

Budowanie kapitału psychologicznego

Program warsztatów skierowanych do pracowników w wieku 50+

Cel warsztatów

Celem warsztatów i rekomendowanej pracy własnej po warsztacie jest budowanie kapitału psychologicznego pracowników w wieku 50+. Cel będzie realizowany poprzez udział w dwóch spotkaniach (2x120 minut)¹, trenowaniu wspólnie z grupą oraz doświadczonym trenerem i z wykorzystaniem sprawdzonego programu, takich zasobów jak: nadzieja, poczucie własnej skuteczności, odporność psychiczna, optymizm. Cel będzie również realizowany poprzez udostępnienie materiałów edukacyjnych i zachęcenie do samodzielnej pracy po warsztatach.

Korzyści z udziału w warsztacie

Korzyści z udziału w warsztacie, to:

- Wzmocnienie kapitału psychologicznego poprzez dostarczenie wiedzy i umiejętności
- Nabycie kompetencji (wiedzy, umiejętności, wskazanych postaw i wartości oraz doświadczenia) do rozwijania nadziei, poczucia skuteczności, optymizmu i odporności psychicznej, przydatnych w życiu osobistym i pracy zawodowej
- Wzmocnienie dobrostanu i umiejętne zadbanie o jego budowanie
- Szansa na zwiększenie wydajności i efektywności w pracy – podniesienie efektywności pracy poprzez świadome wykorzystanie kompetencji osobistych

Podczas pierwszego spotkania uczestnicy uczą się przyjmowania bardziej pozytywnej perspektywy i koncentracji uwagi na pozytywnych aspektach, a także stawiania sobie celów, formułowania strategii ich osiągnięcia, analizie czynników, które mogą utrudniać ich osiągnięcie, a także sposobów na pokonanie tych przeszkód.

Uczestnicy poznają również sposoby na budowanie odporności psychicznej, w tym znaczenie kapitalizacji zasobów oraz metody regeneracji i odpoczynku. Uczą się również praktykowania wdzięczności w życiu codziennym, co, zgodnie z badaniami naukowymi, powinno przyczynić się do podniesienia dobrostanu psychologicznego.

Podczas drugiego spotkania ćwiczenia poświęcone są nauce przeformułowania poznawczego zgodnie z modelem ABC (Ellis, 1957), co rozwija realistyczny optymizm, a także kapitalizacji

¹ Trening może zostać wydłużony do 360 minut (2 x 180 minut) stosownie do potrzeb grupy, w szczególności tempa prac. Rekomenduje się powtarzanie warsztatu.

pozytywnych emocji i pozytywnych doświadczeń, które budują poczucie własnej skuteczności. Uczestnicy uczą się udzielania i otrzymywania pozytywnej informacji zwrotnej, co również rozwija poczucie własnej skuteczności. Warsztaty kończą się ćwiczeniem na budowanie optymizmu, nadziei i poczucia własnej skuteczności, tj. „Najlepsza możliwa przyszłość” (Sheldon i Lyubomirsky, 2003) oraz podsumowaniem całości warsztatów i zachętą do pracy własnej z wykorzystaniem dostarczonych materiałów edukacyjnych.

I spotkanie 120 minut
Moduł I
1. Kontrakt grupowy
2. Wprowadzenie. Czym jest kapitał psychologiczny
3. Ćwiczenie pn. Budujemy optymizm
4. Ćwiczenie pn. Budujemy nadzieję
Moduł II
5. Praca z arkuszem budowania nadziei
6. Budowanie odporności psychicznej
7. (Nie)dobry sposoby na budowanie odporności
8. Wdzięczność – emocja zapomniana
II spotkanie 120 minut
Moduł III
9. Ćwiczenie budowania optymizmu - wprowadzenie
10. Optymizmu można się nauczyć – ćwiczenia praktyczne
11. Pozytywne emocje w budowaniu kapitału psychologicznego
Moduł IV
12. Budowanie poczucia własnej skuteczności
13. Pozytywna informacja zwrotna
14. Moja najlepsza możliwa przyszłość
15. Zakończenie warsztatów, zaproszenie do dalszej pracy z materiałami

Materiały do pracy własnej po zakończeniu warsztatów zawierają ćwiczenia do samodzielnego wykonania wraz z instrukcjami dla użytkowników. Ćwiczenia te poświęcone są rozwijaniu umiejętności nabytych podczas warsztatów, a także kształceniu nowych umiejętności i nawyków. Uczestnicy pracują nad listą własnych sposobów budowania nadziei, poczucia własnej skuteczności, odporności psychicznej i optymizmu. Wykorzystywane są tu również techniki modelowania i wtórnego uczenia się oraz wizualizacji. Kontynuowane jest praktykowanie wdzięczności, a także kapitalizacji pozytywnych emocji. Uczestnicy ćwiczą budowanie realistycznego optymizmu poprzez wykonywanie ćwiczeń według modelu ABCDE (Seligman, 2002), mogą również dokonać oceny swoich sił sygnaturowych.

Materiały zawierają również część psychoedukacyjną, tj. informacje dotyczące wybranych aspektów budowania kapitału psychologicznego, takie jak refleksje dotyczące sił sygnaturowych, znaczenia aktywności fizycznej dla budowania odporności psychicznej, indywidualnej oceny czynników stresujących czy ruminacji, a także polecane książki, filmy i materiały dostępne w Internecie do dalszego rozwoju własnych zasobów psychologicznych.

Opracowano na podstawie wyników V etapu programu wieloletniego „Poprawa bezpieczeństwa i warunków pracy”, finansowanego w zakresie zadań służb państwowych ze środków Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej (zadanie nr 2.SP.23 pt. Opracowanie programu interwencji zwiększającej kapitał psychologiczny pracowników 50+). Koordynator Programu: Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy