

Słowniczek pojęć SEL



- SEL (Społeczno-Emocjonalne Uczucie się)** – proces rozwijania umiejętności społecznych i emocjonalnych, takich jak samoświadomość, empatia, współpraca i odpowiedzialność. Pomaga w lepszym funkcjonowaniu w życiu osobistym, zawodowym i społecznym.
- Samoświadomość** – zdolność rozumienia własnych emocji, myśli i zachowań. Obejmuje poznanie swoich mocnych i słabych stron, poczucie sprawstwa oraz nastawienie na rozwój.
- Samoregulacja (Zarządzanie sobą)** – umiejętność kierowania emocjami, stresem i zachowaniami w sposób sprzyjający osiągnięciu celów. To także samodyscyplina, wytrwałość i umiejętność działania mimo trudności.
- Świadomość społeczna** – zdolność empatycznego rozumienia innych ludzi, przyjmowania ich punktu widzenia oraz dostrzegania potrzeb i emocji otoczenia.
- Budowanie relacji** – tworzenie i utrzymywanie zdrowych, wspierających relacji poprzez komunikację, współpracę, rozwiązywanie konfliktów i asertywność.
- Odpowiedzialne podejmowanie decyzji** – umiejętność podejmowania mądrych i etycznych decyzji z uwzględnieniem konsekwencji dla siebie i innych.
- Empatia** – zdolność odczuwania i rozumienia emocji innych osób. Ułatwia współpracę, redukuje konflikty i sprzyja tworzeniu przyjaznego środowiska.
- Aktywne słuchanie** – uważne i świadome skupienie się na rozmówcy. Obejmuje słuchanie bez oceniania, zadawanie pytań i parafrazowanie wypowiedzi, by lepiej zrozumieć drugą osobę.
- Komunikat „Ja” (I-Message)** – sposób wyrażania własnych uczuć i potrzeb bez oskarżania innych. Przykład: „Czuję się pominięty, gdy nie mam możliwości zabrania głosu.”
- Rozwiązania „win-win”** – metoda rozwiązywania konfliktów, w której obie strony szukają rozwiązania korzystnego dla wszystkich, zamiast rywalizować.
- Mindfulness (Uważność)** – praktyka świadomego bycia „tu i teraz”. Pomaga w radzeniu sobie ze stresem, poprawia koncentrację i wspiera rozwój emocjonalny.

Ćwiczenie medytacji
BODY SCAN:



Ćwiczenie oddechowe
4-7-8:



Ćwiczenie:
panika - silny stres



Medytacja na pełną obecność i
obniżenie stresu (Dźwięki Fa)



Social and Emotional Learning

Jak skutecznie współpracować i budować dobre relacje?

Rozwój kompetencji społecznych i emocjonalnych



Korzyści z wdrażania SEL w pracy

Pracownicy urzędów często działają pod presją czasu, przepisów i oczekiwań społecznych. Dzięki rozwiniętym kompetencjom SEL można lepiej:

- zachować spokój w trudnych rozmowach z klientem,
- panować nad emocjami w sytuacjach napięcia,
- skuteczniej regenerować się po stresie.

Wyższa jakość współpracy w zespole

- większe zaufanie między pracownikami,
- mniej konfliktów i „zimnych wojen” między działami,
- bardziej konstruktywne spotkania i decyzje podejmowane w duchu współpracy.

Jak stosować SEL na co dzień

- Zatrzymaj się na chwilę. Zanim zareagujesz – weź oddech.
- Zauważ emocje. Nazwij to, co czujesz: złość, stres, radość, napięcie.
- Zadaj sobie pytanie: „Co chcę osiągnąć tą reakcją?”
- Słuchaj uważnie. Nie przerywaj – zrozum, zanim odpowiesz.
- Wybierz reakcję, nie odruch. Działaj z empatią, nie z emocji.





„Nie musimy się zawsze zgadzać, by się rozumieć.”

5 kroków do dobrej rozmowy

- Zatrzymaj się – odetchnij, zanim odpowiesz.
- Opisz, co widzisz, nie oceniaj.
- Powiedz, co czujesz („Ja czuję...”).
- Zapytaj drugą stronę o jej perspektywę.
- Poszukajcie wspólnego rozwiązania.



Jak rozmawiać by budować relacje?
10 sposobów na dobrą rozmowę



Jak pracować z emocjami (SEL w praktyce)

- Zauważ – zadaj sobie pytanie: „Co teraz czuję?”
- Nazwij – np. „czuję złość / napięcie / rozczarowanie”.
- Zaakceptuj – emocje same w sobie nie są złe.
- Zastanów się – „Co ta emocja chce mi powiedzieć?”
- Działaj świadomie, nie odruchowo.

Świadomość emocji to początek świadomej komunikacji.

Dlaczego emocje są ważne w pracy

- pomagają rozumieć siebie i innych,
- wspierają podejmowanie lepszych decyzji,
- pozwalają uniknąć nieporozumień,
- wzmacniają empatię i relacje w zespole,
- zmniejszają stres i napięcie.



Jak sobie radzić z
negatywnymi emocjami w
pracy? Jak się nie wypalić?



Ćwiczenia SEL – do codziennego stosowania

1. Komunikat „Ja”

Kiedy coś Ci przeszkadza, opisz swoje uczucia i potrzeby, zamiast oceniać innych.
„Czuję się zignorowany, gdy przerywasz mi wypowiedź.”

Pomaga rozwiązywać konflikty bez eskalacji emocji.

2. Aktywne słuchanie

Podczas rozmowy nie przerywaj i nie planuj odpowiedzi. Skup się na zrozumieniu, co druga osoba naprawdę chce przekazać.
Na koniec możesz powtórzyć: „Rozumiem, że czujesz...”

3. Wymiana perspektyw

Spróbuj opisać sytuację z punktu widzenia drugiej osoby.
To rozwija empatię i łagodzi napięcia w relacjach.

Pomaga szczególnie w pracy zespołowej i kontaktach.

4. Uważny oddech (Box Breathing)

Zatrzymaj się na minutę.
Oddychaj według schematu 4-4-4-4:
wdech → zatrzymaj → wydech → zatrzymaj (po 4 sekundy).

Pomaga odzyskać spokój i kontrolę nad emocjami.

5. Zapisz i odpuść

Kiedy czujesz złość lub frustrację, zapisz wszystko, co Cię denerwuje — bez cenzury.
Nie oceniaj, po prostu przenieś emocje na papier. Potem możesz ten zapis zniszczyć lub schować, symbolicznie „oddając” emocje.

To prosty sposób na odzyskanie równowagi i spokoju.



Jak stosować ćwiczenia SEL

- wybierz jedno ćwiczenie dziennie,
- rób je przez 3–5 minut,
- po tygodniu zauważ, co się zmieniło w Twoich relacjach i samopoczuciu.

