



Senior_ka i spokój, czyli jak się nie nakręcać, kiedy wszystko się kręci?

01

Największą trudność emocjonalną mają ci, którzy mają tendencje do katastrofizacji, czyli wyobrażania sobie czarnych scenariuszy. Osoby katastrofizujące, pod wpływem lęku, zaczynają wyobrażać sobie coraz straszniejsze i straszniejsze wizje.

02

Ci, którzy patrzą na trudności, jako na pewnego rodzaju wyzwanie, radzą sobie z nimi lepiej, bo skupiają się na działaniu – czyli zużywają swoją energię nie tyle na zamartwianie się, co aktywnie poszukiwanie rozwiązania

03

Maksyma Marka Aureliusza składa się z 3 elementów:
1) godzenie się, czyli akceptacja,
2) odwaga do zmiany tego, co mogę zmienić,
3) rozum, żeby odróżnić jedno od drugiego

04

Piłki niepewności.
- ich rozbrajanie jest umiejętnością, którą możemy wykształcić;
- trzeba uważać, aby pojedyncze piłki niepewności, nie zbiły się w jedną wielką kulę niepewności.

05

Wdzięczność to ukierunkowanie uwagi na to, co dobre w naszym życiu. Praktyka wdzięczności dodaje energii do działania, bowiem skupiamy się na tym, co już mamy

WYBIERAJ, JAK REAGUJESZ



KLASYFIKACJA TALENTÓW GALLUPA

34 talenty
podzielone na 4 grupy



1

WPŁYWANIE

Czar
Dowodzenie
Komunikatywność
Wiara w siebie

Poważanie
Maksymalizacja
Rywalizacja
Aktywacja

2

MYŚLENIE STRATEGICZNE

Strategia
Uczenie się
Wizjonerstwo
Intelekt

Zbieranie
Odkrywczość
Analiza
Kontekst

3

BUDOWANIE RELACJI

Elastyczność
Empatia
Indywidualność
Współzależność
Zgodność

Integracja
Bliskość
Rozwijanie
innych
Optymizm

4

WYKONYWANIE

Dyscyplina
Naprawianie
Odpowiedzialność
Ukierunkowanie
Osiąganie

Organizowanie
Pryncypialność
Rozwaga
Bezstronność



MODEL ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ



ZA: <https://malgorzatahenke.pl/odpornosc-psychiczna/A>

„Odporność psychiczna stanowi cechę osobowości, determinującą w znacznym stopniu sposób, w jaki ludzie reagują na wyzwania, stres i presję, niezależnie od okoliczności”.
(Clough & Strycharczyk 2012)



PROAKTYWNOŚĆ



to postawa, w której przyjmujemy,
że to my decydujemy o kształcie
naszego życia, poprzez nasze wybory



w naszych rękach jest
odpowiedzialność za to, jak nasze
życie będzie wyglądało.



przeciwstawną postawą jest podejście
reaktywne, w którym obarczamy
odpowiedzialnością za kształt naszego życia
świat zewnętrzny i nasze uwarunkowania.





senior_ka i wyszukiwarka Google, czyli jak szukać wydarzeń w regionie, na które warto przyjść

WYSZUKIWARKA INTERNETOWA

1

To program komputerowy (strona internetowa), za pomocą której wyszukujemy informacje w Internecie na podstawie odpowiednio sformułowanych słów kluczowych oraz pytań. Pozwala przeszukać zgromadzone w Internecie zasoby wiedzy.

RODZAJE WYSZUKIWAREK

2

- Google - najpopularniejsza
- DuckDuckGo
- Bing
- Ecosia
- Yahoo
- YouTube

RODZAJE PRZEGLĄDAREK

3

- Google Chrome
- Safari
- Firefox Mozilla
- Internet Explorer
- Opera

SŁOWA KLUCZOWE

4

Inaczej frazy kluczowe. To logiczny ciąg znaków, słowa lub grupy wyrazów, dzięki którym wyszukujemy określone informacje w wyszukiwarkach internetowych.

JAK SZUKAMY WYDARZEŃ W REGIONIE?

Korzystamy z wyszukiwarek, używamy określonych słów kluczowych oraz lokalizacji.

KANAŁY INFORMACYJNE WS. WYDARZEŃ

1

- Gazety internetowe, np. Onet.pl; Wp.pl
- Media społecznościowe - Facebook, Instagram
- Portale sprzedające bilety na różne wydarzenia
- Strony internetowe urzędów miast, gmin, powiatów

PRZYDATNE STRONY

2

- Kiwiportal.pl
- Goingapp.pl
- ebilet.pl
- kupbilecik.pl
- opole.pl (strony miast)
- naszemiasto.pl
- Facebook - zakładka "Wydarzenia"

WYDARZENIA NA
FACEBOOK'U

ROZWIJANE MENU
PO LEWEJ STRONIE



Wideo z grami



Wydarzenia



Zapisane



Senior_ka i nowe media

NOWE MEDIA

1 To technologie i techniki przekazu wizualnego, które określa się tym mianem od połowy lat 60. XX wieku. Wraz z rozwojem technologii zakres obejmujący to pojęcie rozszerza się z początkowego radia i telewizji o nowe media masowe, które zapewniają wysoką jakość przekazu i dostępność. To według Głównego Urzędu Statystycznego ogólne określenie "wielu różnych form komunikacji elektronicznej, które są możliwe dzięki użyciu technologii komputerowej, wykorzystujących m.in. publikacje elektroniczne na CD-ROM, DVD, telewizję cyfrową i przede wszystkim Internet".*

KLUCZOWE CECHY:

- 2**
- multimedialność
 - indywidualizacja
 - interaktywność
 - niematerialność
 - przenośność
 - trwałość komunikatu
 - dostępność
 - aspekt społeczny - efekt przynależności

MEDIATYZACJA

3 proces pośrednictwa mediów (masowych, cyfrowych) w poznawaniu świata; polegający na kształtowaniu rzeczywistości społecznej przy pomocy oraz za pośrednictwem mediów poprzez wpływanie na postrzeganie całej rzeczywistości społecznej. Rzutuje nie tylko na to, co człowiek myśli o otaczającym go świecie, ale także na to, jakie podejmuje w nim działania. Jest powiązana z innymi metaprocesami zmian, takimi jak: indywidualizacja, globalizacja i komercjalizacja**

*Encyklopedia Zarządzania **Open AGH - E-Podręczniki





Senior_ka i wolontariat

1

WOLONTARIAT

To działalność dobrowolna i bezpłatna. W Polsce nie uznaje się świadczenia bezpłatnej pomocy osobom, z którymi pozostajemy w związkach rodzinno-przyjacielsko-koleżeńskich.

2

MOTYWACJE WOLONTARIUSZY

- przyczyny moralne i religijne
- zainteresowania i przyjemność z ich wykonania
- nadzieja na odwzajemnienie pomocy w przyszłości

3

USTAWA

o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie.
Prawa i obowiązki wolontariusza.



4

OBSZARY WOLONTARIATU

ochrona środowiska, pomoc społeczna, ochrona zdrowia, sport i turystyka, edukacja, prawa człowieka i inne

GDZIE SENIOR MOŻE BYĆ WOLONTARIUSZEM?

w bibliotece, muzeum, na boisku, w Tatrach,
w Internecie, ratując przyrodę, w hospicjum itp.