



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



TRANSFER
HUB

Innowacja została opracowana w Inkubatorze TransferHUB, www.transferhub.pl

JAK KORZYSTAĆ Z PLATFORMY | transkrypcja video

SERIA: Rozkoduj emocje. Klucz lidera do neuroróżnorodności

AUTORKI: Joanna Kucharska, Maja Wyborska

PROGRAM: Inkubator Transfer Hub (Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego, Rzeczpospolita Polska, Dofinansowanie przez Unię Europejską).

Spis treści

JAK KORZYSTAĆ Z PLATFORMY TRANSKRYPCJA VIDEO	1
ATOM 1: SPOSOBY PORUSZANIA SIĘ PO STRONIE	1
Wybierz swoją ścieżkę. W takim formacie jak powyżej oznaczamy treści planszy, które pokazujemy w filmie.	2
Ucz się tak, jak Twój mózg lubi najbardziej	2
Nie ma złej kolejności - jest Twoja kolejność	2
ATOM 2. WAŻNE WSKAZÓWKI	2
Emocje potrzebują uważności, nie pośpiechu	3
ATOM 3. RAMY PROGRAMU	3
Zrozumienie. Nie ocena.	3
Różnice to dane, nie etykiety	3
ATOM 4. ZAPROSZENIE DO EKSPLOWANIA.....	3
Świadomość emocji to kompetencja przywódcza	4
Rozkoduj emocje – klucz lidera do (neuro)różnorodności	4
METRYCZKA.....	4

ATOM 1: SPOSOBY PORUSZANIA SIĘ PO STRONIE

Ta platforma (ta strona) jest Twoją ścieżką rozwoju.

Możesz poruszać się po niej w sposób, który jest dla Ciebie najbardziej naturalny.

Masz trzy możliwości.

Plansza:

Innowacja została opracowana w Inkubatorze TransferHUB, www.transferhub.pl

Wybierz swoją ścieżkę.

W takim formacie jak powyżej oznaczamy treści planszy, które pokazujemy w filmie.

Pierwsza możliwość jest taka, że możesz iść własnym tempem i w dowolnej kolejności.

W każdym module, do jakiego trafisz, znajdziesz: krótkie nagrania, transkrypcję, narzędzia oraz wizualne podsumowanie.

Plansza:

Ucz się tak, jak Twój mózg lubi najbardziej

To jest dobra droga wtedy, jeśli chcesz eksplorować tematy po swojemu i wybierać to, co najbardziej pasuje do Twojej sytuacji.

Opcja druga to formularz diagnostyczny. Jeśli chcesz szybko zobaczyć, od czego zacząć, możesz przejść przez listę wszystkich wyzwań i zaznaczyć w formularzu, gdzie potrzebujesz wsparcia. Na bazie tego pojawi się lista najbardziej trafnych modułów do przejścia dla Ciebie. To dobry wybór, jeśli chcesz od razu przejść do rzeczy i nie tracić energii na zgadywanie, od czego zacząć.

I opcja trzecia to interaktywna ścieżka. Wybierasz konkretne wyzwanie z listy wyzwań, odpowiadasz na pytanie i trafiasz do materiałów dopasowanych do Twojej sytuacji i Twojego wyzwania tu i teraz.

W materiałach znajdziesz filmy video z transkrypcją, ćwiczenia praktyczne do wykonania w formie narzędzi, a także graficzne podsumowanie w formie wizualizacji treści.

Plansza:

Nie ma złej kolejności - jest Twoja kolejność

ATOM 2. WAŻNE WSKAZÓWKI

Aby jak najlepiej skorzystać z materiałów, oto kilka wskazówek dla Ciebie:

- Daj sobie przestrzeń.
- Rób przerwy.
- Zatrzymuj się przy tym, co szczególnie Cię porusza.



Innowacja została opracowana w Inkubatorze TransferHUB, www.transferhub.pl

- Wracaj do materiałów wtedy, gdy poczujesz, że to dobry moment.

Plansza:

Emocje potrzebują uważności, nie pośpiechu

Nie chodzi o to, żeby szybko „zrobić ten program”. Chodzi o to, żeby coś naprawdę zauważyć i wykorzystać w praktyce.

Pamiętaj - emocje nie są po to, żeby je kontrolować. Są po to, żeby je rozumieć.

ATOM 3. RAMY PROGRAMU

Ten program jest procesem rozwojowym, ale nie terapią. Może pomóc Ci lepiej rozumieć siebie i innych, ale nie zastąpi wsparcia terapeutycznego, jeśli go potrzebujesz.

Pracujemy tu w oparciu o: neurobiologię emocji, psychologię, NVC i współczesną wiedzę o neuroróżnorodności.

Plansza:

Zrozumienie. Nie ocena.

Nie szukamy tu prostych etykiet ani szybkich ocen.

Szukanie zrozumienia jest dużo ważniejsze niż szukanie winnego.

Świat pracy szybko się zmienia i nasza wiedza o mózgu też. Dlatego też zapraszamy Cię do ciekawości i łagodności wobec siebie.

Plansza:

Różnice to dane, nie etykiety

ATOM 4. ZAPROSZENIE DO EKSPLOWANIA

Zapraszamy Cię do eksplorowania materiałów i testowania narzędzi w praktyce.

Wracaj do nich wtedy, kiedy Twoja praca, zespół albo emocje będą tego potrzebować.

Plansza:



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Innowacja została opracowana w Inkubatorze TransferHUB, www.transferhub.pl

Świadomość emocji to kompetencja przywódcza

Wierzmy, że rozumienie emocji to nie żadna „miękką umiejętność”. To fundament spokojnego, dojrzałego i skutecznego przywództwa.

To także sposób na budowanie środowiska, w którym różne osoby mogą naprawdę dobrze pracować razem.

Dziękujemy, że jesteś z nami. Zacznij swoją ścieżkę.

Plansza:

Rozkoduj emocje – klucz lidera do (neuro)różnorodności

METRYCZKA

Materiał video: Jak korzystać z platformy

Autorki: Maja Wyborska, Joanna Kucharska

Licencja: Creative Commons CC BY 4.0 (pełna treść licencji dostępna na: creativecommons.org)

Produkt powstał w ramach projektu TransferHUB – Inkubator innowacji społecznych w obszarze zatrudnienia (transferhub.pl)