

YOUTH VOL.1 **DIALOGUE** **CARDS**

Public Dialogue for Youth
Project 2024-3-PL01-KA210-YOU-000281015



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



INDEX

OF YOUTH DIALOGUE CARDS



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

- 1 **Odpowiedzialność osobista**
- 2 **Obywatelskie (nie)zaangażowanie**
- 3 **Konflikt**
- 4 **Dezinformacja**
- 5 **Nierówności ekonomiczne**
- 6 **Wolność i jej ograniczenia**
- 7 **Media społecznościowe**
- 8 **Zrównoważony świat**
- 9 **Pieniądze i szczęście**
- 10 **Pokusy konformizmu**

START

YOUTH VOL.1 **DIALOGUE** **CARDS**

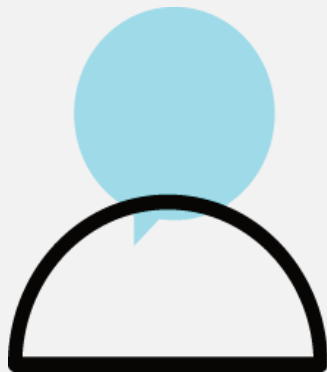
Public Dialogue for Youth
Project 2024-3-PL01-KA210-YOU-000281015



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

1



GO!



Osobista Odpowiedzialność

WSTĘP

Odpowiedzialność osobista oznacza rozliczanie się z własnych działań, decyzji i ich wpływu. W społeczeństwie przenika się ona z obowiązkami politycznymi i zbiorowymi.

Można połączyć z:

Obywatelstwo

Etyka

Sprawiedliwość

Zarządzanie

PYTANIA FACYLITACYJNE

Rozgrzewka!

- Co dla Ciebie oznacza odpowiedzialność osobista?
- Jaki jest przykład brania odpowiedzialności w życiu codziennym?

Wchodząc głębiej



- Gdzie kończy się odpowiedzialność osobista, a gdzie zaczyna się odpowiedzialność polityków i rządu?
- Czy społeczeństwo może dobrze funkcjonować, jeśli ludzie unikają odpowiedzialności?

Refleksje końcowe

- Jak możemy znaleźć równowagę między wolnością jednostki a odpowiedzialnością zbiorową?
- Co może zrobić młodzież, aby wziąć większą odpowiedzialność za zmiany społeczne?



YOUTH VOL.1 **DIALOGUE** **CARDS**

Public Dialogue for Youth
Project 2024-3-PL01-KA210-YOU-000281015



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

2

Obywatelskie (Nie)zaangażowanie



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

WSTĘP

Zaangażowanie obywatelskie obejmuje udział w życiu społecznym i politycznym. Brak zaangażowania może sygnalizować frustrację, nieufność lub brak możliwości.

Można połączyć z:

Demokracja

Udział młodzieży

Zgłaszanie się na ochotnika

Zaufanie publiczne

**GET
INVOLVED**

PYTANIA FACYLITACYJNE

Rozgrzewka!

- Co dla Ciebie oznacza bycie aktywnym obywatelem?
- Czy kiedykolwiek czułeś się zmotywowanym do zmiany czegoś w swojej społeczności?

Wchodząc głębiej



- Dlaczego niektórzy ludzie angażują się w życie obywatelskie, a inni wycofują się z niego?
- Czy wycofanie się społeczeństwa może być deklaracją polityczną?

Refleksje końcowe

- W jaki sposób możemy wspierać młodzież w większym zaangażowaniu obywatelskim?
- Co inspiruje Cię do działania?



YOUTH VOL.1 **DIALOGUE** **CARDS**

Public Dialogue for Youth
Project 2024-3-PL01-KA210-YOU-000281015



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

3



Konflikt

WSTĘP

Konflikt jest częścią życia osobistego i społecznego. Może być destrukcyjny — lub napędzać zmiany, jeśli jest rozwiązywany konstruktywnie.

Można połączyć z:

Dialog

Emocje

Tożsamość

Budowanie pokoju

PYTANIA FACYLITACYJNE

Rozgrzewka!

BE THE CHANGE

- Jak zazwyczaj radzisz sobie z konfliktami?
- Czy możliwy jest świat bez konfliktów?

Wchodząc głębiej



- „Każde wyzwanie jest w swojej naturze konfliktem” © — zgadzasz się?
- Czy przypominasz sobie sytuację, w której konflikt pomógł ludziom rozwinąć się lub poprawić?

Refleksje końcowe

- Jak możemy przekształcić konflikty w naukę i transformację?
- Jaką rolę może odegrać młodzież w rozwiązywaniu konfliktów?



YOUTH VOL.1 **DIALOGUE** **CARDS**

Public Dialogue for Youth
Project 2024-3-PL01-KA210-YOU-000281015



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Dezinformacja



WSTĘP

Dezinformacja to celowo fałszywa treść, której celem jest wprowadzenie w błąd. Zagraża demokracji, zaufaniu i jasności umysłu.

Można połączyć z:

Umiejętności
medialne

Demokracja

Zaufanie

Technologia

**FAKE
NEWS**

PYTANIA FACYLITACYJNE

Rozgrzewka!

- Skąd zazwyczaj czerpiesz wiadomości i informacje?
- Czy kiedykolwiek odkryłeś, że coś w co wierzyłeś było fałszywe?

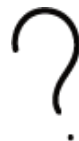
Wchodząc głębiej



- Co sprawia, że dezinformacja jest tak skuteczna i trudna do wykrycia?
- Kto powinien odpowiadać za powstrzymanie dezinformacji — użytkownicy, rządy czy platformy technologiczne?

Refleksje końcowe

- W jaki sposób młodzież może promować prawdę i krytyczne myślenie?
- Jakie narzędzia mogą pomóc w walce z dezinformacją?



YOUTH VOL.1 **DIALOGUE** **CARDS**

Public Dialogue for Youth
Project 2024-3-PL01-KA210-YOU-000281015



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Nierówność ekonomiczna

WSTĘP

Przepaść między bogatymi a biednymi wpływa na dostęp do edukacji, opieki zdrowotnej i możliwości rozwoju. To jedno z kluczowych wyzwań współczesnych społeczeństw.

Można połączyć z:

Dostęp do możliwości

Sprawiedliwość
społeczna

Opodatkowanie

Systemy opieki społecznej

GAP

PYTANIA FACYLITACYJNE

Rozgrzewka!

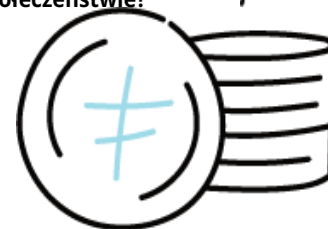
- Co przychodzi Ci na myśl, gdy myślisz o nierównościach ekonomicznych?
- Czy widzisz to wokół siebie?

Wchodząc głębiej

- Jakie są główne przyczyny nierówności w Twoim społeczeństwie?
- Czy społeczeństwo może być sprawiedliwe, jeśli nierówności rosną?

Refleksje końcowe

- Jakie działania mogłyby zmniejszyć nierówności?
- W jaki sposób młodzież może wspierać sprawiedliwszy system gospodarczy?



YOUTH VOL.1 **DIALOGUE** **CARDS**

Public Dialogue for Youth
Project 2024-3-PL01-KA210-YOU-000281015



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

6 Wolność i jej Ograniczenia



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

WSTĘP

Wolność jest podstawową wartością człowieka — ale czasami musi iść w parze z bezpieczeństwem, porządkiem i odpowiedzialnością.

Można połączyć z:

Prawa Prawo
Dobro publiczne Etyka

**BREAK
FREE**

PYTANIA FACYLITACYJNE

Rozgrzewka!

- Co dla Ciebie oznacza wolność?
- Czy wolność może być niebezpieczna?



Wchodząc głębiej

- Kiedy i dlaczego wolność powinna być ograniczana, jeśli w ogóle?
- Czy istnieje różnica pomiędzy wolnością osobistą a odpowiedzialnością społeczną?

Refleksje końcowe

- Jak młodzi ludzie mogą chronić swoją wolność, szanując jednocześnie wolność innych?
- Jaka jest Twoja wizja **prawdziwie wolnego społeczeństwa**?

YOUTH VOL.1 **DIALOGUE** **CARDS**

Public Dialogue for Youth
Project 2024-3-PL01-KA210-YOU-000281015



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Media społecznościowe



WSTĘP

Media społecznościowe zmieniają sposób, w jaki się komunikujemy, wyrażamy siebie i kształtujemy opinie. Ale wpływają również na naszą uwagę, prywatność i poczucie własnej wartości.

Można połączyć z:

Wpływ

Wyrażenie

Cyfrowe dobre
samopoczucie

Dezinformacja



PYTANIA FACYLITACYJNE

Rozgrzewka!

Ile czasu spędzasz w mediach społecznościowych?

- Jakiek są Twoje ulubione platformy?

Wchodząc głębiej ↓

- Jak media społecznościowe wpływają na to, co myślimy i czujemy?
- Czy łączy ludzi, czy raczej pogłębia podziały?

Refleksje końcowe

- W jaki sposób młodzież może wykorzystać media społecznościowe, aby wywrzeć **pozytywny wpływ**?
- Jak powinna wyglądać zdrowa przestrzeń online?

**DIGITAL
MIND**

YOUTH VOL.1 **DIALOGUE** **CARDS**

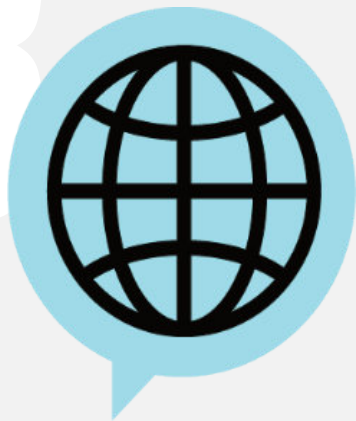
Public Dialogue for Youth
Project 2024-3-PL01-KA210-YOU-000281015



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

8



Zrównoważony świat

WSTĘP

Zrównoważony świat gwarantuje, że ludzie, planeta i dobrobyt będą się wzajemnie wspierać. Wymaga to jednak ponownego przemyślenia sposobu, w jaki żyjemy, konsumujemy i odnosimy się do natury.

Można połączyć z:

Wspólnota

Gospodarka o obiegu zamkniętym

Działania na rzecz klimatu

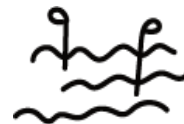
Przyszłe pokolenia

PLANETA

PYTANIA FACYLITACYJNE

Rozgrzewka!

- Co dla Ciebie oznacza zrównoważony rozwój?
- Jakie masz nawyki, które wspierają lub szkodzą planecie?



Wchodząc głębiej ↓

- Jakie są dziś główne wyzwania dla zrównoważonego rozwoju?
- Czy wystarczą działania indywidualne, czy też potrzebujemy zmian systemowych?



Refleksje końcowe

- Jak młodzież może budować bardziej zrównoważoną przyszłość?
- Jakie lokalne działania lub projekty mogą coś zmienić?



YOUTH VOL.1 **DIALOGUE** **CARDS**

Public Dialogue for Youth
Project 2024-3-PL01-KA210-YOU-000281015



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Pieniądze i Szczęście



WSTĘP

Czy sukces finansowy jest gwarancją **szczęścia**, czy też czasami powoduje więcej stresu niż wolności?

Można połączyć z:

Spełnienie

Konsumpcjonizm

Dobre samopoczucie

Ambicja

PYTANIA FACYLITACYJNE

Rozgrzewka!

- Jak definiujesz sukces?
- Czy pieniądze odgrywają dużą rolę w Twoim pojęciu **szczęścia**?

Wchodząc głębiej →

- Czy sukces finansowy jest **gwarancją szczęścia**?
- Czy ludzie z niewielką ilością pieniędzy mogą żyć pełnią życia?

Refleksje końcowe

- Jak młodzież może zdefiniować **szczęście** wykraczające poza bogactwo?
- Co naprawdę **nadaje sens Twojemu życiu**?

SMILE!

YOUTH VOL.1 **DIALOGUE** **CARDS**

Public Dialogue for Youth
Project 2024-3-PL01-KA210-YOU-000281015



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

10



Pokusy konformizmu



WSTĘP

W środowiskach, w których nagradzana jest akceptacja społeczna, konformizm może być komfortowy. Ale czy kosztuje nas to odwagę lub innowacyjność?

Można połączyć z:

Odwaga

Kreatywność

Normy społeczne

Aktywizm

**SPEAK
UP**

PYTANIA FACYLITACYJNE

Rozgrzewka!

- Dlaczego czasami łatwiej **jest milczeć** lub się zgadzać?
- Czy zdarzyło ci się kiedyś podążać za grupą, mimo że się z nią nie zgadzałeś?

Wchodząc głębiej →

- Jakie pokusy niesie ze sobą bycie konformistą?
- W jaki sposób społeczeństwa mogą stać się bardziej otwarte na odmienność i różnorodność?

Refleksje końcowe

- Co pomagają młodym ludziom otwarcie bronić swoich przekonań?
- Jak Ty **osobiście opierasz się** pokusie wtopienia się w tłum?



YOUTH VOL.2 **DIALOGUE** **CARDS**

Public Dialogue for Youth
Project 2024-3-PL01-KA210-YOU-000281015



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



INDEX

OF YOUTH DIALOGUE CARDS



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

- 1 **Polityka rowerowa**
- 2 **Bezpieczeństwo na drodze**
- 3 **Gospodarka o obiegu zamkniętym**
- 4 **Zarządzanie emocjami**
- 5 **Wolontariat młodzieżowy**
- 6 **Cele zrównoważonego rozwoju (SDG)**
- 7 **Sztuczna inteligencja (AI)**
- 8 **Uzależnienie od Internetu**
- 9 **Permakultura**
- 10 **Imigracja**

START

YOUTH VOL.2 **DIALOGUE** **CARDS**

Public Dialogue for Youth
Project 2024-3-PL01-KA210-YOU-000281015



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

1



Polityka rowerowa



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

WSTĘP

Polityka rowerowa promuje bezpieczne, dostępne i zrównoważone korzystanie z rowerów w miastach i społecznościach. Pomaga zmniejszyć natężenie ruchu, zanieczyszczenie powietrza i poprawić zdrowie publiczne.

Można połączyć z:

Wpływ na środowisko

Mobilność miejska

Infrastruktura publiczna

Zdrowie osobiste

GO!

PYTANIA FACYLITACYJNE

Rozgrzewka!

- Co przychodzi Ci na myśl, gdy myślisz o jeździe na rowerze w swoim mieście?
- Jak są zalety korzystania z rowerów w porównaniu z samochodami?
- Jak opisałbyś miasto, które wspiera jazdę na rowerze?

Wchodząc głębiej ↓

- Czy rower był Twoim głównym środkiem transportu? Jak są Twoje doświadczenia?
- Co utrudnia lub ułatwia regularną jazdę na rowerze w Twojej okolicy?

Refleksje końcowe

- W jaki sposób można ulepszyć politykę rowerową w miejscu, w którym mieszkasz?
- W jaki sposób młodzi ludzie mogą przyczynić się do zwiększenia popularności i dostępności jazdy na rowerze?

YOUTH VOL.2 **DIALOGUE** **CARDS**

Public Dialogue for Youth
Project 2024-3-PL01-KA210-YOU-000281015



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

2



Bezpieczeństwo na drodze & bezpieczeństwo



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

WSTĘP

Bezpieczeństwo ruchu drogowego koncentruje się na zapobieganiu wypadkom i zapewnieniu wszystkim użytkownikom – kierowcom, rowerzystom i pieszym – bezpiecznego poruszania się. Obejmuje ono przepisy, infrastrukturę i świadomość.

Można połączyć z:

Odpowiedzialność
publiczna

Infrastruktura

Zachowanie na drodze

Świadomość młodzieży



PYTANIA FACYLITACYJNE

Rozgrzewka!

- Jak bezpiecznie czujesz się korzystając z dróg w swojej okolicy?
- Co przychodzi Ci na myśl, gdy słyszysz „bezpieczeństwo na drodze”?
- Kto odpowiada za bezpieczeństwo ruchu drogowego?

Wchodząc głębiej



- Czy kiedykolwiek byłeś świadkiem lub uczestnikiem wypadku drogowego?
- Jakie wyzwania w zakresie bezpieczeństwa ruchu drogowego dostrzegasz w swojej społeczności?

Refleksje końcowe

- Co możemy zrobić, aby zwiększyć świadomość i poprawić bezpieczeństwo na drogach?
- Jaką rolę mogą odegrać młodzi ludzie w tworzeniu bezpieczniejszych ulic?

BE
AWARE

YOUTH VOL.2 **DIALOGUE** **CARDS**

Public Dialogue for Youth
Project 2024-3-PL01-KA210-YOU-000281015



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

3



Gospodarka o obiegu zamkniętym



WSTĘP

Gospodarka o obiegu zamkniętym to system, w którym zasoby są ponownie wykorzystywane, naprawiane, poddawane recyklingowi lub dzielone, a nie wyrzucane. Chodzi o redukcję odpadów i bycie bardziej zrównoważonym.

Można połączyć z:

Zrównoważony rozwój Redukcja odpadów

Innowacja Nawyki konsumenckie

PYTANIA FACYLITACYJNE

RE THINK

Rozgrzewka!

- Co rozumiesz przez „gospodarkę o obiegu zamkniętym”?
- Czy kiedykolwiek naprawiłeś lub wykorzystałeś coś ponownie zamiast kupić nowe?
- Co zazwyczaj robisz z przedmiotami, których już nie potrzebujesz?

Wchodząc głębiej

- Jakie przedsiębiorstwa lub lokalne działania promują gospodarkę o obiegu zamkniętym?
- Jakie bariery utrudniają wdrażanie praktyk gospodarki o obiegu zamkniętym w Twojej społeczności?

Refleksje końcowe

- Jak możemy promować myślenie o obiegu zamkniętym w naszych szkołach i miastach?
- Jakie zmiany możesz wprowadzić w swoim codziennym życiu, aby wspierać gospodarkę o obiegu zamkniętym?



YOUTH VOL.2 **DIALOGUE** **CARDS**

Public Dialogue for Youth
Project 2024-3-PL01-KA210-YOU-000281015



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Zarządzanie emocjami



WSTĘP

Zarządzanie emocjami to umiejętność rozpoznawania, rozumienia i radzenia sobie z emocjami w zdrowy sposób. Pomaga nam radzić sobie ze stresem, relacjami i rozwojem osobistym.

Można połączyć z:

Zdrowie psychiczne

Samoświadomość

Rozwiązywanie konfliktów

Komunikacja

PYTANIA FACYLITACYJNE

Rozgrzewka!

- Jakich emocji doświadczasz najczęściej w życiu codziennym?
- Jak zazwyczaj reagujesz, gdy czujesz się **przytłoczony**?
- Jak ważne jest poczucie emocjonalne?

Wchodząc głębiej ➔

- Czy możesz podzielić się sytuacją, w której udało ci się dobrze poradzić sobie ze swoimi emocjami?
- Co pomaga Ci zachować spokój w trudnych sytuacjach?

Refleksje końcowe

- Jakie strategie mogą pomóc młodzieży rozwinąć **inteligencję emocjonalną**?
- Jak możemy promować dobre samopoczucie emocjonalne w szkołach i przestrzeniach młodzieżowych?

GO!

YOUTH VOL.2 **DIALOGUE** **CARDS**

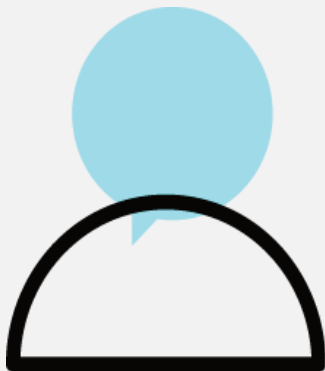
Public Dialogue for Youth
Project 2024-3-PL01-KA210-YOU-000281015



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

5



Wolontariat młodzieżowy

WSTĘP

Wolontariat młodzieży polega na tym, że młodzi ludzie poświęcają swój czas i umiejętności, aby pomagać innym lub przyczyniać się do realizacji jakiejś sprawy, często bez otrzymywania wynagrodzenia.

Można połączyć z:

Budowanie społeczności

Rozwój osobisty

Aktywne
obywatelstwo

Wpływ społeczny

YES!

PYTANIA FACYLITACYJNE

Rozgrzewka!

- Czy kiedykolwiek byłeś wolontariuszem? Jak wyglądało to doświadczenie?
- Dlaczego ludzie wybierają wolontariat?
- Jakie sprawy Cię pasjonują?

Wchodząc głębiej ↘

- Czy możesz podzielić się doświadczeniem, w którym odniosłeś wrażenie, że wolontariat coś zmienił?
- Z jakimi wyzwaniem mierzą się wolontariusze?

Refleksje końcowe

- Jak możemy zachęcić więcej młodych ludzi do zaangażowania się w wolontariat?
- Jakiego rodzaju projekt wolontariacki chciałbyś stworzyć lub do którego chciałbyś dołączyć?



YOUTH VOL.2 **DIALOGUE** **CARDS**

Public Dialogue for Youth
Project 2024-3-PL01-KA210-YOU-000281015



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

6



Cele zrównoważonego rozwoju (SDG)



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

WSTĘP

Cele Zrównoważonego Rozwoju to 17 globalnych celów wyznaczonych przez ONZ, które mają na celu promowanie pokoju, dobrobytu i zdrowej planety do roku 2030. Obejmują one takie cele jak wysokiej jakości edukacja, czysta energia i równość płci.

Można połączyć z:

Globalne obywatelstwo

Sprawiedliwość
społeczna

Działania na rzecz klimatu

Zaangażowanie
młodzieży

**MOVE
FORWARD**

PYTANIA FACYLITACYJNE

Rozgrzewka!

- Czy słyszałeś wcześniej o Celach Zrównoważonego Rozwoju?
- Który z Celów Zrównoważonego Rozwoju uważasz za najważniejszy lub najpilniejszy?
- Dlaczego uważasz, że te cele są ważne?

Wchodząc głębiej ↘

- Czy są jakieś Cele Zrównoważonego Rozwoju, z którymi czujesz się związane w swoim życiu lub społeczności?
- W jaki sposób jednostki mogą przyczynić się do osiągnięcia Celów Zrównoważonego Rozwoju?

Refleksje końcowe

- Jakie projekty lub działania mogłaby podjąć Twoja grupa, aby wesprzeć realizację Celów Zrównoważonego Rozwoju?
- W jaki sposób możemy **zwiększyć świadomość** celów?



YOUTH VOL.2 **DIALOGUE** **CARDS**

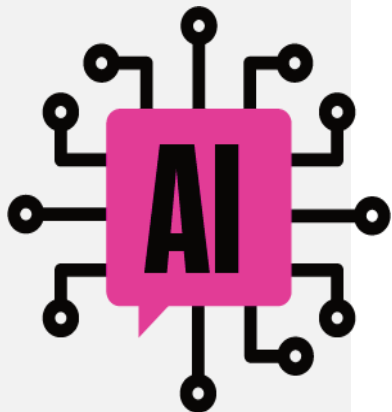
Public Dialogue for Youth
Project 2024-3-PL01-KA210-YOU-000281015



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Sztuczna inteligencja



WSTĘP

AI odnosi się do maszyn lub systemów, które mogą wykonywać zadania normalnie wymagające ludzkiej inteligencji. Można ją znaleźć w aplikacjach, robotyce, edukacji, a nawet sztuce.

Można połączyć z:

Etyka technologiczna

Edukacja

Zatrudnienie

Kreatywność



PYTANIA FACYLITACYJNE Rozgrzewka!

- Gdzie widziałeś sztuczną inteligencję w swoim codziennym życiu?
- Co Twoim zdaniem sztuczna inteligencja potrafi robić lepiej niż ludzie?
- Jakie są zalety i wady sztucznej inteligencji?

Wchodząc głębiej ↘

- Co sądzisz o rosnącym wykorzystaniu sztucznej inteligencji w społeczeństwie?
- Jakie masz obawy i nadzieje odnośnie jego przyszłości?

Refleksje końcowe

- Jak przygotować się na przyszłość z większą ilością sztucznej inteligencji?
- Jak możemy mieć pewność, że sztuczna inteligencja będzie wykorzystywana etycznie i w dobrych celach?

**DIGITAL
MIND**



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

YOUTH VOL.2 **DIALOGUE** **CARDS**

Public Dialogue for Youth
Project 2024-3-PL01-KA210-YOU-000281015



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

8



Internet uzależnienie

WSTĘP

Uzależnienie od Internetu odnosi się do nadmiernego lub kompulsywnego korzystania z Internetu, które zakłóca codzienne życie, obowiązki lub zdrowie psychiczne.

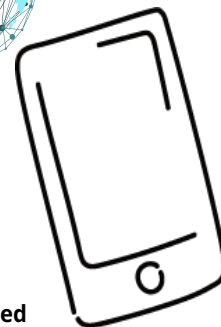
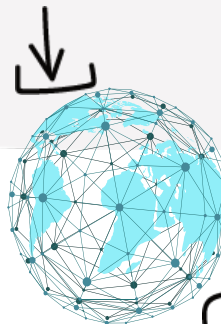
Można połączyć z:

Zdrowie psychiczne

Czas przed
ekranem

Cyfrowe dobre
samopoczucie

Balansować



PYTANIA FACYLITACYJNE

Rozgrzewka!

- Ile godzin dziennie spędzasz w Internecie?
- Co zazwyczaj robisz, gdy masz dostęp do internetu?
- Jak się czujesz, kiedy nie możesz korzystać z Internetu?

Wchodząc głębiej →

- Czy kiedykolwiek próbowałeś ograniczyć czas spędzany przed ekranem? Jak ci poszło?
- Jakie są oznaki uzależnienia od Internetu?

Refleksje końcowe

- Jak znaleźć zdrową równowagę w korzystaniu z technologii?
- Jakie strategie mogą pomóc młodzieży kontrolować korzystanie z Internetu?



YOUTH VOL.2 **DIALOGUE** **CARDS**

Public Dialogue for Youth
Project 2024-3-PL01-KA210-YOU-000281015



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

9



Permakultura



WSTĘP

Permakultura to sposób projektowania systemów – takich jak ogrody, gospodarstwa rolne czy społeczności – w oparciu o zasady natury. Chodzi o zrównoważony rozwój, samowystarczalność i troskę o Ziemię.

Można połączyć z:

Ogrody społecznościowe

Działania na rzecz klimatu

Praktyki regeneracyjne

Ekologia



PYTANIA FACYLITACYJNE

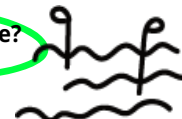
Rozgrzewka!

- Czy słyszałeś kiedyś o permakulturze? Jak myślisz, na czym ona polega?
- Jaki jest Twój związek z naturą i środowiskiem?
- Jak wyobrażasz sobie, jak wygląda farma permakulturowa?

GROW!

Wchodząc głębiej ➔

- Jakie zrównoważone nawyki lub działania przyjąłeś?
- Czy w Twojej okolicy istnieją projekty permakulturowe?



Refleksje końcowe

- W jaki sposób można wprowadzić permakulturę do szkół i przestrzeni młodzieżowych?
- Jak możesz zacząć stosować idee permakultury w życiu codziennym?

YOUTH VOL.2 **DIALOGUE** **CARDS**

Public Dialogue for Youth
Project 2024-3-PL01-KA210-YOU-000281015



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

10



Imigracja



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

WSTĘP

Imigracja to sytuacja, w której ludzie przemieszczają się z jednego kraju do drugiego w celu zamieszkania lub pracy. Może wiązać się z wyzwaniami i szansami dla jednostek i społeczeństw.

Można połączyć z:

Tożsamość

Integracja

Dyskryminacja

Multikulturalizm

SUPPORT

PYTANIA FACYLITACYJNE

Rozgrzewka!

- Co dla Ciebie oznacza słowo „imigracja”?
- Jak zróżnicowana jest Twoja społeczność?
- Czy znasz kogoś, kto wyemigrował?

Wchodząc głębiej ➔

- Jakie wyzwania mogą spotkać imigrantów?
- W jaki sposób społeczeństwa mogą stać się bardziej gościnne i inkluzywne?

Refleksje końcowe

- W jaki sposób młodzież może wspierać imigrantów i podnosić świadomość?
- Jaką rolę odgrywa empatia w budowaniu **społeczności inkluzywnych**?



YOUTH VOL.3 **DIALOGUE** **CARDS**

Public Dialogue for Youth

Project 2024-3-PL01-KA210-YOU-000281015



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



INDEX

OF YOUTH DIALOGUE CARDS



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

- 1 **Prawo do porażki**
- 2 **Talenty na rzecz wpływu społecznego**
- 3 **Cel życiowy**
- 4 **Przedsiębiorczość poza zyskiem i zasobami**
- 5 **Umiejętności finansowe**
- 6 **Innowacje i przyszłość pracy**
- 7 **Cyfrowy świat i środowisko**
- 8 **Zrównoważona moda**
- 9 **edukacja: warunki i możliwości**
- 10 **Zarządzanie czasem i stresem**

START

YOUTH VOL.3 **DIALOGUE** **CARDS**

Public Dialogue for Youth

Project 2024-3-PL01-KA210-YOU-000281015



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

1



Prawo do poniesienia porażki

WSTĘP

Każdy powinien mieć **przestrzeń i swobodę popełniania błędów**, uczenia się i rozwoju bez strachu przed osądem lub karą.

Można połączyć z:

Odporność

Edukacja

Zdrowie psychiczne

PYTANIA FACYLITACYJNE

Rozgrzewka!

- Czy możesz podać przykład sytuacji, w której porażka czegoś cię nauczyła?
- Jak różne kultury i społeczności postrzegają porażkę?
- Czy postrzegasz porażkę jako coś negatywnego czy pozytywnego?

Wchodząc głębiej

- Jak możemy stworzyć bezpieczną przestrzeń do popełniania błędów i uczenia się?
- Jaka jest różnica między porażką „zdrową” a porażką destrukcyjną?
- W jaki sposób strach przed porażką ogranicza wybory młodych ludzi?

Refleksje końcowe

- Co powiedziałbyś przyjacielowi, który boi się porażki?
- W jaki sposób społeczeństwo może wspierać ludzi po niepowodzeniach?
- Jakie ryzyko podjąłbyś, gdyby porażka nie była piętnowana?

GO!



YOUTH VOL.3 **DIALOGUE** **CARDS**

Public Dialogue for Youth

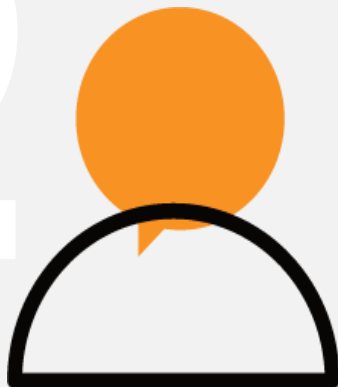
Project 2024-3-PL01-KA210-YOU-000281015



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

2



Talenty dla społeczności

WSTĘP

Wykorzystanie osobistych umiejętności i mocnych stron nie tylko w celu samorealizacji i osobistego sukcesu, ale także w celu przynoszenia pożytku społeczności i poprawy funkcjonowania społeczeństwa.
Można połączyć z:

Wzmocnienie
pozycji młodzieży

Aktywizm

Budowanie społeczności

PYTANIA FACYLITACYJNE

Rozgrzewka!

INSPIRE

- Kto inspiruje Cię poprzez wykorzystywanie swoich talentów na rzecz innych?
- Z jakiej osobistej zalety jesteś najbardziej dumny?
- Jakie problemy społeczne są dla Ciebie najważniejsze?

Wchodząc głębiej →

- Jakie bariery powstrzymują młodych ludzi przed wykorzystaniem swoich talentów w życiu społecznym?
- W jaki sposób społeczności mogą wspierać młode talenty dla dobra wspólnego?
- Czy wykorzystywanie swoich talentów na rzecz innych powinno być odpowiedzialnością czy wyborem?

Refleksje końcowe

- W jaki sposób możemy sobie nawzajem pomóc znaleźć sposoby na wniesienie swojego wkładu?
- **Jaki krok mógłbyś podjąć** w tym tygodniu, aby wykorzystać swój talent na rzecz innych?
- Jak byś się czuł, gdyby twój talent miał znaczenie dla kogoś?



YOUTH VOL.3 **DIALOGUE** **CARDS**

Public Dialogue for Youth

Project 2024-3-PL01-KA210-YOU-000281015



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

3

Życiowy cel

WSTĘP

Znalezienie sensu i kierunku łączącego osobiste wartości i pasję z wkładem w coś większego, co nadaje sens życiu.

Można połączyć z:

Wartości

Odkrywanie siebie

Spełnienie

PYTANIA FACYLITACYJNE

Rozgrzewka!

GO FOR IT!

- Kiedy czujesz się **najbardziej żywy?**
- Jakie czynności powodują, że tracisz poczucie czasu?
- Kogo podziwiasz jako osobę żyjącą z sensem?

Wchodząc głębiej ➔

- Czy cel jest odkrywany czy tworzony? Czy może się zmieniać w życiu?
- W jaki sposób **zewnątrzne oczekiwania** mogą kształtować lub blokować nasz cel?
- Czy cel może się zmieniać na różnych etapach życia?

Refleksje końcowe

- Co byś zrobił, gdybyś wiedział, że nie możesz ponieść porażki?
- **Jak możemy wspierać innych** w poszukiwaniu celu?
- Jakie małe działania mogłoby dziś przybliżyć Cię do Twojego celu?



YOUTH VOL.3 **DIALOGUE** **CARDS**

Public Dialogue for Youth

Project 2024-3-PL01-KA210-YOU-000281015



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Przedsiębiorczość poza zyskiem i zasobami

WSTĘP

Przedsiębiorczość może polegać na kreatywności, rozwiązywaniu problemów i wywieraniu wpływu – nie tylko na zysk. Nawet przy ograniczonych zasobach, nowe pomysły i innowacje mogą prowadzić do pozytywnych zmian.

Można połączyć z:

Przedsiębiorczość
społeczna

Innowacja

Szanse ekonomiczne

PYTANIA FACYLITACYJNE

Rozgrzewka!

- Czy znasz firmę, która dba o coś więcej niż tylko o zysk?
- Co zmotywowałoby Cię do założenia własnego przedsięwzięcia?
- Czy znasz kogoś, kto stworzył coś, dysponując niewielkimi środkami?

Wchodząc głębiej ➔

- Jak przedsiębiorcy mogą zrównoważyć zysk i pozytywną zmianę?
- Czy brak zasobów może prowadzić do innowacji?
- Jaką rolę powinny odgrywać społeczności we wspieraniu młodych przedsiębiorców?

Refleksje końcowe

- Jakim przedsiębiorcą chciałbyś być?
- Jaki pierwszy krok możesz podjąć, żeby coś zacząć?
- Jak możemy wspierać przedsiębiorczość przynoszącą korzyści społeczeństwu?

GO!



YOUTH VOL.3 **DIALOGUE** **CARDS**

Public Dialogue for Youth

Project 2024-3-PL01-KA210-YOU-000281015



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

5



Umiejętności finansowe

WSTĘP

Zrozumienie zasad oszczędzania, inwestowania i planowania budżetu jest podstawową umiejętnością życiową niezbędną do osiągnięcia niezależności i równości.

Można połączyć z:

Sprawiedliwość ekonomiczna

Edukacja

Umiejętności życiowe

PYTANIA FACYLITACYJNE

Rozgrzewka!

- Jakiej lekcji na temat pieniędzy nauczyła cię twoja rodzina?
- Skąd młodzi ludzie czerpią wiedzę finansową?
- Czy czujesz się pewnie w zarządzaniu pieniędzmi?

Wchodząc głębiej ➔

- Czy wiedza finansowa jest kwestią osobistą czy systemową?
- Jak edukacja finansowa wpływa na równość w społeczeństwie?
- Czy w szkołach nauka umiejętności zarządzania pieniędzmi powinna być przedmiotem podstawowym?

Refleksje końcowe

- Jaką umiejętność finansową chciałbyś najbardziej opanować?
- W jaki sposób koledzy mogą sobie nawzajem pomagać w zdobywaniu wiedzy na temat pieniędzy?
- Jaką jedną zmianę mógłbyś wprowadzić, aby osiągnąć większą niezależność finansową?



YOUTH VOL.3 **DIALOGUE** **CARDS**

Public Dialogue for Youth

Project 2024-3-PL01-KA210-YOU-000281015



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

6



Innowacja i przyszłość pracy



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

WSTĘP

Zmiany technologiczne zmieniają miejsca pracy i umiejętności. Jak młodzi ludzie mogą przygotować się do zmieniającego się rynku pracy?

Można połączyć z:

Edukacja

Umiejętności
cyfrowe

Transformacja
gospodarcza

**MOVE
FORWARD**

PYTANIA FACYLITACYJNE

Rozgrzewka!

- Jak jakie zawody istnieją teraz, a nie istniały 20 lat temu?
- Jak technologia zmieniła pracę w Twojej rodzinie?
- Jaką pracę chciałbyś wykonywać w przyszłości?



Wchodząc głębiej →

- Które prace mają największe szanse na automatyzację?
- W jaki sposób szkoły powinny przygotowywać nas do nieznanych zawodów?
- Jakie nowe możliwości może stworzyć technologia?

Refleksje końcowe

- Jakie umiejętności będą miały największe znaczenie w przyszłości?
- Jak możemy się wzajemnie wspierać w dostosowywaniu się do zmian?
- Jaką jedną umiejętność mógłbyś zacząć zdobywać już teraz, aby wykorzystać ją w przyszłej pracy?

YOUTH VOL.3 **DIALOGUE** **CARDS**

Public Dialogue for Youth

Project 2024-3-PL01-KA210-YOU-000281015



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Cyfrowy świat i środowisko



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

WSTĘP

Telefony, komputery i centra danych generują ukryte koszty dla środowiska w postaci zużycia energii i odpadów elektronicznych.

Można połączyć z:

Zrównoważony rozwój

Technologia

Nawyki konsumenckie



PYTANIA FACYLITACYJNE

Rozgrzewka!

- Co dzieje się ze **starymi urządzeniami**?
- Jak często wymieniasz swoje gadżety?
- Czy kiedykolwiek zastanawiałeś się nad energią stojącą za Internetem?

**DIGITAL
MIND**

Wchodząc głębiej

- Jak możemy zrównoważyć korzyści płynące z technologii z ich wpływem na środowisko?
- Czy większą odpowiedzialność powinny wziąć na siebie firmy czy osoby prywatne?
- Jakie innowacje mogą uczynić życie cyfrowe bardziej zrównoważonym?

Refleksje końcowe

- Jaki niewielki nawyk cyfrowy mógłbyś zmienić, aby zmniejszyć negatywny wpływ na środowisko?
- Jak możemy zwiększyć świadomość ukrytych kosztów technologii?
- Jakie jedno działanie mogłaby **podjąć młodzież wspólnie**?

YOUTH VOL.3 **DIALOGUE** **CARDS**

Public Dialogue for Youth

Project 2024-3-PL01-KA210-YOU-000281015



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

8



Zrównoważona moda

WSTĘP

Szybka moda szkodzi planecie. Zrównoważone wybory mogą zmniejszyć ilość odpadów, jednocześnie umożliwiając wyrażanie siebie.

Można połączyć z:

Kultura
konsumpcyjna

Tożsamość
kreatywna

Redukcja
odpadów

PYTANIA FACYLITACYJNE

Rozgrzewka!

- Skąd pochodzi większość Twoich ubrań?
- Co ma największy wpływ na Twój wybór ubioru?
- Czy zdarza Ci się ponownie wykorzystać lub poddać recyklingowi ubrania?



Wchodząc głębiej →

- W jaki sposób media społecznościowe napędzają niezrównoważoną/szybką modę?
- Jakie bariery stoją na drodze zrównoważonej mody?
- Jak moda może być jednocześnie przystępna cenowo i zrównoważona?

**FAST
FASHION
?**

Refleksje końcowe

- Jak według Ciebie wyglądałaby zrównoważona moda?
- Jak możemy zmienić nastawienie rówieśników?
- Jaki mały krok możesz podjąć w kwestii swoich nawyków modowych?



YOUTH VOL.3 **DIALOGUE** **CARDS**

Public Dialogue for Youth

Project 2024-3-PL01-KA210-YOU-000281015



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

9



Edukacja: warunki i możliwości



WSTĘP

Czy współczesna edukacja wyposaża młodych ludzi w wiedzę i umiejętności potrzebne w prawdziwym życiu oraz w umiejętności stawiania czoła realnym wyzwaniom i globalnym szansom?

Można połączyć z:

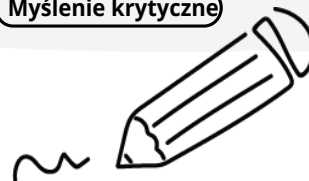
Umiejętności na
całe życie

Słuszność

Myślenie krytyczne

PYTANIA FACYLITACYJNE

Rozgrzewka!



- Czego chciałbyś, żeby szkoła nauczyła cię lepiej?
- Co motywuje Cię najbardziej do nauki?
- Jaka jest największa różnica między szkołą a prawdziwym życiem?

Wchodząc głębiej →

- Czy edukacja powinna przygotowywać pracowników, obywateli czy całe społeczeństwo?
- W jaki sposób szkoły powinny dostosować się do zmian społecznych i technologicznych?
- Jaką rolę powinny odgrywać kreatywność i umiejętności emocjonalne?

GROW!

Refleksje końcowe

- Gdybyś mógł zmienić sposób edukacji, co byś zmienił?
- W jaki sposób studenci mogą wywierać presję na rzecz pozytywnych zmian?
- Jaka jedna umiejętność nadałaby Twoim zdaniem większy sens edukacji?

YOUTH VOL.3 **DIALOGUE** **CARDS**

Public Dialogue for Youth

Project 2024-3-PL01-KA210-YOU-000281015



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

10



Zarządzanie czasem i stresem



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

WSTĘP

Znalezienie równowagi między czasem, zadaniami, celami i presją jest niezbędne dla dobrego samopoczucia i produktywności.

Można połączyć z:
Zdrowie psychiczne

Równowaga między
życiem zawodowym
a prywatnym

Dbanie o zdrowie :
samoopieka

PYTANIA FACYLITACYJNE

Rozgrzewka!

- Co najbardziej Cię stresuje w życiu codziennym?
- Jak zazwyczaj radzisz sobie ze stresem?
- Co jest najtrudniejsze w zarządzaniu czasem?

BALANCE

Wchodząc głębiej ↓

- W jaki sposób złe zarządzanie czasem prowadzi do wypalenia zawodowego?
- Jakie techniki są najskuteczniejsze w zarządzaniu czasem?
- W jaki sposób uważność i dbanie o siebie mogą zmniejszyć stres?

Refleksje końcowe

- Jaka jedna zmiana mogłaby pomóc Ci lepiej zarządzać czasem?
- Jak możemy wspierać się nawzajem w kształtowaniu zdrowych nawyków?
- Jakie małe codzienne czynności pomagają Ci zachować równowagę?

