



Switch on
supporting people aged 55+



Co-funded by
the European Union

SWITCH ON - POWERBOX

INSTRUKCJA OBSŁUGI





POWER BOX pomaga w samorozwoju pracowników 55+ oraz wspiera ich pozytywną komunikację i włączenie w środowisko pracy, jednocześnie minimalizując ryzyko syndromu wypalenia zawodowego, budując motywację i wewnętrzne zaangażowanie wielopokoleniowego zespołu.

POWER BOX składa się z 60 kart coachingowych. Jego celem jest podtrzymanie wypracowanych podczas warsztatów efektów w ramach samodzielnej pracy członków zespołu. Karty mają formę krótkich zadań i złotych myśli, aby pomóc pracownikom rozwijać się i integrować z zespołem. Materiały wchodzące w skład POWER BOX udostępniane są w formie elektronicznej. W ten sposób każdy może je pobrać, wydrukować i wykorzystać w swoim zespole.

W tym podręczniku użytkownika wyjaśniamy, jaka jest zawartość kart coachingowych i jak można je wykorzystać w praktyce.

Karty coachingowe podzielone są na 4 obszary tematyczne w ramach tematów integracji, afirmacji, rozwoju i emocji.

Integracja

Raport ONZ stwierdza, że "wpływ starzenia się społeczeństwa na rozwój społeczno-gospodarczy społeczeństwa rodzi potrzebę ciągłej integracji i wzmocnienia pozycji osób starszych, w tym usunięcia barier i przeszkód, które służą ich wykluczeniu lub dyskryminacji". Ponadto Światowe Forum Ekonomiczne sugeruje, że "biznes musi zintegrować podejście uwzględniające cykl życia w opracowywaniu polityk mających na celu poprawę samopoczucia i szczęścia pracowników". Istnieją różne metodologie związane z integracją – niektóre są związane z przekwalifikowaniem starszych pracowników, inne do celów integracji, a inne są związane z przyjmowaniem wielopokoleniowej siły roboczej poprzez współpracę. Przy wsparciu tych różnych metodologii partnerstwo opracowało 20 kart coachingowych, które wspierają zwiększenie integracji i współpracy zespołu poprzez działania od muzyki, tradycji, opowiadania historii, aktów życzliwości, naśladowania i dyskusji. Karty coachingowe są podzielone według tematu, a krótkie instrukcje są dostarczane według tematu. Po prostu daj jedną kartę pracownikowi i poproś go o wykonanie zadania. Alternatywnie, jeśli **12zdecydujesz się pogrupować niektóre zadania, możesz przypisać grupy dyskusyjne według tematu.**

Emocje

Dobre samopoczucie emocjonalne ma kluczowe znaczenie dla seniorów w pracy. Depresja, samotność, wypalenie zawodowe to tylko niektóre przykłady istotnych problemów wśród starszych pracowników. Niezliczone badania dowiodły, że dobre samopoczucie emocjonalne jest związane z dobrym samopoczuciem fizycznym i ma wpływ zarówno na osobiste, jak i zawodowe aspekty życia seniora. Artykuł Harvard Business Review wspomina, że "*kultura emocjonalna (wspólne wartości afektywne, normy, artefakty i założenia, które rządzą, jakie emocje ludzie*

¹ https://www.un.org/esa/socdev/documents/ageing/Integration_participation.pdf

² <https://www.weforum.org/agenda/2021/05/how-can-we-engage-older-workers-in-reskilling-efforts-jobs-reset-summit-ageing-workforce-longevity-upskilling/>



mają i wyrażają w pracy) wpływa na zadowolenie pracowników, wypalenie, pracę zespołową, a nawet twarde miary, takie jak wyniki finansowe i absencja".³

Dzięki tym kartom coachingowym partnerstwo zapewnia podstawowe wyjaśnienie kluczowych tematów, takich jak emocje, jak przeciwdziałać negatywnym myślom, rozpoznawanie strachu, czym jest samotność i lęk oraz dostarcza przykładów niektórych umiejętności uważności. Informacje te służą jako materiał źródłowy dla kart coachingowych, które zostały opracowane. Karty coachingowe służą jako punkty dyskusji i/lub zadania, na których pracownik lub zespół ma sesję. Karty są drukowane i wycinane, a każdy uczestnik wybiera losową kartę. Po wykonaniu napisanego na nim zadania może nastąpić dyskusja i rozpocząć udostępnianie informacji. Alternatywnie, jeśli zdecydujesz się pogrupować niektóre zadania, możesz przypisać grupy dyskusyjne według tematu.

Rozwój

Pozytywny rozwój emocjonalny jest bardzo ważny, ponieważ wpływa na pewność siebie, empatię, zdolność do rozwijania znaczących i trwałych partnerstw oraz poczucie ważności i wartości dla osób wokół nich. Niektóre osoby starsze mogą czuć się bezużyteczne, bezradne i na łasce swoich problemów fizycznych, zmian w układzie życia lub negatywnych wydarzeń. To poczucie beznadziejności i bezradności może być przedłużone i prowadzić do rozwoju choroby depresyjnej, a nawet prób samobójczych.⁴

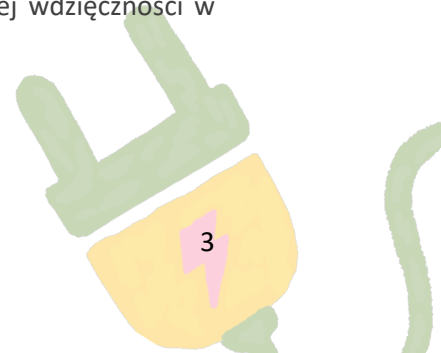
Karty coachingowe stymulują takie działania, jak okazywanie uczuć innym, wyrażanie świadomości własnej wiedzy i uczuć oraz innych, wykazywanie samokontroli i zarządzania, zwracanie uwagi i bycie uważnym na innych, tworzenie zdrowych partnerstw i przyjaźni oraz wyrażanie uczuć za pomocą słów. Niektóre karty coachingowe na ten temat służą jako zadania dla pracownika podczas warsztatów. To sprawia, że narażają się na rozpoczęcie rozmów z kolegami na tematy niezwiązane z pracą. Sprzyja to współpracy, integracji i integracji. Wywołuje pozytywne emocje. Inne karty coachingowe stymulują ich pracowników do refleksji i dzielenia się swoimi doświadczeniami życiowymi, znajdowania rozwiązań problemów, z którymi się borykają, poprzez dyskusje z kolegami. Po prostu daj każdemu pracownikowi co najmniej jedną kartę i poproś go o wykonanie wymienionego zadania. Alternatywnie, jeśli zdecydujesz się pogrupować niektóre zadania, możesz przypisać grupy dyskusyjne według tematu.

Afirmacje

Praktyka pozytywnego myślenia i samostanowienia jest kluczowa, aby pracownicy mogli zminimalizować ryzyko syndromu wypalenia zawodowego. Afirmacje mogą mieć pozytywny wpływ na miejsce pracy. Afirmacje mogą poprawić wydajność i ogólne zadowolenie pracowników. Powtarzając pozytywne afirmacje, ludzie mogą zmienić swój sposób myślenia i zwiększyć pewność siebie, poprawiając produktywność i relacje z kolegami. Afirmacje są również świetne dla łagodzenia stresu, zwiększania nastrojów i odczuwania większej wdzięczności w

³ <https://hbr.org/2016/01/manage-your-emotional-culture>

⁴ <http://www.myhealth.gov.my/en/types-emotional-changes-among-older-person/>





pracy. Jako zespół możesz skupić się na afirmacjach, które są osobiste, afirmacjach, które są związane z konkretnymi zadaniami i / lub projektami, relacjami ze współpracownikami itp. Poprzez te karty coachingowe partnerstwo zapewnia różne metody eksponowania zadań związanych z afirmacjami. Po prostu daj każdemu pracownikowi co najmniej jedną kartę i poproś go o wykonanie wymienionego zadania. Alternatywnie, jeśli zdecydujesz się pogrupować niektóre zadania, możesz przypisać grupy dyskusyjne według tematu.⁵

⁵ <https://www.bettersleep.com/blog/affirmations-for-the-workplace/>