



Co-funded by  
the European Union



# Przybornik szkoleniowy PR3

## List od przyszłego siebie

SESKAT. Rozwój umiejętności społecznych i emocjonalnych w szkoleniu dorosłych

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



Co-funded by  
the European Union



### 1) NAZWA I OPIS NARZĘDZIA

List od mojego przyszłego „ja” to ciekawy sposób na to, aby zastanowić się nad swoim życiem i dać możliwość projekcji siebie w przyszłość.

### 2) CELE NARZĘDZIA

- Promowanie narzędzia do zarządzania i postrzegania naszej teraźniejszości i przyszłości z różnych punktów widzenia;
- Wspieranie samoświadomości i zrozumienia emocjonalnego;
- Ćwiczenie daje możliwość wyobrażenia sobie przyszłości.

### 3) POWIĄZANIE NARZĘDZIA Z INTELIGENCJĄ EMOCJONALNĄ/UMIEJĘTNOŚCIAMI MIĘKKIMI

List z przyszłości to narzędzie, które koncentruje się na zarządzaniu własnymi emocjami, dając możliwość nawiązania dialogu zarówno z teraźniejszością, jak i z przyszłością.

### 4) POTRZEBNE ZASOBY I MATERIAŁY

Potrzebujemy kilku czystych kartek, koperty i długopisu dla każdego uczestnika.

### 5) WDROŻENIE NARZĘDZIA

Podstawą działania jest zaproponowanie uczestnikom napisania listu dla siebie i od siebie. List zostanie napisany do naszego obecnego „Ja” z punktu widzenia przyszłego „Ja” (np. 10 lat w przyszłości), zapewniając dobre rady i materiały motywacyjne dla naszego obecnego „Ja”. Ważne jest, aby przygotować wygodną przestrzeń do tego działania, a wykorzystanie muzyki jako tła może być dobrym pomysłem.

**Krok 1: 10 minut** - Przekaż uczestnikom materiały i instrukcje.

**Krok 2: 20/30 minut** - Daj uczestnikom czas na napisanie listów.

**Krok 3:** Po zakończeniu zamkną kopertę i przechowają list w bezpiecznym miejscu.

### 6) OCZEKIWANE EFEKTY UCZENIA SIĘ

Uczestnicy, pisząc list od swojego przyszłego „Ja”, będą mieli możliwość zbadania swojej teraźniejszości i przyszłości z pozytywnego punktu widzenia.