



# Ръководство за обучаеми Mindful Ageing

*Разработено от Inova Consultancy Ltd  
октомври 2021 г*

# Ageing Mindful



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Съдържание:

<b>Съдържание:</b>	2
<b>Въведение в програмата</b>	3
<b>Групите за подкрепа на осъзнатото стареене: Методология</b>	3
<b>Данни за контакт</b>	4
Посредник	4
Членове на групата за поддръжка:	4
<b>Техника на разпитване</b>	5
<b>Основни правила</b>	6
<b>Инструменти за група за поддръжка</b>	6
Упражнение „Пиратски кораб“.	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Стара жена/млада жена	8
SMART цели	9
Колелото на живота	11
Упражнение 8: My Vision Board	12
<b>Ресурси за медитация:</b>	13
<b>Bullet Journaling: ресурси и информация</b>	14
<b>Дневник на обучаемия</b>	15
<b>Партньори</b>	16

## Въведение в програмата

Проектът Mindful Aging има за цел да предостави инструменти и ресурси на хора над 50 години, за да им помогне да поддържат здравословно и позитивно мислене и активен подход към остаряването.

Чрез инструменти като внимателност, клинична хипноза и невро-лингвистично програмиране (NLP), програмата има за цел да подобри здравето и благосъстоянието на възрастните граждани, както и да се справи със самотата.

Този пакет поддържа нашите групи за подкрепа на осъзнатото стареене и ще очертае какво да очаквате като участник.

Можете също така да се възползвате от нашите учебни лагери за внимателно остаряване и онлайн платформа, която включва допълнителни ресурси и подкрепа за активно остаряване.

## Групите за подкрепа на осъзнатото стареене: Методология

Групите за подкрепа на осъзнато стареене се основават на методология за наставничество и коучинг. Методологията на групата за поддръжка е адаптирана от награждаваната методология и обучение Circles на Inova Consultancy, създадена през 2001 г. Тя се основава на техники за обучение, коучинг и менторство. Той използва упражнения за саморефлексия, за да насърчи поставянето на цели и да помогне на участниците да изградят и развият своите меки умения като увереност и самоефективност.

Квалифициран фасилитатор ще напътства участниците да определят действия (напр. посещаване на едночасов клас по йога всяка седмица) и групата ще се подкрепя взаимно за постигане на тези цели. Групите ще бъдат подпомогнати да работят заедно и да се самоиздържат. Целта е да се изградят локални мрежи и да се бори с чувството за изолация. Тази методология дава усещане за собственост на участниците, тъй като членовете на групата са активно ангажирани да се подкрепят взаимно.

Методологията ще ви даде възможност да си поставите положителни цели и действия за насърчаване на дългосрочно психическо благополучие. Групите за подкрепа предлагат безопасна среда, в която да обсъждате промени в начина на живот, навици и цели като упражнения, медитация, доброволна работа и групи за социална подкрепа. Целта е да ви помогне да предприемете положителни стъпки в живота си и да се ангажирате с техники за осъзнатост.

## Данни за контакт

### Посредник

<b>Име</b>	
<b>Имейл адрес</b>	

### Членове на групата за поддръжка:

Използвайте пространството по-долу, за да запишете имената на вашите колеги участници в групата за подкрепа и всякакви бележки, които могат да ви помогнат да ги запомните и опознаете по-добре.

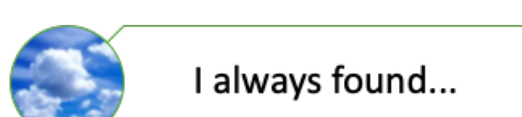
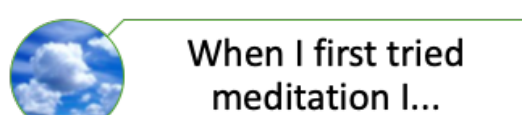
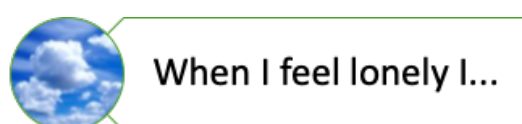
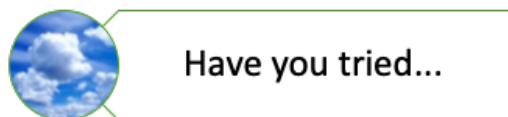
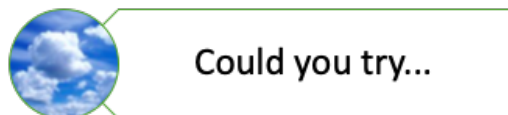
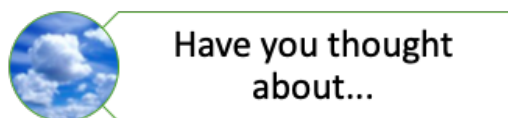
Име	Бележки

## Техника на разпитване

По време на сесиите на групата за подкрепа всеки ще има възможност да говори и да сподели целите си за седмицата. Следващата информация ще ви предостави схема на „техниката на разпитване“, към която всички участници трябва да се придържат по време на сесиите на групата за подкрепа. Това ще даде възможност на всеки човек да бъде чул гласът му и да получи ефективна подкрепа и насърчение от останалите членове на групата.

**ВОДЕЩИЯТ:** Човекът, който говори за своите предизвикателства/цели/възможности в дадения им интервал от време. Водещият се насърчава да посочи какво биха искали да спечелят и от какво се нуждаят. Те трябва да регулират приноса на други участници и трябва да инициират принос от други, ако е необходимо.

**Даване на съвети** може да бъде безполезно, когато ви насочва към определен начин на мислене или определен курс на действие. Задаването на въпроси, вместо даването на съвети, помага да се даде възможност на другите да намерят свои собствени решения. Избягвайте изречения като:



Предлагането на съвети по този начин може да бъде пагубно за ученето на другите, тъй като не насърчава водещия да развие своите умения за решаване на проблеми. Винаги избягвайте безполезни коментари като „ако бях във вашето положение, щях...“

Понякога обаче някои видове съвети, когато са изрично поискани, могат да бъдат полезни. Например, водещ може да поиска съвет относно контакти или възможни мрежи.

Например: „Изпитвам самота и искам да се срещна с нови хора в моя район. Някой има ли препоръки за групи, към които мога да се присъединя?“

Това може да е подходящо; може да е полезно да им дадете някои предложения и препоръки за групи, към които могат да се присъединят в местната област. Въпреки това; съветът също предлага място за предупреждения (няма един път, който решава всичките им проблеми). Вие, като водещ, ще трябва да поемете отговорност и да проверите достоверността на съветника. Не забравяйте, че Circle не е заместител на професионалния съвет. Понякога ученето от другите може да осигури полезен пряк път.

## Основни правила

Важно е всички участници да имат взаимно уважение един към друг и към очакванията на сесиите. Следователно всяка група за подкрепа трябва да определи свои собствени основни правила, които участниците трябва да съгласуват и следват. Вашият фасилитатор ще ви помогне да направите това.

Следните предложения може да предоставят някои теми за размисъл:

- ★ Конфиденциалност
- ★ Посещение и ангажираност
- ★ Използване на времето
- ★ Задаване на въпроси и нива на предизвикателство
- ★ Даване на обратна връзка
- ★ уважение
- ★ Стил на общуване
- ★ Как да помогнем на другите в групата – различни видове помощ, какво предпочитат хората? Какво помага и какво пречи?

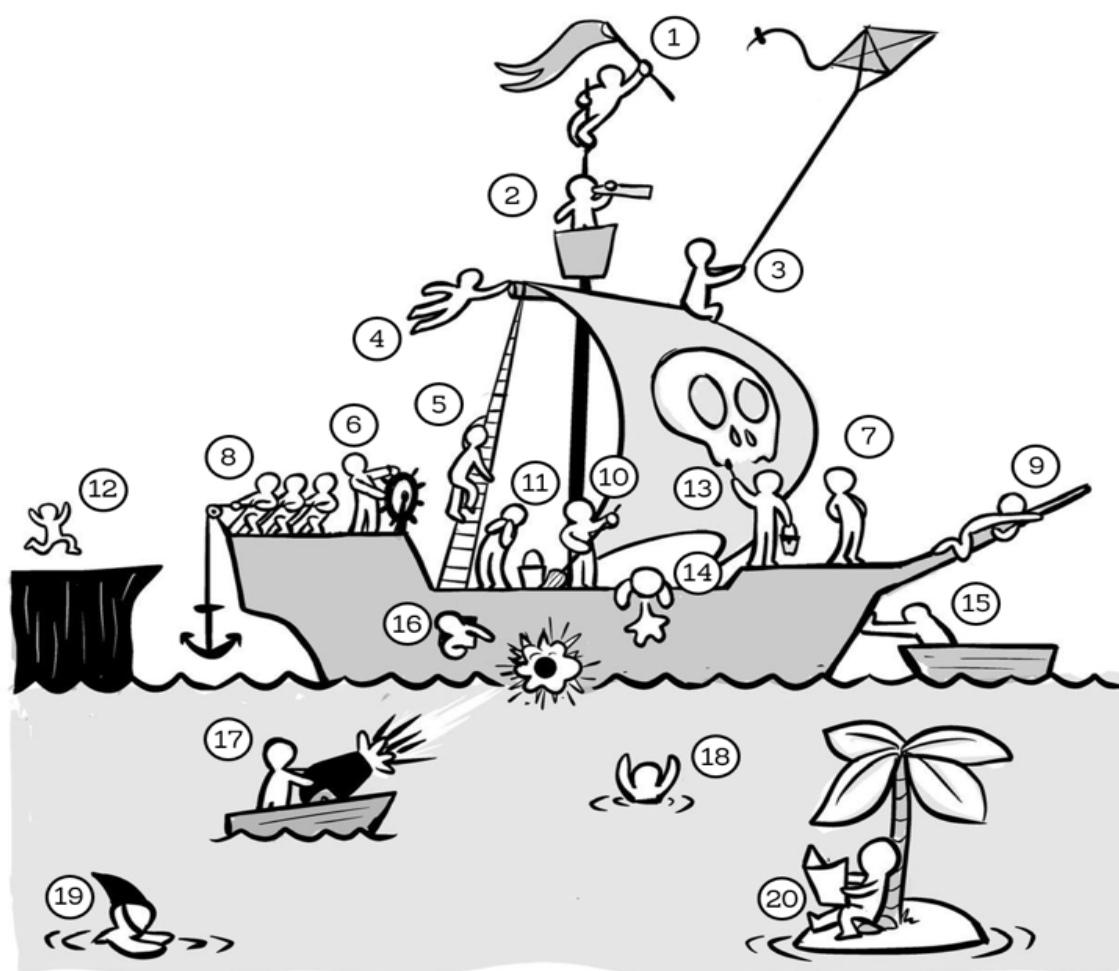
Съгласието на основните правила в първата сесия ще гарантира, че всеки се чувства комфортно и безопасно да изрази себе си и да сподели своя опит и отношение към стареенето и вниманието.

## Инструменти за група за поддръжка

Следващите страници ще ви предоставят някои от инструментите, които могат да се използват по време на сесиите на групата за поддръжка. Можете да използвате тези страници, за да пишете бележки, цели или всякакви интересни мисли, които може да имате, докато използвате тези инструменти.

## Упражнение „Пиратски кораб“.<sup>1</sup>

Целта на това упражнение е да ви позволи да обмислите как се чувствате относно присъединяването към групата за подкрепа и първоначалните ви нагласи към вниманието и остаряването като цяло. Погледнете изображението по-долу и помислете какво число представя как се чувствате. Споделете с групата избраното от вас число и обяснете защо сте го избрали.



<sup>1</sup> <https://www.sessionlab.com/methods/who-are-you-the-ship-exercise>

## Стара жена/млада жена

Смисълът на това упражнение е, че често се „забиваме“, виждайки себе си, живота си или конкретни ситуации по определени начини. Насърчете участниците да размишляват върху начина, по който гледат на стареенето и въздействието, което то може да има върху тях. Правилни ли са предположенията, които правим? Как можем да гледаме/подхождаме към стареенето в по-положителна светлина?

Когато погледнете снимката, запитайте се дали виждате стара дама или млада дама? Повечето хора гледат снимката и първо виждат едно нещо - или старата, или младата дама. Ако не можете да видите и двете, помолете някой друг да погледне и да види какво може да види. Помолете друг член на групата, който вижда и двете, да обясни как.





## SMART цели<sup>2</sup>

Превръщането на вашите желания и цели в SMART цели ще ги направи по-постижими! За всяко желание, което имате за вашия бизнес, опитайте да го направите SMART, като следвате структурата по-долу.

**Етап 1:** Напишете желание/цел, която бихте искали да постигнете

**Желание/Цел:**

---



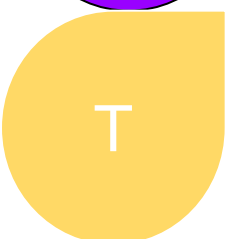
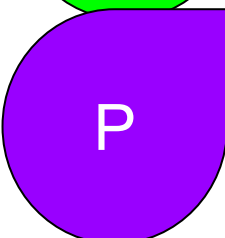
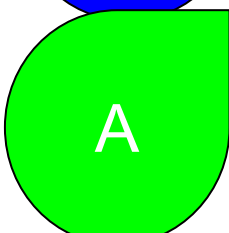
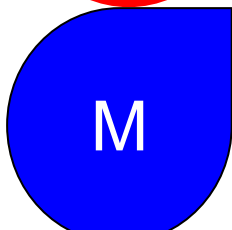
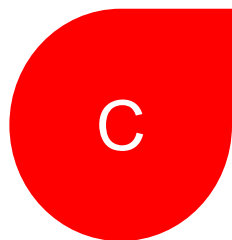
---



---

<sup>2</sup>Вдъхновен от акронима на SMART Goals, показан тук, например: <https://corporatefinanceinstitute.com/resources/knowledge/other/smart-goal/>

**Стъпка 2:** Как можете да направите своето желание/цел SMART? Отговорете на следните въпроси, за да разберете!



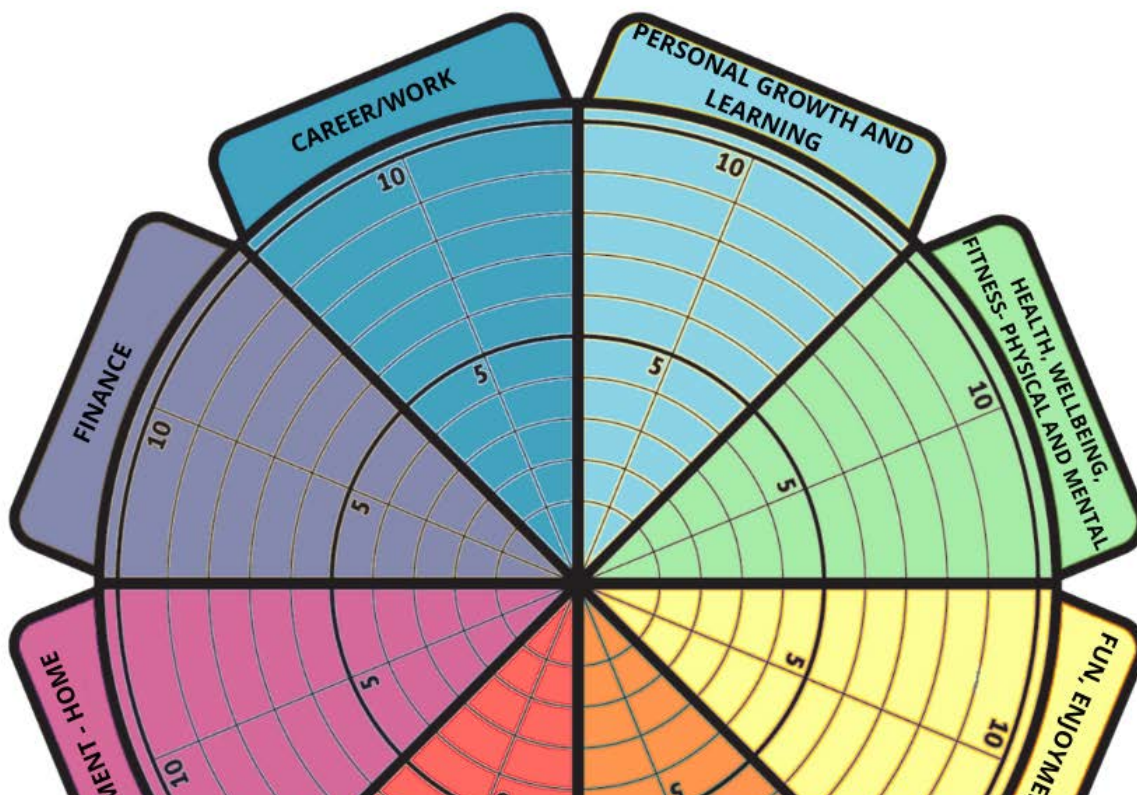
<p><b><u>Специфични</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• какво искаш да постигнеш</li> <li>• Защо искам да постигна това?</li> <li>• Какви са изискванията?</li> <li>• Какви са ограниченията?</li> </ul>	
<p><b><u>Измерими:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Как ще измервам напредъка си?</li> <li>• Как ще разбера кога целта ми е постигната?</li> </ul>	
<p><b><u>Постижимо:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Как може да се постигне целта?</li> <li>• Какви са следващите стъпки,</li> </ul>	

които трябва да предприема?	
<p><b>Подходящо:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Това цел, която си заслужава?</li> <li>• Това ли е подходящият момент?</li> <li>• Имам ли необходимите ресурси за постигане на тази цел?</li> <li>• Тази цел отговаря ли на моята дългосрочна визия?</li> </ul>	
<p><b>Обвързани във времето:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Колко време ще отнеме за постигането на тази цел?</li> <li>• Кога трябва да бъде изпълнена тази цел?</li> <li>• Кога ще работя по тази цел?</li> </ul>	

## Колелото на живота

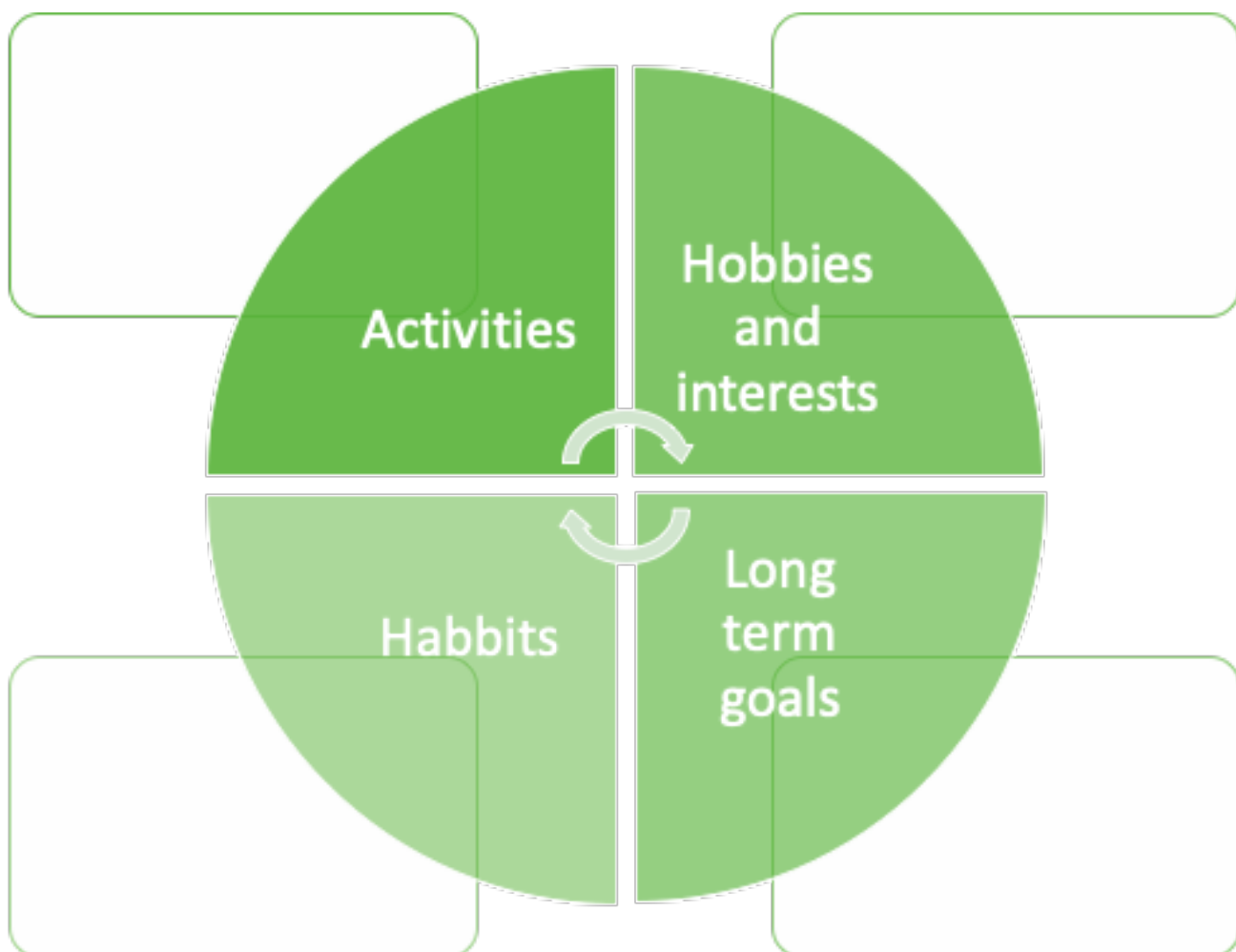
Това упражнение е предназначено да ви помогне да обмислите живота си и да помислите как прекарвате времето си и аспектите от живота си, които бихте искали да подобрите.

Трябва да помислите как бихте искали да разделите своето „колело на живота“. Всяко колело трябва да бъде разделено на 8 резена. След това трябва да маркирате точка на всяка секция на колелото. Това ще представлява цялостното ви удовлетворение от тази област в живота ви. Това може да се оценява от 0-10, като 0 представлява нулево удовлетворение, а 10 представлява пълно удовлетворение.



## Упражнение 8: My Vision Board

Създайте своя собствена визия за бъдещето. Съсредоточете се върху това как си представяте пенсионирането си и по-голямата възраст. Целта на това е да ви позволи да изследвате и визуализирате целите си за бъдещето. По-долу е даден шаблон, който може да искате да използвате или да добавите към него.



## Ресурси за медитация:

След като завършите групите за подкрепа на осъзнатото остаряване и научите за ползите от внимателността, се надяваме, че искате да продължите да практикувате внимателност. По-долу са дадени някои ресурси, включително скриптове и практики за медитация, които ще ви помогнат да продължите пътуването си към осъзнатост у дома:

- Oxford Mindfulness Center: ресурси и безплатни аудио практики <https://www.oxfordmindfulness.org/learn-mindfulness/resources/>
- Insight Timer: приложение за сън, безпокойство и стрес с повече от 100 000 ръководени медитации. <https://insighttimer.com/en-gb>
- Позитивна психология: 22 упражнения за внимателност за възрастни <https://positivepsychology.com/mindfulness-exercises-techniques-activities/>
- Всеки ум има значение: упражнение за внимателно дишане <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=wfDTp2GogaQ>
- The Coaching Tools Company: ръководени скриптове за медитация <https://www.thecoachingtoolscompany.com/de-stress-series-relax-clients-in-under-5-mins-guided-meditation-scripts/>

## Bullet Journaling: ресурси и информация

По-долу ще намерите допълнителна информация и ресурси за bullet journaling. Bullet journaling е практика, съчетаваща организация и водене на дневник с внимание. Създателят на практиката, Райдър Карол, я описва като „практика за внимателност, маскирана като система за продуктивност“.

Практиката ви насърчава да живеете живота си с намерение и предоставя метод за водене на дневник, който се фокусира върху планирането на целите. Дневникът с водещи точки включва: месечен дневник (календар със срокове, събития и напомняния за месеца), бъдещ дневник (за дългосрочни цели), дневен дневник (списъци със задачи за деня) и списъци и колекции (списък с неща, които са важни за вас).



За повече информация вижте ресурсите по-долу:

- Официален уебсайт на Bullet Journal: <https://bulletjournal.com/pages/about>
- Youtube канал на Аманда Рач-Лий: 104 видеоклипа за дневник с куршуми. <https://www.youtube.com/c/amandarachlee/videos>
- Вземете Limes Youtube Video: минимално водене на дневник с куршуми, настроено за продуктивност и внимателност <https://www.youtube.com/watch?v=ZK5VUuxGYr0>
- Big Think Youtube Video: Bullet Journaling 101: Mindfulness Meets Productivity от Ryder Carroll (създател на bullet journaling) <https://www.youtube.com/watch?v=oFUrfAUNiys>

## Дневник на обучаемия

По-долу е даден пример за дневник на обучаемия, който можете да попълвате след всяка сесия. Това може да се използва за водене на бележки, записване на цели, които сте си поставили, или интересни мисли, произтичащи от груповата дискусия.

Дата на сесията:		
Теми за обсъждане	Бележки	УМНА цел

## Партньори



КООРДИНАТОР  
Inova Consultancy (Обединеното кралство)  
<https://www.inovaconsult.com/>



IED - Институт за развитие на предприемачеството (Гърция)  
<https://ied.eu/>



E- Seniors (Франция)  
<https://www.eseniors.eu/>



CCS (Ирландия)  
<https://ccseducation.com/>



VAMK (Финландия)  
<https://www.vamk.fi/fi/>



**BICC**  
BUSINESS INFORMATION AND  
CONSULTING CENTRE - SANDANSKI

Бизнес информационен и консултантски център -  
Сандански  
<https://www.bicc-sandanski.org/>