

17. Zawsze planuję mój dzień . Robię nawet miejsce na nieprzewidziane okoliczności w moim dziennym planie.
18. Kiedy jestem zajęty, trudno mi pozostać zorganizowanym.
19. Nie mogę znaleźć czasu na robienie wszystkich rzeczy, które chcę.
20. Często trudno mi przypomnieć sobie terminy lub obowiązki.



sofia

O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

Interpretacja:

1: 20-25 Bardzo niski poziom planowania - wydaje się, że masz duże trudności w planowaniu zadań. Jesteś przyzwyczajony do niedotrzymywania terminów, spóźniania się na spotkania, odkładania zadań i zapominania o codziennych czynnościach. Zaleca się, aby przejść przez nasz Program uważności i zaplanować działania, aby lepiej się zorganizować.

2: 26-40 Niski poziom planowania - wydaje się, że masz trudności z planowaniem zadań. Zapominasz o terminach i codziennych czynnościach, spóźniasz się na spotkania i prawdopodobnie odkładasz zadania. Zalecamy przejście przez nasz Program uważności i planowanie działań, aby być lepiej zorganizowanym.

3: 41-60 Średni poziom planowania - Wydaje się, że generalnie zachowujesz terminy i jesteś w stanie poradzić sobie ze swoimi działaniami, choć zdarzają się sytuacje, że możesz się spóźnić na spotkanie lub wykonać nieplanowo zadanie. Pomocne byłoby przejście przez nasz Program uważności i planowanie działań, aby stać się jeszcze bardziej zorganizowanym.

4: 61-80 Wysoki poziom planowania - wydaje się, że jesteś dobrym planistą. Zwykle ustawiasz priorytety, organizujesz swoje zadania i skutecznie realizujesz swoje plany. Śledź nasz Program uważności i planuj działania.

5: 81-100 Bardzo wysoki poziom planowania - wydaje się, że twój poziom organizacyjny jest naprawdę wysoki. Jesteś osobą, która trzyma się swoich planów i zawsze dotrzymuje terminów. Prawie nigdy nie spóźniasz się na spotkania i wykonujesz w terminie zadania. Jesteś osobą, której można zaufać w sprawach organizacji. Śledź nasz Program uważności i planuj działania.



sofia

O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

c. **Kontrola emocjonalna:**

Dowiedz się, jak dobrze kontrolujesz swoje emocje.

Dla każdego z podanych stwierdzeń należy podać liczbę od 1-5:

- 1. Nie zgadzam się
- 2. Raczej nie zgadzam się
- 3. Neutralny
- 4. Raczej zgadzam się
- 5. Zgadzam się

1. Trudno być cierpliwym, gdy ludzie mnie krytykują.
2. Jeśli moje starannie wykonane plany muszą zostać zmienione z powodu innych ludzi, denerwuje mnie to.
3. Jeśli ludzie mi przeszkadzają, gdy próbuję coś zrobić, nie przeszkadza mi to.
4. Zazwyczaj nie reaguję impulsywnie.
5. Zbyt szybko denerwuję się ludźmi.
6. Kiedy muszę czekać na coś w długiej kolejce, nie jestem nerwowy i niespokojny.
7. Kiedy czuję się spięty, nawet małe rzeczy działają mi na nerwy.
8. Potrafię łatwo kontrolować swoje emocje podczas oceny.
9. Kiedy coś mnie denerwuje, zazwyczaj dość szybko się tym przejmuję.
10. Nie pozwalam sobie na zniechęcenie z powodu drobiazków.
11. Rzadko tracę cierpliwość.
12. Mam więcej wzlotów i upadków w nastroju niż większość ludzi, których znam.
13. Rzadko czuję się spięty.



sofia

O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

14. Przełączam się niemal natychmiast i bez widocznych przyczyn z jednej emocji na drugą.
15. Jeśli przerywa mi się coś ważnego, często reaguję agresywnie.
16. Kiedy jestem zły lub zdenerwowany, łatwo mi przywrócić spokój.
17. Jestem skłonny czuć się bezbronny w obliczu krytyki innych ludzi.
18. Jestem zszokowany.
19. Nawet, jeśli ktoś powoli rozumie, co tłumaczę, jestem cierpliwy.
20. W niektórych okolicznościach zachowuję się w sposób impulsywny.

Interpretacja:

1: 20-25 Bardzo wysoka kontrola emocjonalna - Wydaje się, że możesz kontrolować swoje emocje na wysokim poziomie i nigdy nie okazujesz impulsywnego zachowania, nagłych wybuchów i wahań nastroju.

2: 26-40 Wysoka kontrola emocjonalna - Wydaje się, że masz dużą kontrolę nad swoimi emocjami i reakcjami, a prawie nigdy nie okazujesz impulsywnego zachowania i wahań nastroju.

3: 41-60 Średnia kontrola emocjonalna - Wydaje się, że ogólnie radzisz sobie ze swoimi emocjami, chociaż czasami możesz wykazywać impulsywne zachowanie lub wahania nastroju. Zaleca się, aby przejść przez nasz Program uważności i ćwiczyć ćwiczenia uważności i kontroli emocjonalnej w celu poprawy.

4: 61-80 Niska kontrola emocjonalna - Wydaje się, że masz trudności z kontrolowaniem swoich emocji, i często masz reakcje impulsywne, wybuchy lub wahania nastroju i możesz przesadzać z emocjonalnymi manifestacjami. Zaleca się, aby przejść przez nasz Program uważności i ćwiczyć ćwiczenia uważności i kontroli emocjonalnej w celu poprawy.



O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

sofia

5: 81-100 Bardzo niska kontrola emocjonalna - Wydaje się, że nie możesz kontrolować swoich emocji, a przez większość czasu masz impulsywne reakcje, wybuchy lub wahania nastroju, czujesz się niezdolny do ukrycia swoich behawioralnych przejawów emocji i wyolbrzymiasz manifestacje emocjonalne. Zaleca się, aby przejść przez nasz Program, który uwrażliwi Cię na wykonywanie ćwiczeń uważności i kontrolę emocjonalną w celu poprawy.



sofia

O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

II. Ćwiczenia łączące techniki uważności i medytacji

Krótki opis procesu

Uważność jest psychologicznym procesem zwracania naszej uwagi na doświadczenia występujące w chwili obecnej. Innymi słowy na skupieniu się na tym co jest tu i teraz, w pełni zaangażować się w to, co robimy w danej chwili. Uważność jest wrodzoną, naturalną zdolnością człowieka, którą można rozwijać i wzmacniać poprzez praktykę medytacji oraz inne ćwiczenia.

Aby doświadczyć korzyści płynących z uważności, należy ćwiczyć przez co najmniej 15 minut dziennie, 5 dni w tygodniu przez około 4 tygodnie. Dlatego opracowano zestaw bardzo krótkich ćwiczeń opartych na treningu uważności, którym trzeba poświęcić około 15 minut w ciągu dnia.

Praktykowanie tych ćwiczeń jest warunkiem wstępnym, aby móc kontynuować praktykowanie pozostałych ćwiczeń wzmacniających funkcje wykonawcze.

Po praktyce treningu uważności (przynajmniej raz dziennie) możesz wybrać konkretne ćwiczenia pamięci roboczej, planowania i kontroli emocjonalnej, aby przejść dalej. Każdego dnia powinieneś poświęcić 15 minut na trening uważności (2-3 razy w ciągu dnia) i jedną praktykę ćwiczącą pamięć, planowanie lub kontrolę emocjonalną. Ułóż plan tak, aby uwzględnić w codziennym programie 2-3 ćwiczenia uważności oraz w swoim cotygodniowym programie 2 ćwiczenia każdej funkcji wykonawczej (pamięć, planowanie i kontrola emocjonalna), na przykład trening pamięci w poniedziałek i środę, ćwiczenie kontroli emocjonalnej we wtorek i piątek itd.

Rozpocznijmy medytację!

PRAKTYKA 1	“Refleksja nad wdzięcznością”
KIEDY	Codziennie rano po przebudzeniu (może przed wstaniem z łóżka) lub o każdej innej porze dnia



sofia

O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

CZAS TRWANIA	2 min i 40 sekund
OPIS (treść medytacji audio)	<ol style="list-style-type: none">1. Znajdź wygodną pozycję i zamknij oczy.2. Wykonaj kilka powolnych (pauza) głębokich oddechów, tak aby maksymalnie się zrelaksować. (pauza 40 sekund)3. Pozwól swojej świadomości przenieść się do najbliższego otoczenia: wszystkie rzeczy, które możesz poczuć, (pauza 2 sekundy) skosztować, (pauza 2 sekundy) dotknąć, (pauza 2 sekundy) zobaczyć, (pauza 2 sekundy) usłyszeć. (pauza 2 sekundy)4. Powiedz sobie: „Dlatego (pauza) jestem wdzięczny.”(pauza 3 sekundy)5. Teraz przypomnij sobie tych ludzi w twoim życiu, z którymi jesteś blisko: twoich przyjaciół, (pauza) rodzinę, (pauza) partnera (pauza) ... Powiedz sobie: Dlatego (pauza) jestem wdzięczny”.6. Następnie, zwróć uwagę na siebie: (pauza) jesteś wyjątkową osobą, pobłogosławioną wyobraźnią, (pauza) zdolną do komunikowania, (pauza), uczenia się z przeszłości oraz planowania przyszłości, (pauza) do pokonywania bólu, który odczuwasz. (pauza)7. Powiedz sobie: „Dlatego (pauza) jestem wdzięczny”.8. Wreszcie odpocznij mając świadomość, że życie jest cennym darem. Że urodziłeś się w okresie ogromnego dobrobytu (pauzy), że masz dar zdrowia, kultury i dostępu do nauk duchowych. (pauza)9. Powiedz sobie: „Dlatego (pauza) jestem wdzięczny”.10. Teraz możesz rozpocząć lub kontynuować swój dzień, tak jak sobie tego życzysz, z uczuciem ogromnej wdzięczności w sercu.



sofia

O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

PRAKTYKA 2a	„Ja w lustrze 1”
KIEDY	1 dzień praktyki (poniedziałek) i każdy następny poniedziałek
POZYCJA	Na stojąco
CZAS TRWANIA	1 minuta i 15 sekund
OPIS (treść medytacji audio)	<p>Przed porannym wyjściem z domu, stań przed lustrem.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Weź głęboki oddech (pauza 2 sekundy) wydychaj powoli powietrzę i spójrz na swoją twarz w lustrze (pauza 3 sekundy)2. Obserwuj swoje rysy (zatrzymaj 2 sekundy) i swój wyraz twarzy (wstrzymaj 3 sekundy)3. Pomyśl o osobie, którą kochasz (pauza 2 sekundy)4. Wyobraź sobie, że masz tę osobę przed sobą i że z miłością patrzy na ciebie przez lustro (pauza 5 sekund)5. Teraz ponownie obserwuj swoją twarz.6. Zwróć uwagę na swoje oczy, jak się rozjaśniły lub jak uformował się uśmiech na twoich ustach (pauza 3 sekundy)7. Obserwuj zmiany (pauza 3 sekundy)8. Zachowaj emocje wywołane wizerunkiem ukochanej osoby i rozpocznij dzień od myśli, że masz tyle miłości, ile potrzebujesz, aby poradzić sobie ze wszystkim.



O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

PRAKTYKA 2b	„Ja w lustrze 2”
KIEDY	W każdy wtorek, środę, czwartek i piątek
POZYCJA	Na stojąco
CZAS TRWANIA	1 minuta i 10 sekund
OPIS (treść medytacji audio)	<p>Przed porannym wyjściem z domu, stań przed lustrem.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Weź głęboki oddech, (pauza 2 sekundy) wydychaj powoli powietrzę i spójrz na swoją twarz w lustrze (pauza 2 sekundy) 2. Obserwuj swoje rysy (pauza 2 sekundy) i swój wyraz twarzy (pauza 3 sekundy) 3. Spójrz na siebie z miłością. Masz przed sobą swojego najlepszego przyjaciela. Jeśli to konieczne, zmień swój wzrok, aby odzwierciedlić bliskość do osoby, którą masz przed sobą. (pauza 2 sekundy) 4. Powiedz spokojnie i całym sercem „Kocham cię” do swojego odbicia w lustrze. (pauza 2 sekundy) 5. Z tym samym spokojem powiedz „Kocham cię” tyle razy, ile chcesz i zauważ, jak zmienia się twoja twarz i stan emocjonalny. (pauza 5 sekund) 6. Rozpocznij dzień, zachowując ten nastrój.



O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

PRAKTYKA 3	„Uważne oddychanie”
KIEDY	Od poniedziałku do piątku tuż przed rozpoczęciem pracy / lekcji itp. W sobotę i niedzielę przed wyjściem z domu lub o dowolnej porze dnia.
POZYCJA	Siedząc w pozycji wyprostowanej, z plecami prostymi ale nie sztywnymi, podeszwy stóp umieszczone mocno na podłodze / nogi skrzyżowane na podłodze / nogi w pozycji lotosu
CZAS TRWANIA	3 minuty i 30 sekund w pierwszym tygodniu + 1 minuta w kolejnych tygodniach
OPIS (treść medytacji audio)	<ol style="list-style-type: none">1. Usiądź wygodnie w rozluźniony sposób z nogami ułożonymi równoległe i podeszwami stóp mocno wbitymi w podłogę. (pauza 2 sekundy)2. Trzymaj plecy prosto, ale nie sztywno i delikatnie połóż ręce przed sobą na kolanach. (pauza 2 sekundy)3. Powoli zamknij oczy i skup się na swoim oddechu. (pauza 3 sekundy)4. Zauważ, jak wdychasz i wydychasz powietrze, nie próbuj niczego zmieniać. Po prostu patrz, jak powietrze wchodzi i wychodzi z twojego ciała. (pauza 4 sekundy)5. Skoncentruj się na każdym wdechu, jak wchodzi on do nozdrzy, podróżuje do płuc i powoduje, że brzuch się rozszerza. Obserwuj jak wydychasz powietrze, jak twój brzuch kurczy się i jak powietrze podróżuje w górę twojego ciała, przez płuca do ust.6. Śledź przebieg procesu oddychania. Podczas wdechu poczuć subtelne uczucie chłodu w nozdrzach. (pauza 3 sekundy) i obserwuj cieplejsze uczucie powietrza w ustach podczas wydechu. (pauza 3 sekundy)



sofia

O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

	<p>7. Pozwól swojemu oddechowi znaleźć swój własny rytm. Nie myśl. Nie oceniał. Przez kilka sekund oddychaj tak jak zawsze ... i obserwuj. (pauza 15 sekund)</p> <p>8. Teraz zrób wydech, głośno wypuszczając powietrze. (pauza 4 sekundy) Zamknij usta i wdychaj powietrze, licząc w głowie do czterech (4). ... 1, 2, 3, 4. Wstrzymaj oddech, licząc do siedmiu (7) ... 2, 3, 4, 5, 6, 7 a następnie głośno wypuść całe powietrze przez usta, licząc do ośmiu 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8. Tak wygląda jeden pełny oddech. Zrobmy jeszcze trzy (3) pełne cykle.</p> <p>9. Wdech przez nos 1, 2, 3, 4. Przytrzymaj 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7. Wydech, głośno wypuszczając powietrze 3, 4, 5, 6, 7, 8.</p> <p>10. Jeszcze raz, wdech przez nos 1, 2, 3, 4. Przytrzymaj 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7. Wydech 3, 4, 5, 6, 7, 8.</p> <p>11. I ostatni raz: wdech przez nos 1, 2, 3, 4. Przytrzymaj 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7. Wydech 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.</p> <p>12. Kiedy będziesz gotowy, powoli otwórz oczy (pauza 2 sekundy) i kontynuuj swój dzień.</p>
--	--



O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

PRAKTYKA 4	Uważna obserwacja
KIEDY	Zawsze co najmniej dwa razy w tygodniu
CZAS TRWANIA	3 minuty
OPIS (treść medytacji audio)	<ol style="list-style-type: none">1. Wybierz naturalny obiekt z najbliższego otoczenia. Może to być kwiat lub owad, a nawet chmury czy księżyc.2. Gdy będziesz gotowy, naciśnij przycisk Start, aby uruchomić stoper.3. Przez kilka minut bądź skupiony na obserwowaniu obiektu. Nie rób niczego, z wyjątkiem obserwowania rzeczy, na którą patrzysz. Po prostu zrelaksuj się, obserwując tak długo, jak pozwala na to twoja koncentracja.4. Spójrz na ten obiekt tak, jakbyś widział go po raz pierwszy.5. Wizualnie zbadaj każdy aspekt jego kształtu.6. Połącz się z jego energią i celem w świecie przyrody.



O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

PRAKTYKA 5	„Skanowanie ciała”
KIEDY	5 razy w tygodniu / w nocy przed snem
POZYCJA	Leżąc w łóżku
CZAS TRWANIA	5 minut i 10 sekund
OPIS (treść medytacji audio)	<p>1. Połóż się na łóżku i znajdź wygodną pozycję leżąc na plecach, z rękami luźno ułożonymi po bokach i nogami ustawionymi równolegle bez dotykania się. (pauza 2 sekundy)</p> <p>2. Zamknij oczy i zrelaksuj się (pauza 2 sekundy)</p> <p>3. Nie musisz już nic robić. Zostaw za sobą dzień, który właśnie minął i nie myśl o jutrze. Pozostań w „teraz” (pauza)</p> <p>W tym momencie ofiarujesz sobie dar relaksu. Zastługujesz na to. (pauza 2 sekundy)</p> <p>Zacznijmy od wzięcia głębokiego oddechu; wypełniając brzuch powietrzem podczas wdechu (pauza) i całkowitego opróżnienia go podczas wydechu (pauza)</p> <p>Kiedy policzę od 1 do 4, zacznij powoli wdychać powietrze. Kiedy powiem 4, powinieneś całkowicie wypełnić brzuch powietrzem. Następnie rozpocznij wydech, a ja policzę od 1 do 6. Wypuść całe powietrze do czasu, gdy powiem 6.</p> <p>4. Zacznijmy: wdech: 1, 2, 3, 4. Wydech: 2, 3, 4, 5, 6.</p> <p>5. Ponownie: wdech 2, 3, 4... wydech 2, 3, 4, 5, 6</p> <p>6. Ostatni raz. Wdech 2, 3, 4... wydech 2, 3, 4, 5, 6.</p>



sofia

O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

7. Teraz daj sobie trochę czasu na obserwację swojego ciała. (pauza 4 sekundy)
8. Sprawdź, czy nigdzie nie czujesz dyskomfortu. Dostosuj odpowiednio swoją postawę. Porównaj odczucie, które czujesz w pozycji z dyskomfortem, z odczuciem w innej pozycji, w której nie czujesz zakłóceń. (pauza 4 sekundy)
9. Zwróć uwagę na miejsca, w których twoje ciało dotyka materaca i zobacz, jak to uczucie różni się w porównaniu z odczuciami w pozostałej części ciała. (pauza 4 sekundy)
10. Teraz zwróć uwagę na palce i trochę nimi poruszaj. (pauza 3 sekundy)
11. Poczuj relaksującą energię **płynącą powoli** przez nie w kierunku pięt, całkowicie wypełniając stopy i przesuując się w kierunku kostek, całkowicie rozluźniając każdą ich część (pauza 2 sekundy)
12. Poczuj relaksującą energię w twoich łydkach, (przerwa 2 sekundy) Teraz twoje łydki są całkowicie zrelaksowane. (pauza 2 sekundy)
13. Skoncentruj się na swoich udach. Poczuj energię, która je przenika i całkowicie je rozluźnia. (pauza 2 sekundy)
14. Teraz poczuj energię poruszającą się do pasa (pauza 2 sekundy) i bioder. Poczuj jak się relaksują. (pauza 2 sekundy)
15. Rozluźnij brzuch i poczuj, że organy wewnętrzne w obszarze żołądka całkowicie się rozluźniają. (pauza 5 sekund)



sofia

O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

16. Poczuj, jak energia porusza się w kierunku twojej klatki piersiowej. Poczuj pełną relaksację w klatce piersiowej (pauza 2 sekundy) Rozluźnij płuca i poczuj rytmiczne bicie serca. (pauza 2 sekundy)
17. Rozluźnij ramiona. (pauza) Poczuj jak twoje ramiona opadają (pauza 3 sekundy)
18. Poczuj, jak energia przemieszcza się stopniowo od ramion do palców, rozluźniając całkowicie ramiona, przedramiona i dłonie. (pauza 2 sekundy)
19. Skup się na swoim gardle. Poczuj jak rozluźniają się jego mięśnie. (przerwa 2 sekundy)
20. Rozluźnij szczękę i język. (pauza 2 sekundy) Rozluźnij mięśnie wokół ust, delikatnie je otwierając. (pauza 2 sekundy)
21. Rozluźnij nos, (pauza) policzki (pauza) i uszy (pauza 2 sekundy)
22. Rozluźnij obszar wokół oczu (pauza). Poczuj ciężkie powieki, i całkowicie zrelaksowane oczy.
23. Skup się na swoim czole. (pauza 2 sekundy) Poczuj subtelną, relaksującą energię, która wnika w nie, wygładzając każdą zmarszczkę i pozwalając poczuć całkowity relaks. (pauza 2 sekundy)
24. Poczuj jak energia porusza się w górę głowy. (pauza) Zwróć uwagę na subtelne wibracje, które możesz poczuć. (pauza 2 sekundy)
25. Teraz całe twoje ciało jest całkowicie zrelaksowane. Jesteś tak zrelaksowany, że czujesz, jakbyś położył się na chmurze, a może tak lekko... jakbyś nie miał ciała (pauza 2 sekundy) Ciesz się tym uczuciem pełnego relaksu. (pauza 5 sekund)



O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

	26. Teraz możesz pozwolić sobie na kojący i spokojny sen.
--	---

III. SPECIFIC EXERCISES

a. Pamięć robocza

INSTRUKCJE (dla uczestników): **Wybierz ćwiczenie, przez które chcesz przejść:**

- Tratak
- Dopasowane pary
- Fiszki.

ĆWICZENIE 1	Tratak - Koncentracja na płomieniu świecy
KIEDY	Każdego dnia - tylko po zakończeniu jednej codziennej praktyki uważności.
CZAS POTRZEBNY	(3 minuty skupiając się na płomieniu świecy + 2 minuty (utrzymując wzrok na płomieniu) w sumie 5 minut (uczestnik może w razie potrzeby dodać czas))
Skrypt / Audio	<p><u>SCRIPT</u>: Musisz ćwiczyć zarówno swoje ciało, jak i umysł, aby medytować, dlatego lepiej zacząć od krótkich sesji, trwających 3-5 minut. Możesz powtarzać te krótkie sesje przez cały dzień. Stopniowo możesz zwiększyć czas trwania ćwiczenia do dłuższych odstępów czasu. Po kilku tygodniach 3-minutowych medytacji, na przykład, zwiększ czas o 3 minuty,</p> <p>potem 5 minut itd.</p>



sofia

O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

Wybierz cichy pokój. Znajdź miejsce, w którym nie będziesz przeszkadzać podczas ćwiczenia.

Przyciemnij światła i usuń wszelkie zakłócenia, wyłączając telefon i / lub inne urządzenia, które mogą przerwać ćwiczenie.

Usiądź wygodnie w pozycji, która jest dla Ciebie najwygodniejsza.

Umieść zapaloną świecę lub wideo / gif na poziomie oczu.

AUDIO **: Zaczynaj od kilku długich, głębokich oddechów, aby się zrelaksować. Zwróć uwagę na świecę. Zapoznaj się z formą świecy. Spójrz na świecę (lub jej obraz) i pozwól, aby płomień zajął twój umysł. Pozwól się pochłonąć światłu.

Możesz zauważyć, że twoje myśli naturalnie zaczynają błądzić. Za każdym razem, gdy złapiesz się na tym, po prostu przekieruj swoją uwagę na płomień. Świetnym sposobem na pogłębienie medytacji przy świecach jest wyobrażenie sobie, że oddychasz światłem świecy w sobie i poza nią. Po prostu miej oczy wpatrzone w płomień świecy i pozwól swojemu naturalnemu rytmowi oddychania wypełnić twoją świadomość. W takiej sytuacji twój mózg nie otrzymuje nowych informacji do przetworzenia. To nerwy twoich oczu wysyłają sygnały do twojego mózgu. Ale w tym przypadku nie jest wysyłany żaden sygnał. W rezultacie obrazy obok świecy zaczynają znikać z twojej wizji. Podczas doświadczenia, gdy twoje oczy są otwarte, widzisz tylko płomień i nic więcej, dopóki patrzysz tylko na płomień. Aby to osiągnąć, wymaga zarówno ciszy umysłowej, jak i fizycznej ciszy oczu. Gdy tylko poruszysz oczami, twój mózg zostanie zalany nowym wejściem sensorycznym i natychmiast będziesz mógł ponownie zobaczyć pokój wokół siebie. Pozostań nieruchomy i skupiony na świecy, a szybko wrócisz do tego stanu głębokiej medytacji.

Po 3 minutach: zamknij oczy i spróbuj zatrzymać obraz świecy w swoim



sofia

O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

	umyśle przez kolejne 2 minuty. Jeśli stracisz obraz w dowolnym momencie, otwórz oczy, spójrz na świecę i powtórz. Zrób to przez 3-5 minut.
--	--

**** AUDIO:** Tekst, który znajduje się obok słowa AUDIO, to tekst, który należy dostarczyć zapisy dźwiękowe swojego głosu, czytając dostarczony tekst.



O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

ĆWICZENIE 2	Dopasowane pary
KIEDY	Każdego dnia tylko po zakończeniu codziennej praktyki uważności.
OGÓLNY OPIS (dla programisty)	<p>Na ekranie pojawia się zestaw 20 kart skierowanych w dół. Stanowią one 10 par kart. Każda wybrana para jest automatycznie odwracana. Gdy wybrane karty tworzą „pasującą parę”, pozostają odwrócone.</p> <p>Jeśli nie tworzą „pasującej pary”, zwracają się ponownie w dół. Uczestnicy będą musieli wybierać karty losowo na początku, aby dopasować pary. Po chwili będą mogli dokonać wyboru kart przy użyciu pamięci. Celem jest znalezienie wszystkich pasujących par tak szybko, jak to możliwe.</p>
SCENARIUSZ (Instrukcje dla uczestników)	<p>Spróbuj znaleźć wszystkie pasujące pary tak szybko, jak to możliwe. Zegar zaczyna odmierzać czas natychmiast po wybraniu pierwszej karty (lub gdy naciśniesz przycisk „start”). Kiedy będziesz gotowy, zacznij od wybrania jednej karty, a następnie innej, aby utworzyć parę. Jeśli wybrane karty tworzą pasującą parę, zostaną odwrócone, w przeciwnym razie ponownie zwrócą się w dół. Ćwiczenie jest zakończone, gdy wszystkie pasujące pary zostaną znalezione (można dać przykład / demo przed rozpoczęciem).</p>



O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

ĆWICZENIE 3	Fiszki
KIEDY	Każdego dnia tylko po zakończeniu codziennej praktyki uważności,
SCENARIUSZ (Instrukcje dla uczestników)	Znajdź pasujące karty - flash Każda pasująca para kart Flash pojawi się na ekranie przez kilka sekund. Będziesz musiał spróbować zapamiętać ich pozycje. Gdy pojawi się przycisk „Start”, naciśnij go i zacznij wybierać karty parami, aby je dopasować.



sofia

b. Zarządzanie emocjonalne

O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

INSTRUKCJE: Wybierz ćwiczenie, przez które chcesz przejść

- Oddychanie: Pierwsza Pomoc
- Refleksja
- Rozpoznawanie emocji

ĆWICZENIE 1	"Oddychanie: Pierwsza Pomoc"
KIEDY	Każdego dnia tylko po zakończeniu sugerowanej codziennej praktyce uważności
SCENARIUSZ (Instrukcje dla uczestników - audio lub napisane przed rozpoczęciem ćwiczenia)	Gdy jesteś gotowy, aby rozpocząć, naciśnij przycisk. Oddychaj wzorując się instrukcją widoczną na ekranie. Gdy czas się skończy, sprawdź, jak się czujesz i powtórz ćwiczenie, jeśli uważasz, że jest to konieczne. Zaczynamy.



O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

ĆWICZENIE 2	"Refleksja"
KIEDY	Każdego dnia - tylko po wykonaniu codziennej praktyki uważności.
Wyzwalacz emocjonalny / obraz /scenariusz	<p>1. Miłość</p> <p>https://unsplash.com/photos/BELycSEckC c</p> <p>Jesteś szczęśliwy w relacjach ze swoim partnerem od 10 lat. Jednak on / ona teraz przyznaje się, że już cię nie kocha i że zostawia cię, dla osoby, z którą ma romans przez ostatnie 6 miesięcy.</p>
	<p>2. Wolność</p> <p>https://unsplash.com/photos/T5roX1jaizU</p> <p>Sąd orzekł przeciwko tobie wyrok skazujący i musisz iść do więzienia. Nikt nie może ci pomóc i będziesz musiał odbyć karę co najmniej 1 roku więzienia.</p>
	<p>3. Szacunek</p> <p>https://unsplash.com/photos/zQS7logtYEA</p> <p>Masz złamaną rękę, a ktoś w autobusie wymaga, abyś zrezygnował z siedzenia, ponieważ zauważył, że „zajmujesz swoje miejsce za długo” i nie ma innych dostępnych miejsc.</p>



O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

	<p>4. Bądź potrzebny</p> <p>https://unsplash.com/photos/75nbwHfDsnY</p> <p>Do tej pory zrealizowałeś kilka wymagających projektów, a kierownik projektu jest bardzo zadowolony z twoich wyników. Niemniej jednak zaproponowali zwolnienie ciebie, ponieważ uważają, że twoja wiedza nie będzie potrzebna w przyszłych projektach, które firma podejmie.</p>
	<p>5. W zestawie</p> <p>https://unsplash.com/photos/3BK_DyRVf90</p> <p>Dowiedziałeś się, że twoi koledzy z pracy umówili się na spotkanie po pracy w piątek na drinki i nie poprosili cię o dołączenie do nich.</p>
	<p>6. Autonomia</p> <p>https://unsplash.com/photos/wrTEeKJSP8A</p> <p>Twój szef nalega, abyś skontaktował się z klientem, aby przeprosić za niedostarczenie produktów na czas i wziąć na siebie odpowiedzialność, chociaż była to wina innego działu. Zasugerowałeś alternatywne rozwiązanie, które zarówno chroni twój profesjonalny wizerunek, jak i wiarygodność firmy, ale nie ma zgody na takie rozwiązanie. Sugerował nawet, że jeśli nie zrobisz tego, co powiedziano, Twoja pozycja jest zagrożona.</p>
	<p>7. Bezpieczeństwo</p> <p>https://unsplash.com/photos/rRgO49i8w2s</p> <p>Budynek płonie, a ty jesteś uwięziony w windzie. Straż pożarna w końcu przybyła, ale zbyt długo to trwa, aby cię wydostać, a tobie trudno oddychać.</p>



sofia

O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

	<p>8. Bądź pod kontrolą https://unsplash.com/photos/l1sqXJXBgd0</p> <p>Jesteś w samochodzie, a twój przyjaciel jeździ niebezpiecznie. Prosisz go, żeby zatrzymał samochód, ale ignoruje twoje prośby.</p>
	<p>9. Bądź traktowany sprawiedliwie https://unsplash.com/photos/PUyuhpHr9Z4</p> <p>Jesteś pewien, że jesteś następnym do otrzymania awansu, ponieważ jesteś wartościowym pracownikiem, który udowodnił swoją skuteczność od ponad 7 lat. Kiedy nadszedł czas ogłoszenia, że twój asystent, który ma bardzo małe doświadczenie w pracy, otrzymuje stanowisko.</p>
	<p>10. Spokój https://unsplash.com/photos/JKMnm3CIncw</p> <p>Jest późny wieczór i właśnie wróciłeś do domu. To był stresujący dzień w pracy i wszystko, czego potrzebujesz, to odpocząć. Twoi najbliżsi sąsiedzi urządzili imprezę. Muzyka jest głośna, a hałas jest nie do zniesienia.</p>
<p>Pytania</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Jak się czujesz?2. Dlaczego tak się czujesz?3. Jak zareagowałbyś na sytuację?4. Czy według ciebie jest to najbardziej odpowiednia reakcja?5. Dlaczego?6. Czy wolisz mieć inne uczucia w tej sytuacji?7. Dlaczego?8. (Jeśli wolisz mieć inne uczucia) co według ciebie



sofia

O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

	<p>powinieneś zrobić, aby zmienić sposób myślenia?</p> <p>9. Czy byłbyś skłonny to zrobić?</p> <p>10. (Jeśli nie), dlaczego?</p>
<p>SCENARIUSZ (Instrukcje dla uczestników - audio lub napisane przed rozpoczęciem ćwiczenia)</p>	<p>Przeczytaj opisany poniżej scenariusz, spróbuj go zrozumieć i wczuj się w scenariusz. Przypuśćmy, że to prawda i dzieje się to właśnie teraz. Na ekranie pojawi się zestaw pytań, na które możesz odpowiedzieć sam (nie musisz podawać żadnych odpowiedzi do systemu). Myśl tyle czasu, ile potrzebujesz, aby odpowiedzieć na każde z nich. Po odpowiedzi na pytanie możesz nacisnąć „następny przycisk”, aby przejść do następnego. Kiedy będziesz gotowy, naciśnij „start”, aby rozpocząć ćwiczenie.</p>



O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

ĆWICZENIE 3	„Rozpoznawanie emocji”
KIEDY	Każdego dnia - tylko po wykonaniu codziennej praktyki uważności
Podstawowe emocje: Strach	<p>Wiadomość dotycząca emocji: <i>“Jesteś w niebezpieczeństwie!”</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Spacer po ciemnym parku w środku nocy. Konieczność poddania się ryzykownej operacji. Podejście pijaka w metrze podczas nocnego spaceru. <p>Wrażenia fizyczne: <i>Serce zaczyna bić szybciej</i></p> <p>Zachowanie (zachęty / działania): <i>Zachęcam do uniknięcia sytuacji.</i></p>
Podstawowe emocje: Złość	<p>Wiadomość dotycząca emocji: <i>“Jesteś traktowany niesprawiedliwie!”</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Ktoś wchodzi do kolejki przed tobą w supermarkecie. Ktoś oskarża cię o coś, czego nie zrobiłeś. Ktoś jest dla ciebie niegrzeczny i traktuje cię bez szacunku. <p>Wrażenia fizyczne: <i>Uczucie zdenerwowania i napięcia</i></p> <p>Zachowanie (zachęty / działania): <i>Zachęcam do Konfrontacji.</i></p>



<p>Podstawowe emocje: Smutek</p>	<p>Wiadomość dotycząca emocji: "Straciłeś / przegapiłeś coś ważnego!"</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nieudany test. 2. Opuszczenie mieszkania, w którym było tak wiele szczęśliwych wspomnień. 3. Twój syn / córka opuszcza dom po raz pierwszy, aby pójść na studia do innego miasta. <p>Wrażenia fizyczne: Bez energii, zmęczony.</p> <p>Zachowanie (zachęty / działania): Zachęcam do samotności.</p>
<p>Podstawowe emocje: Wina</p>	<p>Wiadomość dotycząca emocji: "Zrobiłeś coś złego!"</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Krzyknąłeś na kogoś, kiedy byłeś zły. 2. Zacząłeś palić ponownie po 10 latach. 3. Pozostawiłeś swoje 2-letnie dziecko. <p>Wrażenia fizyczne: Pobudzenie.</p> <p>Zachowanie (pragnienia / działania): samokrytyka.</p>
<p>Podstawowe emocje: radość / szczęście</p>	<p>Wiadomość dotycząca emocji: "Znalazłeś coś ważnego dla siebie!"</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Znalazłeś nowego przyjaciela, z którym masz wiele wspólnego. 2. Dostałeś wymarzoną pracę. 3. Zdanie egzaminów. <p>Wrażenia fizyczne: Zmotywowanie.</p> <p>Zachowanie (zachęty / działania): Zachęcam do planowania.</p>
<p>Podstawowe emocje: Zadowolenie</p>	<p>Wiadomość dotycząca emocji: "Wszystko jest w porządku!"</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Leżąc w słonecznym ogrodzie.



sofia

O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

	<p>2. Spacer po plaży.</p> <p>3. Oglądanie zachodu słońca.</p> <p>Wrażenia fizyczne: Spokój.</p> <p>Zachowanie (pragnienia / działania): Zadowolony, że zostaną na dłużej.</p>
<p>SCENARIUSZ (Instrukcje dla uczestników - audio lub napisane przed rozpoczęciem ćwiczenia)</p>	<p>(Uczestnicy otrzymają za każdym razem tylko jedną informację z kategorii wybranej przez system. Otrzymają wtedy 6 opcji z pozostałych kategorii, aby wybrać właściwą). – Instrukcja dla programisty.</p> <p>Kliknij, aby wybrać jedno oświadczenie z każdej kategorii, które pasuje do tej podanej poniżej. Podane kategorie to: 1. Podstawowe emocje, 2. Emocje, 3. Sytuacja, 4. Fizyczne odczucia i 5. Zachowanie (pragnienie / działanie). Na przykład będziesz musiał dopasować podane podstawowe emocje do odpowiedniej sytuacji lub zachowania lub otrzymasz zachowanie, które należy dopasować do prawidłowej podstawowej emocji, przekazu emocji, sytuacji i doznań fizycznych itp.</p> <p>* LUB JEŚLI ĆWICZENIE PRZECIĄGNIĘCIA I UPADKU</p> <p>Wybierz jedno stwierdzenie z każdej kategorii (1. Podstawowe emocje, 2. Wiadomość o emocjach, 3. Sytuacja, 4. Fizyczne odczucia i 5. Zachowanie / akcja), które według Ciebie odpowiadają danemu. Zaznacz i umieść na miejsce, które ma być udostępnione, aby pogrupować wszystkie zgodne instrukcje.</p>



sofia

III Planowanie

O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

INSTRUKCJE: Uczestnicy będą musieli wykonać **codziennie co najmniej dwa ćwiczenia** (według własnego wyboru) z **trzech sugerowanych poniżej. Ćwiczenie „PLAN” powinno być wykonywane codziennie** (tj. „PLAN” i „PRIORYTET” lub „PLAN” i „DELEGAT”). Po ćwiczeniu sugerowanych codziennych praktyk uważności.



O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

FUNKCJA WYKONAWCZA	ZARZĄDZANIE CZASEM	
ĆWICZENIE 1	PRIORYTET	
Treść 1	<p style="text-align: center;">ZARZĄDZANIE</p> <p style="text-align: center;">Ważne i pilne</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. kryzysy 2. pilne problemy 3. projekty oparte na terminach 	<p style="text-align: center;">SKUPIENIE</p> <p style="text-align: center;">Ważne i niepilne</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. planowanie dalekiego zasięgu 2. rekreacja 3. budowanie relacji
	<p style="text-align: center;">ZMINIMALIZOWANIE</p> <p style="text-align: center;">Nieważne, ale pilne</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. przerwy 2. spotkania 3. raporty 	<p style="text-align: center;">UNIKANIE</p> <p style="text-align: center;">Nieważne ani niepilne</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ciekawostki 2. rozproszenia 3. marnotrawienie czasu
Treść 2	<p style="text-align: center;">ZARZĄDZANIE</p> <p style="text-align: center;">Ważne i pilne</p> <ul style="list-style-type: none"> • Naruszenie bezpieczeństwa cybernetycznego włamania 	<p style="text-align: center;">SKUPIENIE</p> <p style="text-align: center;">Ważne i niepilne</p> <ul style="list-style-type: none"> • Budżetowanie • Organizowanie wakacji w lutym



sofia

O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

	<ul style="list-style-type: none">• Klęski żywiołowe• Wycofanie produktu• Atak serca• Termin realizacji projektu wygasa dzisiaj• Odbiór dzieci ze szkoły	<ul style="list-style-type: none">• Kupno nowego domu• Nowe obszary badań inwestycyjnych• Spotkanie z przyjaciółmi• Zaplanuj kontrolę lekarską
<p>Scenariusz (instrukcje audio lub pisemne dla uczestników)</p>	<p style="text-align: center;">ZMINIMALIZOWAĆ</p> <p style="text-align: center;">Nieważne, ale pilne</p> <ul style="list-style-type: none">• Monitorowanie w raporcie cotygodniowym• Odpowiedź na e-maile oznaczone jako „pilne”• Odbieranie połączeń telefonicznych podczas pracy nad czymś ważnym• Poproszenie o spotkanie z niespodziewanym gościem• Przerwa z powodu prośby kolegi o pomoc• Przyjaciel z prośbą o pomoc w nieplanowanym zadaniu <p style="text-align: center;">UNIKNAĆ</p> <p style="text-align: center;">Nieważne ani niepilne</p> <ul style="list-style-type: none">• Niepotrzebne spotkania• Niepotrzebne wiadomości e-mail• Publikowanie w mediach społecznościowych• Oglądanie telewizji• Plotkowanie• Odtwarzanie gier wideo <p>Ćwiczenie przeciągnij i upuść</p> <p>Masz 5 minut na ocenę pod względem ważności i pilności słów i zwrotów podanych poniżej i sortowanie ich odpowiednio w odpowiednich ćwiartkach macierzy.</p>	



sofia

O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

ĆWICZENIE 2	PLAN
SCENARIUSZ (instrukcje dla uczestników)	Użyj planów / kalendarzy do organizowania codziennych, tygodniowych, miesięcznych i rocznych zadań i spotkań. Dodaj kolor do komórek, jeśli to konieczne, i użyj tego samego koloru do podobnych zadań, aby zorganizować je wizualnie. Możesz ustawić powiadomienia e-mail o ważnych wydarzeniach / zadaniach, jeśli chcesz.
Codziennie planowanie przykład	patrz załącznik Daily_Planner.jpg
Planowanie tygodniowe przykład	patrz załącznik weekly_planner.jpg
Planowanie miesięczne przykład	patrz załącznik Monthly_Planner.jpg
Roczne planowanie przykład	patrz załącznik 2019_year_on_a_page.pdf



ĆWICZENIE 3	DELEGACJA
<p>ĆWICZENIE</p> <p>„KROKI DELEGACJI”</p> <p>Ustaw w odpowiedniej kolejności</p>	<p>Kroki delegacji</p> <ol style="list-style-type: none">1. Zdefiniuj zadanie Po pierwsze, należy rozważyć, czy dane zadanie nadaje się do delegowania. Potwierdź to w swoim umyśle.2. Wybierz osobę lub zespół Po podjęciu decyzji, że zadanie może być delegowane, musisz wziąć pod uwagę powody przekazania tej konkretnej osobie lub zespołowi. Pomyśl, co wszyscy na tym zyskają.3. Oceń potrzeby szkoleniowe Sprawdź, czy wybrana osoba lub zespół jest w stanie wykonać zadanie. Upewnij się, że rozumieją, co należy zrobić.4. Wyjaśnij przyczyny Wyjaśnij powody delegowania pracy lub odpowiedzialności i dlaczego je wybrałeś. Podaj jego zastosowanie i znaczenie.5. Podaj wymagane wyniki Co należy osiągnąć? Wyjaśnij zrozumienie, uzyskując informacje zwrotne od delegata(ów). Jak będzie mierzony sukces zadania?6. Rozważ wymagane zasoby



sofia

O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

	<p>Co jest wymagane do wykonania zadania? Rozważ osoby, lokalizację, pomieszczenia, sprzęt, pieniądze, materiały, inne powiązane działania i usługi.</p> <p>7. Zgadzam się z terminami</p> <p>Kiedy należy zakończyć pracę? Lub, jeśli trwają obowiązki, kiedy są daty przeglądu? Kiedy są wymagane raporty? A jeśli zadanie jest złożone i ma części lub etapy, jakie są priorytety?</p> <p>8. Wspieraj i komunikuj się</p> <p>Kto jeszcze musi wiedzieć o pracy? Zaangażuj delegata(ów) w rozważanie, aby mogli zobaczyć coś więcej niż problem.</p> <p>9. Opinie na temat wyników</p> <p>Wreszcie, ważne jest, aby delegaci wiedzieli, co robią i czy osiągnęli swoje cele. Jeśli tego nie zrobili, musisz przeanalizować z nimi, dlaczego sprawy nie zostały zaplanowane i poradzić sobie z problemami. Absorbuj konsekwencje niepowodzenia i przekaz kredyt na sukces.</p>
<p>Skrypt „Kroki delegacji”</p>	<p>Ćwiczenie przeciągnij i upuść.</p> <p>Umieść kroki delegacji we właściwej kolejności. Po zakończeniu ćwiczenia możesz kliknąć każdy krok delegacji, aby dowiedzieć się więcej na ten temat.</p>
<p>ĆWICZENIE 2</p> <p>„SKUTECZNY DELEGATOR”</p> <p>Kliknij, aby zaznaczyć wszystkie prawidłowe</p>	<p>Skuteczny delegator:</p> <p>przekazuje wszystkie fakty dotyczące zadania.</p> <ul style="list-style-type: none">• przekazuje wszystkie informacje na jego temat.• komunikuje wszystkie umiejętności, które czynią ich dobrym delegatorem.



sofia

O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

odpowiedzi

zna umiejętności, talenty i poziomy doświadczenia ludzi

- zna idee, filozofię i przekonania religijne ludzi
- zna prywatne dane, cele i osobiste aspiracje ludzi.

jest wygodne dzielenie i przypisywanie uprawnień

- zapewnia wygodne udostępnianie danych osobowych uczestnikom
- czuje się swobodnie dzieląc się swoją opinią na temat delegata.

pozwala delegatom pracować samodzielnie

- pozwala delegatom pracować właściwie
- pozwala delegatom ściśle z nimi współpracować.

ustala możliwe do osiągnięcia oczekiwania i zapewnia

niezbędne zasoby, aby delegat odniósł sukces

- ustawia przerwy godzinowe i zapewnia niezbędne zajęcia rekreacyjne, aby delegat odniósł sukces
- wyznacza wysokie oczekiwania i zapewnia niezbędną krytykę, aby delegat odniósł sukces.

zachęca delegatów do korzystania z ich inicjatywy podczas wykonywania zadania

- zachęca delegatów do korzystania z wyobraźni podczas wykonywania zadania
- zachęca delegatów do korzystania z pomocy przyjaciół podczas wykonywania zadania.

regularnie zapewnia pozytywne opinie

- zapewnia regularne wsparcie psychologiczne.
- regularnie dostarcza nowy zestaw instrukcji.

w pełni uznaje delegatów za ich wyniki

- nie przekazuje informacji zwrotnych delegatom na temat ich wyników.



sofia

O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy funkcji wykonawczych wśród dorosłych

	<ul style="list-style-type: none">• udziela pisemnej nagany delegatom za ich wykonanie
<p>Skrypt „skutecznego delegatora” (instrukcje dla uczestników)</p>	<p>Kliknij, aby wybrać frazy opisujące atrybuty skutecznego delegatora.</p>



O2 - Zestaw metod dla rozwoju, rozszerzenia i poprawy
funkcji wykonawczych wśród dorosłych

ZAŁĄCZNIK A

PODRĘCZNIK