



karta pracy senior_ka i spokój

Panie, daj mi cierpliwość, abym umiał znieść to, czego zmienić nie mogę; daj mi odwagę, abym umiał konsekwentnie i wytrwale dążyć do zmiany tego, co zmienić mogę; i daj mi mądrość, abym umiał odróżnić jedno od drugiego

Marek Aureliusz

Mam wpływ i działam

Mam wpływ i nie działam

Nie mam wpływu i działam

Nie mam wpływu i nie działam

Praktyka wdzięczności

1) wypisz w notesie 50 rzeczy za które jesteś wdzięczny_a

2) codziennie, przez 90 dni, w notesie lub na karteczkach wrzucanych do słoika, wypisuje jedną rzecz, za którą jesteś wdzięczny_a danego dnia



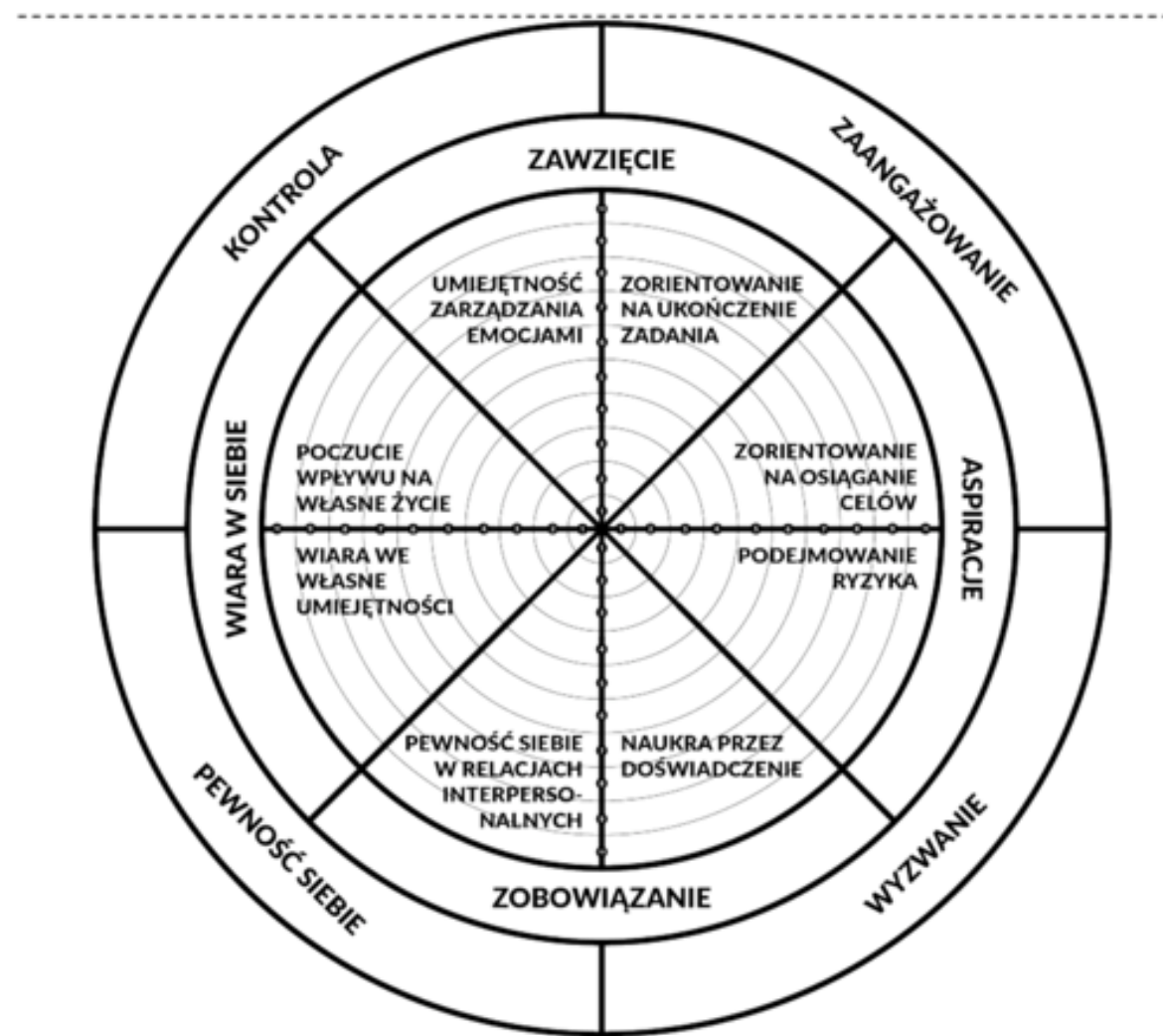
KARTA PRACY

TALENTY	JAK PRZEJAWIA SIĘ W TWOIM ŻYCIU – JAKIE POTRZEBY, WARTOŚCI I DZIAŁANIE WNOSI?	JAK GO OBECNIE WYKORZYSTUJES Z? KIEDY CI POMAGA?	JAK WYKORZYSTASZ GO W NOWEJ ROLI, JAK POMOŻE CI W NOWYCH OBOWIĄZKACH?





KARTA PRACY



za: <https://burnout-aid.eu>

Na schemacie pokoloruj tę część każdego z nich, która najlepiej oddaje to, jak siebie teraz postrzegasz (w skali od 1 do 10, gdzie 1 znajduje się najbliżej środka okręgu i oznacza poziom niezadowolający, a 10 znajduje się na obwodzie i oznacza poziom satysfakcjonujący).

Zapisz 3 najważniejsze refleksje. Co czujesz i myślisz o swoim życiu, patrząc na rysunek? Które obszary odporności budzą Twoje największe emocje i dlaczego? Czy coś Cię zaskoczyło? Które z tych kategorii pragniesz poprawić? Od czego możesz zacząć? Kiedy zaczniesz? Kto może Ci w tym pomóc?





KARTA ĆWICZEŃ

PROAKTYWNOŚĆ

co myślisz, kiedy spóźnisz się na ważny autobus...



co myślisz, kiedy czarny kot przebiegnie Ci drogę...



jak zadbasz o:

samoświadomość

wyobrażnie

wolną wolę

sumienie





**SENIOR
W ROZWOJU**
czyli przygotowanie
do starości



FUNDACJA
W ROZWOJU

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

CEL:

**CO POWINNAM/POWINIENEM WPISAĆ SZUKAJĄC
JAKICHKOLWIEK WYDARZEŃ W SWOIM MIEŚCIE?**

**PIERWSZE WYDARZENIA,
KTÓRE ZNAJDĘ:**

WYDARZENIA ARTYSTYCZNE:

WYDARZENIA SPORTOWE:



Ministerstwo Rodziny
i Polityki Społecznej

Projekt dofinansowany ze środków rządowego
programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych
„Aktywni+” na lata 2021–2025





**SENIOR
W ROZWOJU**
czyli przygotowanie
do starości



FUNDACJA
W ROZWOJU

senior_ka i nowe media

CEL:

**ZNAJDŹ W WYBRANYCH GAZETACH INTERNETOWYCH 3 ARTYKUŁY,
W KTÓRYCH TYTUŁ ZACHĘCA, JEDNAK Z TEKSTU WYNIKA INNA SYTUACJA**

**JAKIE STRONY INTERNETOWE
MOŻESZ ZALICZYĆ DO
NOWYCH MEDIÓW?**

**WYPISZ PROGRAMY DO
TWORZENIA TREŚCI, JAKIE
ZAPAMIĘTAŁEŚ/AŚ:**



Ministerstwo Rodziny
i Polityki Społecznej

Projekt dofinansowany ze środków rządowego
programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych
„Aktywni+” na lata 2021–2025

 **AKTYWNI+**



**SENIOR
W ROZWOJU**
czyli przygotowanie
do starości



FUNDACJA
W ROZWOJU

Wolontariat, czyli aktywność pozazawodowa

CEL:

MOJA MOTYWACJA DO AKTYWNOŚCI WOLUNTARYSTYCZNEJ:

OBSZARY WOLONTARIATU:

Z KIM?

GDZIE?



Ministerstwo Rodziny
i Polityki Społecznej

Projekt dofinansowany ze środków rządowego
programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych
„Aktywni+” na lata 2021–2025

 **AKTYWNI+**