



ZDROWIE PSYCHICZNE I SELF-CARE W PRACY MEDIATORA WIELOKULTUROWEGO

**SCENARIUSZ 6 ZE WSKAZÓWKAMI
DLA PROWADZĄCEGO WARSZTATY**



Współfinansowane przez
Unię Europejską



SCENARIUSZ Z WSKAZÓWKAMI DLA LIDERA WARSZTATÓW – 4 GODZINY WARSZTATÓW

1. INFORMACJA

- Czas trwania warsztatu
- Odbiorcy warsztatu
- Liczba uczestników
- Metody pracy
- Materiały potrzebne do warsztatów
- Cel warsztatu

2. ZARYS WARSZTATÓW

- Wprowadzenie do warsztatu
- Przedstawiamy lidera/y warsztatu
- Przełamywacz lodów: Integracja grupowa
- Ustalanie zasad grupy

3. TREŚĆ merytoryczna

- Mini-wykład
- Prezentacja
- Infografiki
- Arkusze ćwiczeń

4. ZAKOŃCZENIE WARSZTATÓW

5. KWESTIONARIUSZ OCENY

6. WZÓR CERTYFIKATU



Współfinansowane przez
Unię Europejską



1. WSTĘP



Czas trwania warsztatu:

4 godziny zegarowe

Odbiorcy warsztatu:

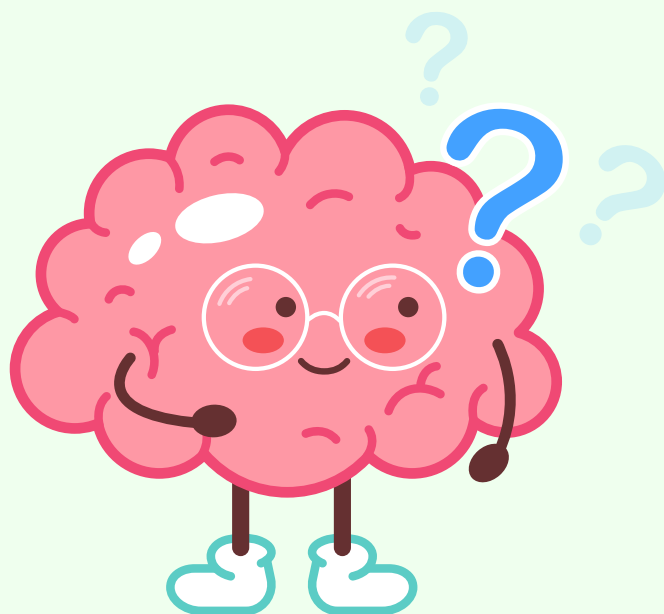
Odbiorcami warsztatu są wykwalifikowani mediatorzy, którzy chcą rozwijać i poszerzać swoją wiedzę na temat modeli, teorii i zastosowań mediacji wielokulturowych.

Liczba uczestników:

Grupa 10 osób. Istnieje także możliwość przeprowadzenia warsztatu w mniejszej grupie minimum 8 osób lub w większej grupie 12 osób w zależności od lokalu.

Proponowane metody pracy:

- Burza mózgów
- Aktywne metody prowadzenia warsztatu: praca indywidualna
- Aktywne metody prowadzenia warsztatu: praca w grupach
- Praca indywidualna
- Techniki relaksacyjne
- Psychoedukacja
- Miniwykład



Współfinansowane przez
Unię Europejską



- Karty pracy,
- Długopisy z filcowymi końcówkami
- Kredki
- Markery
- Karteczki samoprzylepne
- Tablica demonstracyjna
- Arkusze A4
- Długopisy
- Laptop/komputer
- Projektor
- Głośniki
- Certyfikaty
- Kwestionariusz ewaluacyjny



Cel warsztatu:

Głównym celem jest wyposażenie uczestników w niezbędną wiedzę na temat mediacji wielokulturowej, teorii i modeli mediacji, które można zastosować w mediacji wielokulturowej.

Celem warsztatu jest wyposażenie uczestników w umiejętności potrzebne do skutecznego prowadzenia wielokulturowych sesji mediacyjnych, skutecznego stosowania modeli mediacji i podkreślania wyzwań, jakie może wiązać się z mediacją wielokulturową.

Co więcej, warsztaty te mają na celu zwrócenie uwagi na etapy mediacji wielokulturowej i wyposażenie uczestników w odpowiednie umiejętności, aby móc zastosować je w swojej pracy jako mediator wielokulturowy.

2. ZARYS WARSZTATÓW

1. Powitanie – Wprowadzenie prowadzącego warsztaty (5 min)

✓ Imię i nazwisko ✓ Wykształcenie ✓ Doświadczenie zawodowe ✓ Zainteresowania

2. Lodołamacz – wprowadzenie uczestników warsztatów (20 min)

Prowadzący warsztaty zapisuje zdania na flipcharcie i prosi uczestników, aby po kolei na nie odpowiadali:

Cześć, mam na imię...



Lubię...



nie lubię...



Czuję się pewnie w...



Dziś chciałbym...



Moje ulubione danie to...



Moim ulubionym kolorem jest...



3. Zasady grupowe - (15 min.)

Prowadzący warsztaty rozdaje uczestnikom dwie samoprzylepne karteczki i prosi, aby na jednej z nich zapisali "co robimy" a na drugiej "czego nie robimy" podczas warsztatów, aby zapewnić miłą i bezpieczną atmosferę.

Prowadzący daje uczestnikom 2 minuty na wykonanie tego zadania.

Co robimy

- Jesteśmy dla siebie mili
- Szanujemy się nawzajem
- Komunikujemy się, gdy potrzebujemy przerw

Czego nie robimy

- Nie krytykujemy się nawzajem
- Nie używamy telefonów komórkowych
- Nie oceniamy opinii innych osób

Prowadzący warsztaty zbiera karteczki samoprzylepne, głośno je czyta, pyta, czy wszyscy zgadzają się na przedstawione zasady i przykleja je w widocznym miejscu.

Następnie prowadzący prosi uczestników, aby zapisali swoje imię i nazwisko na kolejnej karteczce samoprzylepnej i przykleili ją w widocznym miejscu na klatce piersiowej.

Weryfikacja oczekiwań - (10 min)

Prowadzący warsztaty rozdaje uczestnikom jedną karteczkę samoprzylepną i prosi o zapisanie swoich oczekiwań w stosunku do warsztatu i daje na to 3 minuty.

Zbierane są karteczki samoprzylepne, a prowadzący warsztat czyta pytania/stwierdzenia i je omawia.



Garaż - (5 min)

Prowadzący warsztaty wyjmuję wcześniej przygotowaną kartkę A4/flipchart z tytułem „GARAŻ” i markerem i informuje uczestników, czym jest „Garaż”.



„Garaż” – podczas przerw w garażu każdy uczestnik może anonimowo napisać pytanie dotyczące treści i warsztatu. Odpowiedzi na pytania zostaną udzielone po przerwie.

3. TREŚĆ merytoryczna

Mini – Wykład (30 min)

Ayala Pines i Elliot Aronson, autorzy książki „Wypalenie zawodowe: przyczyny i lekarstwa”,

definiują wypalenie jako „stan fizycznego, emocjonalnego i psychicznego wyczerpania spowodowanego długotrwałym zaangażowaniem w sytuacji wymagające emocjonalnie”.

Jeśli doświadczyłeś wypalenia zawodowego, możesz identyfikować się z jednym z następujących scenariuszy:

- Lubisz swoją pracę i jesteś w niej kompetentny, ale nie dogadujesz się ze współpracownikami i kulturą miejsca pracy, nie czujesz się „spełniony” w pracy.
- Możesz cieszyć się kulturą miejsca pracy, osiągać dobre wyniki w pracy, dogadywać się ze współpracownikami i być zadowolonym ze swojej pensji, ale możesz nie czuć się spełniony w pracy, którą wykonujesz.
- Twoja praca lub ścieżka kariery ma sens, atmosfera pracy jest przyjemna, otrzymujesz pieniądze, na które Twoim zdaniem zasługujesz, dobrze dogadujesz się z kierownictwem i współpracownikami, a mimo to jesteś wyczerpany.

Jako mediatorzy spotykamy ludzi, którzy stoją w obliczu trudnych okoliczności, które wystawiają na próbę ich cierpliwość, rozsądek i empatię. Naszym obowiązkiem jako mediatorów jest stworzenie procedur, które ułatwią stronom udział w mediacji, a w efekcie zapewnią im szansę na jej przeprowadzenie.

Sposób, w jaki to zrobimy, będzie zależał od wielu zmiennych, a także relacji, jakie jesteśmy w stanie wypracować ze stronami. Proces ten będzie również zależał od gotowości stron do wzięcia udziału w mediacji.

Wypalenie jest częstym problemem w pracy i pogarsza się, gdy przynosimy pracę do domu. Prawdopodobieństwo wypalenia wzrosło z uwagi na to, że granice między godzinami pracy a czasem wolnym są bardziej rozmyte w środowisku pracy zdalnej. Dobrą wiadomością jest, że wypaleniu można zaradzić, jeśli zostanie wcześniej rozpoznane. Wypalenie jest podstępne i każda osoba przeżyje i odczuje je inaczej.

3. TREŚĆ merytoryczna

Oprócz tych wymienionych poniżej, możesz zauważyć również inne mentalne, fizyczne i emocjonalne czerwone flagi:

- Zmienione wzorce jedzenia lub spania
- Niepokój
- Obniżona odporność i objawy psychosomatyczne, takie jak nudności, bóle głowy, migreny
- Mgła mózgowa lub problemy z pamięcią
- Odkładanie ważnych obowiązków na rzecz jedzenia
- Wybór narkotyków lub alkoholu jako metody radzenia sobie z sytuacją

Ważne jest, abyśmy jako mediatorzy wielokulturowi dbali o własne zdrowie psychiczne i potrafili dostrzegać oznaki wypalenia i „zmęczenia współczuciem”. Mediatorzy wielokulturowi w ciągu swojej kariery zawodowej będą mieli do czynienia z wieloma przypadkami, które mogą mieć niekorzystny wpływ na ich zdrowie psychiczne ze względu na informacje, które strony ujawniają podczas mediacji, dzieląc się z mediatorem swoimi problemami.

Niezwykle ważne jest posiadanie różnych rozwiązań na wypadek złego samopoczucia i umiejętności dostrzegania, kiedy dopada nas „zmęczenie współczuciem”.

Termin „zmęczenie współczuciem” odnosi się do negatywnych wpływów pomagania innym na ciało, umysł i emocje, często w wyniku stresu lub traumatycznych wydarzeń. Wypalenie, które jest nagromadzeniem uczucia wyczerpania lub niezadowolenia, jest czasami mylone ze „zmęceniem współczuciem”.

Podczas gdy wypalenie jest składnikiem tego rodzaju zmęczenia, „zmęczenie współczuciem” odnosi się do bardziej specyficznego uczucia, które może być wywołane przez wymagającą pracę lub środowisko, brak zasobów lub długie godziny pracy.

3. TREŚĆ merytoryczna

Jak więc możemy dbać o nasze zdrowie psychiczne jako mediatorzy wielokulturowi?

Oto kilka wskazówek, które pomogą Ci rozpocząć codzienne dbanie o siebie:

Podczas gdy wypalenie jest składnikiem tego rodzaju zmęczenia, „zmęczenie współczuciem” odnosi się do bardziej specyficznego uczucia, które może być wywołane przez wymagającą pracę lub środowisko, brak zasobów lub długie godziny pracy.

Jak więc możemy dbać o nasze zdrowie psychiczne jako mediatorzy wielokulturowi?

Oto kilka wskazówek, które pomogą Ci rozpocząć codzienne dbanie o siebie:

Bądź dobrze przygotowany/a kilka dni wcześniej - Unikaj wszelkich czynników, które mogą niepotrzebnie zwiększyć stres w dniu mediacji. Przygotuj z wyprzedzeniem wszelkie dokumenty lub informacje, które musisz mieć w związku z mediacją i zaplanuj wszystko z dużym wyprzedzeniem, aby uniknąć pośpiechu w ostatniej chwili. Aby nie martwić o to podczas mediacji, upewnij się wcześniej, że masz zapewnioną opiekę nad dzieckiem i znasz termin rozpoczęcia i zakończenia mediacji.

Znajdź dla siebie dyskretną, uspokajającą czynność do wykonania po mediacji

- Unikaj natychmiastowego wychodzenia z sesji i powrotu do pracy lub spiesznego pójścia na inne spotkanie.

Jeśli uważasz, że mediacja będzie dla ciebie wyzwaniem emocjonalnym, możesz wcześniej zaplanować sesję doradczą lub superwizję po mediacji. Nawet sama świadomość, że masz strategię na to, co będzie dalej, może być pocieszająca.

Mediatorzy często doświadczają stresu związanego z pracą. Jeśli zaczynasz odczuwać, że objawy „zmęczenia współczuciem” wpływają na Twoje życie, skontaktuj się z lekarzem. Może on zasugerować, abyś porozmawiał z psychologiem lub psychiatrą. Jeśli masz jakiegokolwiek objawy fizyczne, Twój lekarz może je również rozwiązać.

Bardzo ważne jest, aby szukać pomocy ekspertów, jeśli czujesz się przeciążony obowiązkami mediatora wielokulturowego. Rozmawiając z terapeutą, psychiatrą lub specjalistą od traumy, możesz zmniejszyć emocje związane ze stresem, zmartwieniem i zmęczeniem.

3. TREŚĆ merytoryczna

Oprócz dbania o własne zdrowie psychiczne niezwykle ważne jest dbanie o zdrowie

psychiczne personelu, jeśli kierujesz organizacją zatrudniającą mediatorów wielokulturowych.

Organizacja może podjąć następujące działania, aby pomóc pracownikom w utrzymaniu ich zdrowia psychicznego:

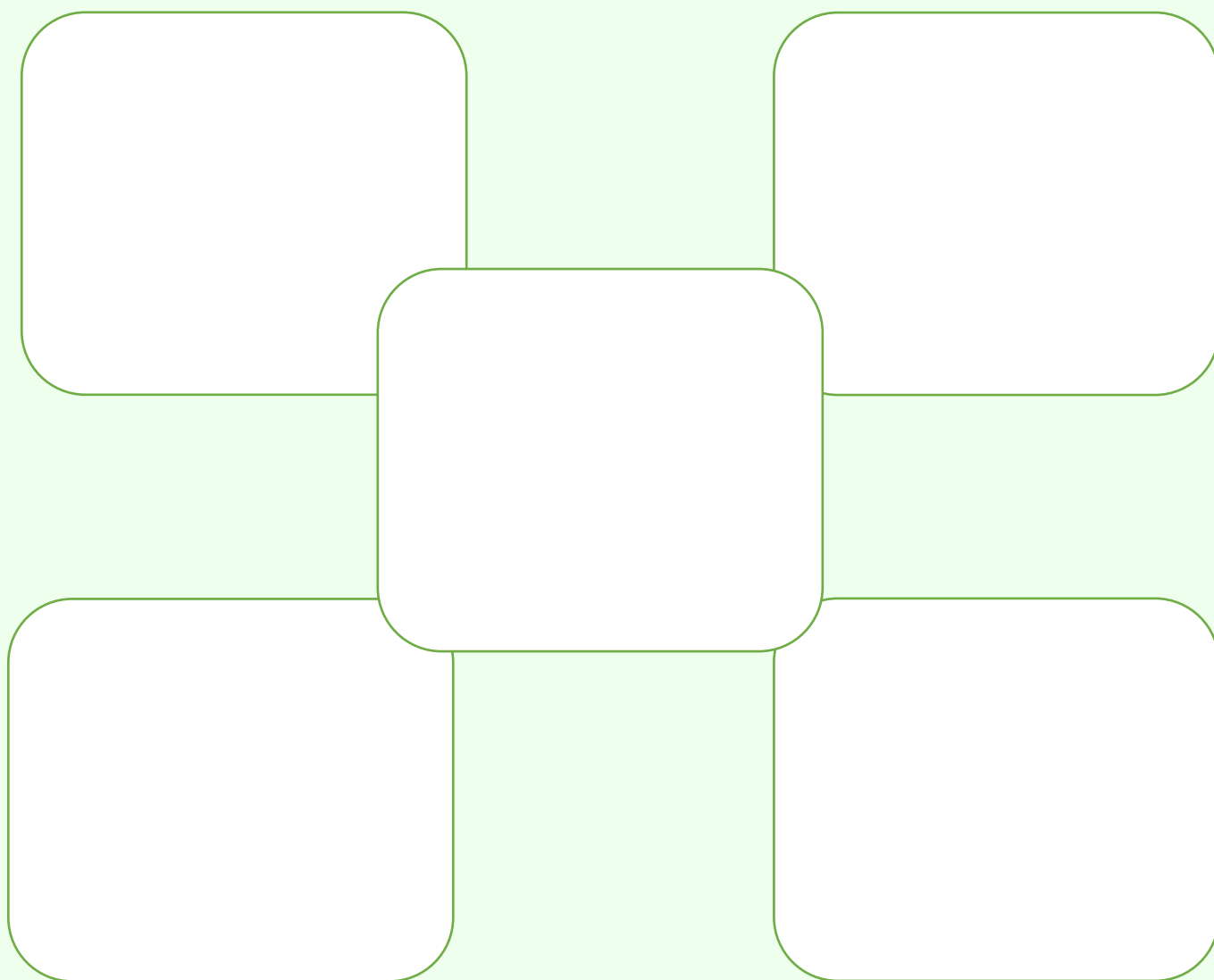
- Stwórz „bezpieczną przestrzeń” w miejscu pracy, w której pracownicy mogą zrobić sobie przerwę, porozmawiać z przyjacielem lub skorzystać z innych źródeł wsparcia oraz uzyskać dostęp do samopomocy.
- Udostępnij pracownikom informacje dotyczące samopomocy i podziel się strategiami i metodami, które okazały się skuteczne we wspieraniu innych.
- Zachęcaj pracowników do pracy nad wzmacnianiem odporności i do angażowania się w działania promujące dobre zdrowie psychiczne, takie jak ćwiczenia, medytacja lub zdrowe odżywianie.
- Oferuj regularne okazje do dyskusji, przeglądu i refleksji nad pozytywnymi osiągnięciami ludzi – może to pomóc ludziom w budowaniu pozytywnej samooceny i rozwijaniu umiejętności lepszego radzenia sobie z przyczynami złego stanu zdrowia psychicznego.
- Zachęć ludzi, aby byli bardziej świadomi swojego stanu psychicznego i zastanowili się, jakie czynniki wpływają na stan psychiczny w miejscu pracy.

Często mamy tendencję do zapominania o własnych potrzebach, kiedy wykonujemy kilka zadań i pomagamy innym w ich własnych problemach. Pomimo tego, że troska o siebie jest niezbędna dla naszej produktywności, często jest niedoceniana. Aby osiągać najlepsze efekty naszej pracy, musimy o siebie dbać.

Źródło: <https://www.webmd.com/mental-health/signs-compassion-fatigue>
<https://mediate.com/battling-burnout-mental-health-and-self-care-in-mediation/>

ZADANIE

Napisz 5 rzeczy, które robisz, aby dbać o swoje zdrowie psychiczne.



ZADANIE

ZADANIE 2

Radzenie sobie w sytuacjach stresowych.

Zidentyfikuj stresor w swoim życiu i odpowiedz na poniższe pytania:

STRESOR

JAK JEST OBECNIE?

JAK CHCĘ, ŻEBY BYŁO?

CO MOGĘ ZROBIĆ, ŻEBY BYŁO TAK, JAK CHCĘ?

ZADANIE

ZADANIE 3

W parach opracujcie politykę zdrowia psychicznego w miejscu pracy, która pomoże mediatorom wielokulturowym radzić sobie ze stresem w miejscu pracy.
Pomyśl o tym, co chciałbyś mieć w organizacji, w której pracujesz.

ZADANIE 4

Autorefleksja.

Zaplanuj swoją autorefleksję po każdej sesji mediacji międzykulturowej, w której uczestniczysz. Pomyśl o narzędziach, których możesz użyć, aby zadbać o swoje zdrowie psychiczne i uniknąć „zmęczenia współczuciem”.

KWESTIONARIUSZ OCENY

**Warsztat zatytułowany:
„ZDROWIE PSYCHICZNE I SELF-CARE W PRACY MEDIATORA
WIELOKULTUROWEGO”**



Drogi uczestniku,

Mamy nadzieję, że dzisiejsze warsztaty były dla Ciebie interesujące i nauczyłeś się wielu ciekawych rzeczy, które pomogą Ci odnieść sukces w życiu zawodowym i prywatnym.

Zależy nam na otrzymywaniu od Ciebie informacji zwrotnych, dlatego będziemy bardzo wdzięczni, jeśli poświęcisz czas na wypełnienie poniższego kwestionariusza ewaluacyjnego.

Stwierdzenia oceniane są w skali od 1-5.

1 = „Zdecydowanie się nie zgadzam

5 = Zdecydowanie się zgadzam

Obok każdego stwierdzenia zaznacz ocenę, z którą się zgadzasz.

Ankieta jest anonimowa.



Współfinansowane przez
Unię Europejską



NIE .	OŚWIADCZENIE	1	2	3	4	5
1.	Warsztat dostarczył mi dogłębnej wiedzy na temat zdrowia psychicznego i samoopieki w pracy mediatora wielokulturowego.					
2.	Warsztaty pozwoliły mi uzyskać odpowiedzi na pytania, które pojawiły się w moim życiu zawodowym i prywatnym.					
3.	Warsztat dostarczył mi przydatnych wskazówek i umiejętności w zakresie samoopieki oraz sposobów dbania o zdrowie psychiczne.					
4.	Warsztat dostarczył mi wiedzy i umiejętności z obszaru zmęczenia współczuciem w pracy mediatora wielokulturowego					
5.	Warsztaty sprawiły, że poczułam się lepiej przygotowana do podjęcia roli mediatora wielokulturowego.					
6.	Która część warsztatów podobała Ci się najbardziej i dlaczego?					
7.	Czy wzięłbyś udział w innych warsztatach tematycznych? TAK ☐ NIE ☐					
8.	Jeśli tak, napisz proszę tematy, które Cię interesują.					
9.	Dodatkowy komentarz					

Dziękujemy za wypełnienie ankiety!



Współfinansowane przez
Unię Europejską



4. ZAKOŃCZENIE WARSZTATÓW

Zakończenie warsztatów - (10 min.)

Prowadzący warsztaty prosi uczestników, aby usiedli w kręgu i każdy odpowiedział na pytanie:

- Co Ci się najbardziej podobało?
- Jaką wiedzę wykorzystasz pracując z klientami?
- Co zabierzesz dla siebie?

Kiedy wszyscy uczestnicy zakończą odpowiadanie na pytania, prowadzący warsztaty dziękuje im za udział i informuje, że warsztaty zakończą się ćwiczeniem relaksacyjnym.

Ćwiczenie relaksacyjne

To ćwiczenie polega na wykorzystaniu obrazów jako sposobu na skupienie umysłu.

Poproś uczestników, aby zamknęli oczy i powiedzieli:

Pomyśl o swoim idealnym miejscu na relaks. To może być:

- rzeczywiste lub wymaginowane
- gdzieś, gdzie znajdziesz spokój, spokój, bezpieczeństwo i szczęście
- miejsce, do którego będziesz chciał wracać, gdy tylko poczujesz potrzebę relaksu

Wyobraź sobie to miejsce tak szczegółowo, jak tylko potrafisz – użyj zmysłów, aby uczynić to tak realnym, jak to tylko możliwe – i zobacz, jak wygodnie cieszysz się tym miejscem.

Teraz zamknij oczy i weź powolny, regularny wdech przez nos. Stań się świadomy swojego oddechu. Skoncentruj się na swoim miejscu relaksu ze wszystkimi szczegółami i oddychaj przez usta.

Powtórz oddychanie co najmniej 5 razy.

Daj uczestnikom tyle czasu, ile potrzebują i powiedz, że kiedy poczują się gotowi i zrelaksowani, mogą otworzyć oczy.



CERTYFIKAT

Zaświadcza się, że

(Imię i nazwisko uczestnika)

Brał udział w warsztatach pt.:

**" ZDROWIE PSYCHICZNE I SELF-CARE W PRACY
MEDIATORA WIELOKULTUROWEGO"**

Projekt nr:

Instytucja/Firma:

Prowadzący warsztaty:

Data:

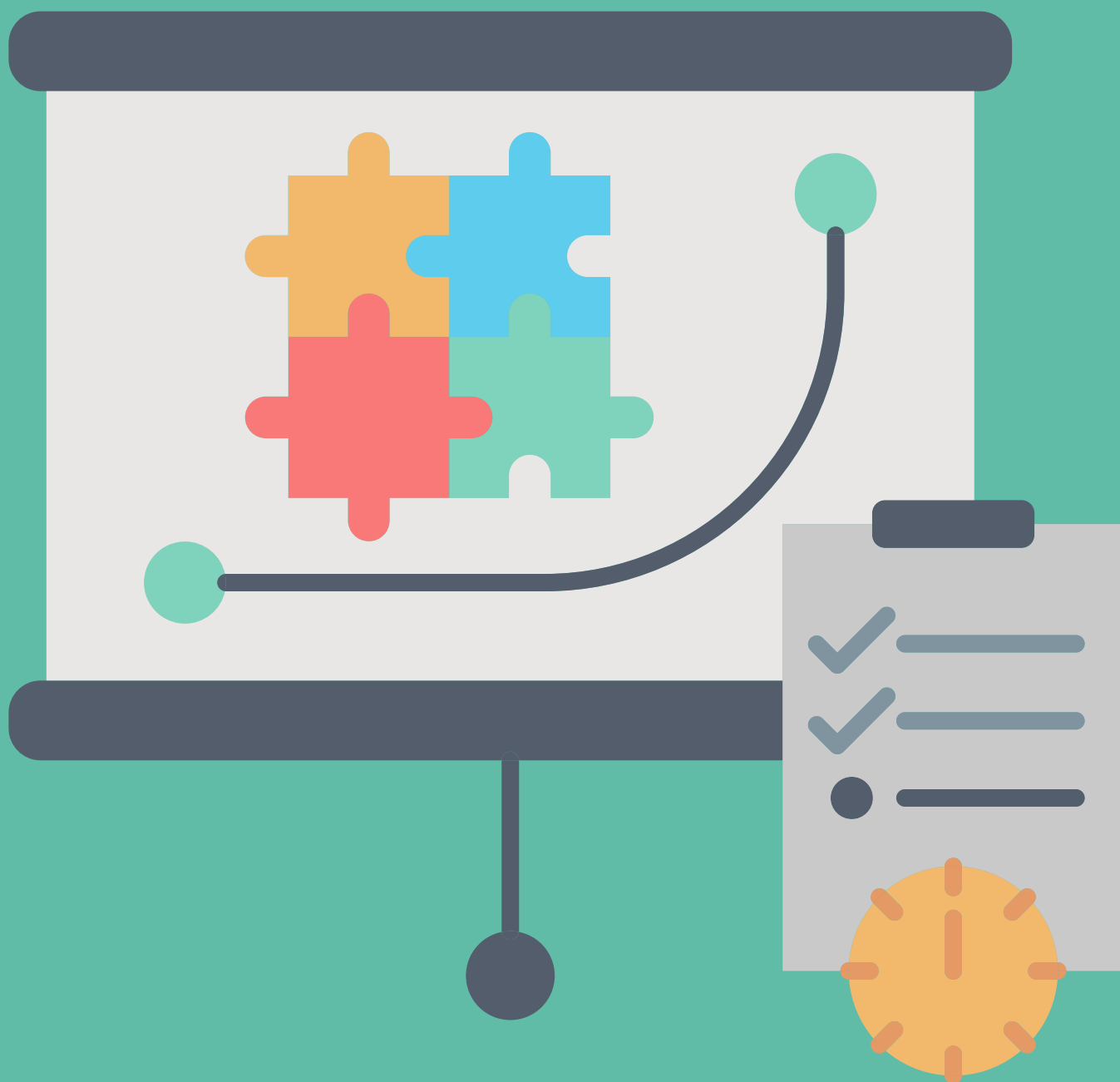
Miejsce:



Współfinansowane przez
Unię Europejską

FRSP DIALOG

AUTPOST ACADEMY



PREZENTACJA



Co-funded by
the European Union





ARKUSZE PRACY



Co-funded by
the European Union



ARKUSZ PRACY 1

Zdefiniuj następujące słowa kluczowe:

Wielokulturowość

Pochodzenie etniczne

Mniejszość etniczna

Wyścig

Różnorodność

Dyskryminacja

ARKUSZ PRACY 2

Czy mieszkałeś kiedyś w innym mieście w kraju, w którym obecnie mieszkasz?

Jeśli tak, gdzie?

Czy kiedykolwiek wyemigrowałeś? Jeśli tak, gdzie?

Czy ktoś z Twojej rodziny lub znajomych kiedykolwiek wyemigrował? Jeśli tak, gdzie?

Jakimi językami umiesz się posługiwać?

Czy uważasz, że miejsce, w którym teraz mieszkasz, jest świadome wielokulturowości?

Podaj przykłady dlaczego tak myślisz.

ARKUSZ PRACY 3

Mniejszość etniczna – grupa w obrębie społeczności, która ma tradycje narodowe lub kulturowe odmienne od głównej populacji.

Grupa etniczna – społeczność lub populacja składająca się z ludzi mających wspólne pochodzenie kulturowe lub pochodzenie.

Pomyśl o mniejszości etnicznej, którą znasz (nie wybieraj grupy etnicznej, z którą się identyfikujesz, myśl nieszablonowo)

Jaką mniejszość etniczną wybrałeś?

Jakie są tradycyjne potrawy kojarzone z wybraną przez Ciebie mniejszością etniczną?

Jakim językiem mówi ta mniejszość etniczna?

Jakie znasz tradycje związane z tą mniejszością etniczną?

Jakie święta obchodzi ta mniejszość etniczna?

ARKUSZ PRACY 4

MOJA KULTURA I TRADYCJE

Wypełnij poniższe pola.

JĘZYKI UŻYWANE W MOJEJ RODZINIE



MOJE WARTOŚCI KULTUROWE



INTERESUJĄCY FAKT



MOJA ULUBIONA TRADYCJA



MOJE ULUBIONE JEDZENIE



WAKACJE OBCHODZONE W MOJEJ KULTURZE



ARKUSZ PRACY 5

Zdefiniuj kluczowy termin „stereotyp”

Podaj przykład stereotypu związanego z określoną grupą etniczną.

Podaj 5 korzyści płynących z życia w społeczeństwie wielokulturowym.



ARKUSZ PRACY 6

Jakie są grupy szczególnie wrażliwe w Twoim kraju?

● ● ● ● ● ●

Dlaczego zalicza się je do kategorii bezbronnych?

● ● ● ● ● ●

Jakie czynniki ryzyka kojarzysz z podatnością na zagrożenia?

● ● ● ● ● ●

Z jakich przepisów mogą skorzystać osoby bezbronne, o których wiesz?

● ● ● ● ● ●

Jak myślisz, jak możemy pomóc tym, którzy są bezbronni?

● ● ● ● ● ●



ARKUSZ PRACY 7

Czym są cechy chronione?

Wymień wszystkie chronione cechy, jakie przychodzą Ci na myśl

Co możemy zrobić, aby chronić chronione cechy innych osób?

Czy w Twoim kraju obowiązują przepisy chroniące Cię przed dyskryminacją? Wymień je.

Czy uważasz, że w Twoim kraju powinno istnieć więcej przepisów i regulacji chroniących ludzi przed dyskryminacją?
Podaj powody swojej odpowiedzi.



ARKUSZ PRACY 8

Jest 6 obrazów.

O czym myślisz, patrząc na każdą z nich?

Zapisz swoje myśli obok każdego z nich.



ARKUSZ PRACY 9

Pomyśl o swojej przyszłej pracy jako mediator wielokulturowy.

Jak myślisz, z czym będziesz miał najwięcej trudności?



Jak myślisz, co będzie łatwe?



Jakie umiejętności możesz przenieść z obecnej pracy do pracy mediatora wielokulturowego?



Jakie dobre praktyki możesz zastosować w swojej pracy jako mediator wielokulturowy?



ARKUSZ PRACY 10

Praca z klientem wielokulturowym.

Zapisz 10 zasad pracy z klientem wielokulturowym, aby czuł się bezpiecznie i szanowany, gdy z nim współpracujesz.

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

