

MARZEC 2020

EFEKT DOMINA zaczyna się od Ciebie
EDUKACJA

P	W	Ś	CZ	PT	S	N
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2 MARCA
poniedziałek

3 MARCA
wtorek

4 MARCA
środa

5 MARCA
czwartek

6 MARCA
piątek

7 MARCA
sobota

8 MARCA
niedziela

Międzynarodowy Dzień Kobiet

Oglądaj „Efekt Domina” o godz. 11.30 na TVN

Temat tygodnia:

Poszukaj pierwszej kostki domina

Na co dzień mierzymy się z wieloma problemami.

Choć chcielibyśmy rozwiązać każdy z nich, nasze zasoby są niestety ograniczone. Pojawia się więc pytanie: od czego zacząć? A gdy już zdecydujemy, którym problemem się zająć, to warto się zastanowić nad tym, jakie rozwiązania mogą być najbardziej efektywnie i skutecznie. Przy podejmowaniu decyzji wykorzystajmy zjawisko Efektu Domina. Zaczniemy od odnalezienia tej pierwszej kostki domina, która uruchamia proces. Wymaga to ciągłego zadawania sobie pytania „dlaczego?” i patrzenia na cały system, w jakim funkcjonujemy, nie tylko poszczególne wyzwania. Kiedy już znajdziemy pierwszą kostkę, poruszmy ją i dajmy impuls do trwałej zmiany 😊.

MOJE WAŻNE SPRAWY W TYM TYGODNIU

przyjrzenie się problemowi metodą „5 x Dlaczego?”

zmapowanie kontekstu problemu, którym chcę się zająć

wytypowanie pierwszej kostki domina

przygotowanie planu działania

czas na refleksję

Chcesz wiedzieć więcej? Polecamy wystąpienie Cataliny Escobar *Jak osobisty ból może nam pomóc uruchomić zmianę społeczną?* oraz artykuł *Jak odpowiednie nastawienie do wyzwań pomaga nam osiągnąć sukces.*

MARZEC 2020

EFEKT DOMINA zaczyna się od Ciebie
EDUKACJA

P	W	Ś	CZ	PT	S	N
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

9 MARCA
poniedziałek

10 MARCA
wtorek

11 MARCA
środa

#MyFreedomDay

12 MARCA
czwartek

13 MARCA
piątek

14 MARCA
sobota

15 MARCA
niedziela

Oglądaj „Efekt Domina” o godz. 11.30 na TVN

Temat tygodnia: Nie daj się wstydomi

Czasem na drodze do rozwiązania ważnego dla nas problemu stoją niewiedza i przekonania, zarówno nasze, jak i otoczenia. Dodatkową przeszkodą jest towarzyszący im często wstyd. Szczególnie poruszając problemy dotyczące obszaru naszej godności i intymności, możemy się mierzyć z całą masą trudności. Pojawiają się kategoriyczne twierdzenia, stereotypy, umocnione tradycją przesady lub niedopowiedzenia i domysły, z którymi niekoniecznie czujemy się na siłach się mierzyć. Tym łatwiej w takiej sytuacji może być komuś nas uciszyć i zawstydzić.

Wstyd jednak warto przełamywać. Czasem pomaga zdanie sobie sprawy z tego, że naprawdę wiele osób mierzy się z tym co my, ale też obawia się o tym mówić. Podejmijmy próbę zdystansowania się, uważnego przyjrzenia językowi, w jaki ubrane są przekonania i zadania sobie pytania, czy naprawdę się z tym zgadzamy? Identyfikujmy pytania, które pomogą szukać brakującej wiedzy. I rozmawiajmy.

MOJE WAŻNE SPRAWY W TYM TYGODNIU

przyjrzenie się sformułowaniom, przy których pojawia się wstyd

określenie obszaru niewiedzy, która budzi mój niepokój

rozmowa z bliską osobą o zawstydającym problemie

czas na refleksję

Chcesz wiedzieć więcej? Polecamy wystąpienie na TED Brené Brown *Wstuchując się we wstyd* oraz książkę Metoda czarnej skrzynki Matthew Syeda.

MARZEC 2020

EFEKT DOMINA zaczyna się od Ciebie
EDUKACJA

P	W	Ś	CZ	PT	S	N
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

16 MARCA
poniedziałek

17 MARCA
wtorek

18 MARCA
środa

19 MARCA
czwartek

20 MARCA
piątek

21 MARCA
sobota

Międzynarodowy Dzień Walki z Dyskryminacją Rasową

22 MARCA
niedziela

Oglądaj „Efekt Domina” o godz. 11.30 na TVN

Temat tygodnia: Uatrakcyjnij alternatywę

Czy ktoś pamięta jeszcze noworoczne postanowienia? ;-) Zastanawialiście się, co pomaga w ugruntowaniu nowych nawyków, a co sprawia, że szybko wpada się w stare koleiny? Duże znaczenie ma tu atrakcyjność alternatywy, którą chcecie urzeczywistnić w miejsce mniej korzystnego dla Was działania. Aby wytrwać w postanowieniu, warto też poświęcić więcej uwagi systemowi wsparcia – zarówno kontaktom ze wspierającymi osobami, jak i zaplanowaniu aktywności umacniających w dążeniu do celu. Podobnie kiedy chcecie zwiększyć zaangażowanie uczniów, zastanówcie się, co może sprawić, że przygotowanie do zajęć czy nauka w szkole staną się bardziej atrakcyjne niż kolejny *unboxing* na YouTube’ie i jaki system wsparcia możecie z nimi wypracować. Podejmujecie wyzwanie?

MOJE WAŻNE SPRAWY W TYM TYGODNIU

lista „co ciekawego mogę robić zamiast”

realizacja przynajmniej jednego działania z listy

lista wspierających mnie osób

rozmowa z przynajmniej jedną osobą z listy

czas na refleksję

Chcesz wiedzieć więcej? Polecamy książkę *Siła nawyku* Charlesa Duhigga oraz artykuł Marty Florckiewicz-Borkowskiej *Jak wyzwać w uczniach chęć do działania? Nauczycielskie drogowskazy*.

MARZEC 2020

EFEKT DOMINA zaczyna się od Ciebie
EDUKACJA

P	W	Ś	CZ	PT	S	N
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Temat tygodnia: Interweniuji mądrze

Czasami jedno wydarzenie, jedna rozmowa może zapoczątkować zmianę. Jest tym impulsem, którego nam brakowało, żeby w końcu coś zrobić. Podobnie jedna osoba może wpłynąć na to, jak myślimy o świecie – i o sobie samych. Czy i Wy tego doświadczyliście choć raz? Zastanówcie się, co sprawiło, że ta osoba, rozmowa czy to wydarzenie dały Wam moc. Często związane jest to z odkryciem nieuświadomionej dotąd perspektywy, ze zmianą spojrzenia na ważną dla nas sprawę. Taki wpływ mogą mieć też zaplanowane, mądre interwencje, którymi możemy pomóc sobie i innym. Poszukajcie inspiracji we własnych doświadczeniach. My też podpowiemy Wam kilka sposobów. Oczywiście wytrwanie w zmianie będzie wymagało dalszej pracy, ale od czegoś trzeba zacząć 😊.

23 MARCA
poniedziałek

24 MARCA
wtorek

25 MARCA
środa

Międzynarodowy Dzień Pamięci Ofiar Niewolnictwa i Transatlantyckiego Handlu Niewolnikami

26 MARCA
czwartek

27 MARCA
piątek

28 MARCA
sobota

29 MARCA
niedziela

Oglądaj „Efekt Domina” o godz. 11.30 na TVN

MOJE WAŻNE SPRAWY W TYM TYGODNIU

przemyslenie ważnych wydarzeń i wyciągnięcie z nich wskazówek do kolejnych działań

przypomnienie sobie doświadczenia, które zmieniło Twoje spojrzenie na ważny temat

czas na refleksję

Chcesz wiedzieć więcej? Polecamy rozdział *Trudny problem Ameryki* w książce *Najmądrzejszy w pokoju* Thomasa Gilovicha i Lee Rossa oraz książkę *Siła stresu. Jak stresować się mądrze i z pożytkiem dla siebie* Kelly McGonigal.

MARZEC 2020

EFEKT DOMINA zaczyna się od Ciebie
EDUKACJA

P	W	Ś	CZ	PT	S	N
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

30 MARCA
poniedziałek

31 MARCA
wtorek

1 KWIETNIA
środa

2 KWIETNIA
czwartek

Światowy Dzień Świadomości o Autyzmie

3 KWIETNIA
piątek

4 KWIETNIA
sobota

5 KWIETNIA
niedziela

Oglądaj „Efekt Domina” o godz. 11.30 na TVN

Temat tygodnia: Dbaj o zaufanie

Zaufanie to delikatna materia. Buduje się je często przez lata, a nadużyć można w kilka sekund. Bez wzajemnego zaufania trudno jest odstąpić przed innymi nasze obawy, dotykać wrażliwych tematów czy bardzo osobistych w naszym odczuciu spraw. Jako dorośli, mamy już doświadczenie, wyrobione jakieś mechanizmy obronne i większy dystans. Może to nam pomóc zarówno w budowaniu zaufania, jak i poradzeniu sobie z bólem i poczuciem zawodu, jakie jego utrata może ze sobą nieść. W okresie dojrzewania jednak mierzymy się z tyloma nowymi dla nas trudnymi i intymnymi problemami, że czasem samo myślenie o nich nie jest łatwe, a co dopiero opowiedzenie o nich komuś. Zachęcamy Was do przyjrzenia się Waszym relacjom – ze sobą, z bliskimi, ale i z uczniami. Co możecie zrobić, by zbudować lub wzmocnić wzajemne zaufanie?

MOJE WAŻNE SPRAWY W TYM TYGODNIU

przyjrzenie się poziomowi zaufania w swoich relacjach

świadome działanie podtrzymujące ważną więź

czas na refleksję

Chcesz wiedzieć więcej? Polecamy artykuły Jarka Szulskiego *Nie ma edukacji bez relacji*, Anny Samsel *Nauczyciel godny zaufania* oraz *Ważne rozmowy z nastolatkiem*.