



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską

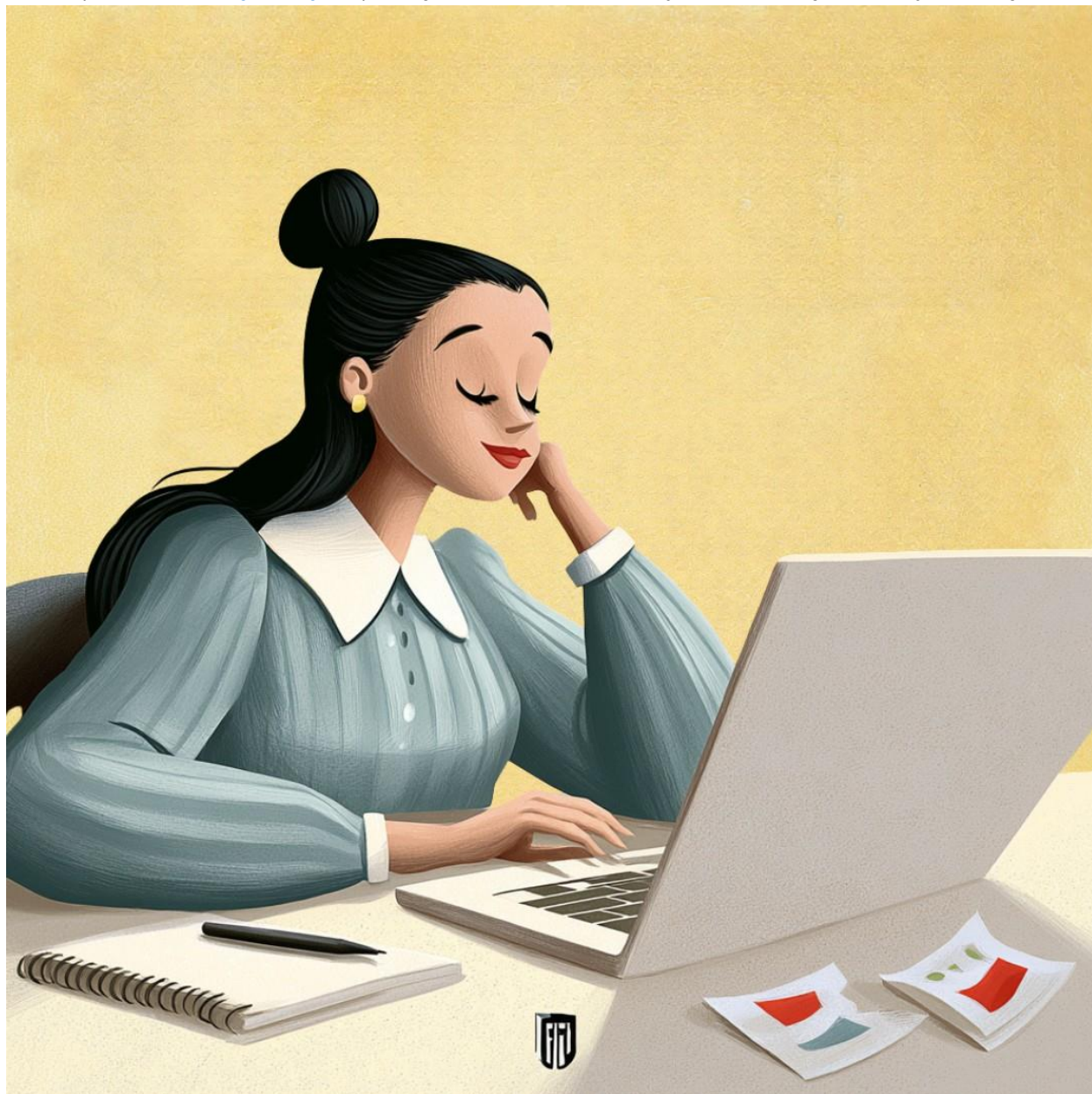


TRANSFER
HUB

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

Rozkoduj Emocje; Instrukcja stosowania innowacji

Element projektu „Rozkoduj emocje - klucz lidera do (neuro)różnorodności.”
(www.rozkodujemocje.pl). Projekt autorstwa Joanny Kucharskiej i Mai Wyborskiej.



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

1. Jak korzystać z innowacji „Rozkoduj emocje – klucz lidera do (neuro)różnorodności”?

„Rozkoduj emocje” to zestaw narzędzi rozwojowych dla osób liderskich, które chcą lepiej rozumieć emocje, reakcje i potrzeby – własne oraz innych osób – a dzięki temu bardziej świadomie komunikować się, podejmować decyzje i wspierać różnorodne zespoły. Materiały opracowane w ramach innowacji społecznej przekazane do Inkubatora Transfer Hub są bezpłatne.

Choć część materiałów bezpośrednio dotyczy neuroróżnorodności, innowacja jest skierowana do wszystkich osób pracujących z ludźmi – nie tylko z osobami neuroatypowymi. Każdy zespół jest różnorodny: tworzą go osoby o różnych doświadczeniach, potrzebach, sposobach myślenia, komunikowania się, reagowania na emocje i przetwarzania informacji. Wiedza i narzędzia dostępne na platformie mogą więc pomagać w pracy z każdym zespołem.

Możesz korzystać z innowacji samodzielnie, we własnym tempie i wracać do materiałów zawsze wtedy, gdy pojawia się nowe wyzwanie. Nie musisz zapoznawać się ze wszystkimi treściami ani przechodzić ich w określonej kolejności.

Jeśli chcesz obserwować efekty pracy z innowacją, przed rozpoczęciem korzystania z materiałów wypełnij Formularz pomiaru. Pomoże Ci on określić punkt wyjścia i przyjrzeć się temu, jak obecnie rozumiesz emocje, reagujesz w różnych sytuacjach oraz wspierasz różnorodność w swoim zespole. Po kilku tygodniach lub miesiącach pracy z wybranymi materiałami wypełnij formularz ponownie i porównaj odpowiedzi. Dzięki temu zobaczysz, co się zmieniło, w jakich obszarach nastąpił rozwój, a nad czym nadal warto pracować. Formularz służy autorefleksji i obserwowaniu zmiany – nie jest narzędziem diagnostycznym ani oceną Twoich kompetencji.

2. Od czego zacząć?

Na początek pomyśl o konkretnej sytuacji, z którą mierzysz się obecnie jako lider lub liderka. Może ona dotyczyć na przykład:

- trudności w stawianiu granic;
- silnych emocji lub przeciążenia;
- konfliktu albo napięcia w zespole;
- zachowania pracownika, którego nie rozumiesz;

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

- różnic w sposobach komunikowania się;
- różnych potrzeb, stylów pracy lub sposobów reagowania;
- różnic związanych z neuroróżnorodnością;
- spadku motywacji, ciekawości lub zaangażowania;
- poczucia niezrozumienia, odrzucenia albo niedopasowania.

Nie musisz od razu wiedzieć, jaka emocja, potrzeba lub przyczyna stoi za daną sytuacją. Innowacja ma Ci pomóc przyjrzeć się możliwym wyjaśnieniom i poszukać sposobu działania.

3. Wybierz jeden z trzech sposobów korzystania

- **Korzystaj intuicyjnie**

Przeglądaj dostępne moduły i wybierz temat, który w danym momencie najbardziej Cię interesuje lub którego najbardziej potrzebujesz. To dobra opcja, jeśli masz już przeczucie, z jaką emocją albo obszarem chcesz pracować.

- **Skorzystaj z formularza diagnostycznego**

Jeśli nie wiesz, od czego zacząć, wypełnij formularz. Pomoże Ci zatrzymać się przy aktualnych wyzwaniach i wskaże moduły, które mogą być dla Ciebie najbardziej przydatne.

Formularz nie służy do stawiania diagnozy psychologicznej ani medycznej. Jest narzędziem do autorefleksji i wyboru materiałów.

- **Podążaj za spersonalizowaną ścieżką wyzwań**

Wybierz z listy wyzwanie, które jest Ci obecnie najbliższe. Następnie przyjrzyj się możliwym emocjom, potrzebom i mechanizmom, które mogą za nim stać. Na podstawie wybranej odpowiedzi przejdziesz do rekomendowanych modułów i materiałów.

Ścieżka nie podaje jednej pewnej interpretacji sytuacji. Pokazuje możliwe kierunki, które warto sprawdzić. Za podobnym zachowaniem różnych osób mogą stać zupełnie inne emocje, potrzeby i doświadczenia.

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

4. Czym jest ATOM?

Treści na platformie zostały podzielone na **ATOM-y**, czyli małe, samodzielne części materiału. Pojedynczym ATOM-em może być na przykład film, tekst, transkrypcja, sketchnotka, ćwiczenie albo praktyczne narzędzie.

Nie musisz korzystać od razu z całego modułu. Możesz wybrać jeden ATOM, który najlepiej odpowiada Twojej aktualnej potrzebie, ilości dostępnego czasu oraz preferowanemu sposobowi uczenia się. Następnie możesz zrobić przerwę, sprawdzić materiał w praktyce i dopiero później zdecydować, czy chcesz przejść do kolejnego elementu.

Podział na ATOM-y pozwala korzystać z innowacji elastycznie – małymi krokami, bez konieczności przyswajania dużej ilości treści jednocześnie.

5. Jak pracować z modułem?

Każdy moduł dotyczy określonego obwodu emocjonalnego lub obszaru związanego z (neuro)różnorodnością. W zależności od modułu możesz skorzystać z:

- filmu edukacyjnego;
- transkrypcji nagrania;
- sketchnotki, czyli wizualnego podsumowania;
- ćwiczeń i narzędzi do samodzielnej pracy.

Wybierz taką formę, która najlepiej odpowiada Twoim potrzebom i sposobowi uczenia się. Możesz obejrzeć film, przeczytać transkrypcję, zacząć od sketchnotki albo od razu wypróbować ćwiczenie. Nie musisz korzystać ze wszystkich formatów.

6. Rób przerwy

Nie próbuj przechodzić przez wszystkie materiały podczas jednego spotkania z platformą. Wiedza o emocjach może uruchamiać refleksje, wspomnienia i silne reakcje, dlatego ważne jest pozostawienie sobie czasu na jej przetworzenie.

Po obejrzeniu filmu, wykonaniu ćwiczenia albo zapoznaniu się z innym ATOM-em:

- zatrzymaj się na chwilę;
- sprawdź, co teraz czujesz i czego potrzebujesz;
- zapisz najważniejszą refleksję;

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

- zrób przerwę;
- wróć do materiałów wtedy, gdy będziesz mieć na to przestrzeń.

Przerwa jest częścią pracy z innowacją, a nie odejściem od niej. Nie chodzi o to, aby przejść przez jak najwięcej materiałów, lecz aby zauważyć, co rzeczywiście pomaga Ci lepiej rozumieć siebie i innych.

7. Jak przełożyć materiały na praktykę?

Podczas pracy z materiałami zatrzymaj się przy czterech pytaniach:

1. Co ten materiał pomaga mi zrozumieć w mojej sytuacji?
2. Jakie emocje, potrzeby lub mechanizmy mogły dotąd pozostawać przeze mnie niezauważone?
3. Co mogę zrobić lub powiedzieć inaczej?
4. Jaki mały krok mogę sprawdzić w najbliższej sytuacji zawodowej?

Wybierz jedno rozwiązanie lub narzędzie i przetestuj je w praktyce. Po pewnym czasie wróć do materiału i sprawdź:

- co się zmieniło;
- co zadziało;
- co nie przyniosło oczekiwanego efektu;
- czego nadal potrzebujesz;
- jaki może być Twój kolejny mały krok.

Możesz także ponownie przejść ścieżkę, wybierając inne wyzwanie albo inną możliwą przyczynę tej samej sytuacji.

Kilka ważnych zasad

- Nie musisz przechodzić całej platformy. Korzystaj z tego, co jest Ci potrzebne w danym momencie.
- Pracuj małymi krokami – możesz wybrać tylko jeden ATOM i na nim zakończyć daną sesję.
- Rób przerwy. Daj sobie czas na refleksję i przetworzenie treści.
- Dopasuj tempo, kolejność i formę materiałów do własnych potrzeb.
- Potraktuj proponowane interpretacje jak hipotezy, a nie gotowe diagnozy.

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

- Pamiętaj, że podobne zachowania mogą wynikać z różnych emocji, potrzeb i doświadczeń.
- Zaczynaj od przyglądania się własnym emocjom, przekonaniom i reakcjom.
- Nie diagnozuj współpracowników ani nie przypisuj im określonej neuroatypowości na podstawie materiałów.
- Wykorzystuj wiedzę z platformy do zadawania pytań, prowadzenia rozmowy i sprawdzania swoich przypuszczeń.
- Pamiętaj, że materiały są przydatne w pracy ze wszystkimi ludźmi – nie tylko z osobami neuroatypowymi.
- Wracaj do innowacji za każdym razem, gdy pojawi się nowe wyzwanie. Została zaprojektowana jako narzędzie do wielokrotnego stosowania, a nie jednorazowy kurs.

Ważne

Innowacja ma charakter edukacyjny i rozwojowy. Nie jest narzędziem diagnostycznym, formą terapii ani zamiennikiem profesjonalnego wsparcia psychologicznego, psychoterapeutycznego lub medycznego.

Jeżeli podczas pracy z materiałami pojawi się silne napięcie, duży dyskomfort albo trudne doświadczenia, z którymi trudno Ci poradzić sobie samodzielnie, przerwij pracę, zadbaj o swoje bezpieczeństwo i rozważ skorzystanie z odpowiedniego profesjonalnego wsparcia.

Dostępność materiałów

Materiały zostały przygotowane w różnych formach, aby można było dopasować sposób korzystania do własnych potrzeb poznawczych, sensorycznych i komunikacyjnych.

Jeżeli podczas korzystania ze strony napotkasz bariery dostępności, napisz do nas: **rozkodujemocje@gmail.com**. Prześlemy Ci materiały w dostępnej wersji tekstowej.