



WELL-SUPPORT

- We Support Supporters -

Як це працює?

мультимедійна публікація

www.well-support.eu



**Co-funded by
the European Union**

За фінансової підтримки Європейського Союзу. Погляди та думки, висловлені в публікації, належать виключно автору(ам) і не обов'язково відображають позицію Європейського Союзу або Європейського агентства з питань освіти і культури (EACEA). Ані Європейський Союз, ані EACEA не несуть за них відповідальності.

Ця публікація доступна за ліцензією Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Настав час замислитися над тим, як ми працюємо, допомагаючи іншим

Чи достатньо ми дбаємо про себе, чи присвячуємо всю свою енергію підтримці інших, забуваючи про власне благополуччя? Настав час усвідомити це і обговорити в наших організаціях. Настав час знайти рішення, які не лише слугуватимуть людям, яким ми допомагаємо - тим, хто потребує допомоги та перебуває у кризових ситуаціях, - але й принесуть користь нам, людям, які надають цю допомогу.



ЧАС ДЛЯ ДОБРОБУТУ

Ми підготували "Посібник з доброї підтримки" для всіх фахівців, які підтримують інших: тренерів, коучів, соціальних працівників чи лідерів. Цей унікальний ресурс спрямований на вирішення поширеної проблеми в нашій сфері: тенденції нехтувати власним благополуччям, виконуючи свою роботу. Інструменти цього посібника покликані запобігати вигоранню та підтримувати ефективність, приносячи користь як людям, яким ми служимо, так і суспільству в цілому.

Під час пілотного тестування семінару ми створили навчальний матеріал для тренерів та викладачів з рекомендаціями та порадами як використовувати інструменти та матрицю Well-support, як працювати з різними групами та як підходити до теми благополуччя. Запрошуємо вас ознайомитися з Посібником, а потім переглянути відеоматеріали та висновки з практичного використання Посібника.



[ЗАВАНТАЖИТИ \(ENG\)](#)



www.well-support.eu

Використовуйте Матрицю підтримки під час роботи з командами



ОПИС ПІЛОТУ	
Тренер	Агнешка Борек
Організація	Асоціація тренерів НУО
Місто, країна навчання	Торунь, Польща
Кількість осіб у пілотній групі	5
Визначте цільову групу	Соціальні працівники та педагоги
Тема або зміст тренінгу. Безперервне навчання або одноразовий тренінг	Цінності, що формують культуру доброзичливості Одноразовий тренінг
Результати зустрічі/процесу/семінарів	<p>Основні результати:</p> <ul style="list-style-type: none"> Учасники отримали глибше розуміння ключових цінностей добробуту (наприклад, гідність, рівновага, довіра, інклюзія) та їхньої актуальності в секторі НУО. Вони поміркували над тим, як ці цінності впливають на їхню роботу, стосунки та прийняття рішень. Команда визначила прогалини та сильні сторони в тому, як їхня організація наразі інтегрує цінності добробуту в повсякденну діяльність. Вони обговорили практичні кроки для покращення узгодженості, такі як впровадження політики підтримки, покращення комунікації та формування культури взаємної поваги та турботи. Члени команди зміцнили свої міжособистісні зв'язки. Вони усвідомили важливість

	<p>психологічної безпеки та розробили стратегії для забезпечення більш відкритого, довірливого робочого середовища.</p> <p>Учасники визнали необхідність запровадження сталих робочих практик, спрямованих на вирішення таких проблем, як вигорання та стрес. Вони спільно розробили практичні стратегії благополуччя, такі як структуровані перерви, гнучкий графік роботи та механізми підтримки з боку колег.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Цей воркшоп надав команді можливість активно розвивати культуру праці, орієнтовану на цінності, гарантуючи, що добробут залишається фундаментальним елементом їхнього організаційного зростання та ефективності. Створюючи сприятливе та стійке середовище в команді, вони краще підготовлені до виконання своєї місії, ставлячи на перше місце власний добробут.
<p>Потреби цільової групи</p>	<p>Команда НУО, що складається з п'яти осіб, працює у соціальному секторі, де емоційний та психічний стан часто піддається випробуванням через велике робоче навантаження, обмежені ресурси та складні соціальні проблеми.</p> <p>Виявлені потреби:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Члени команди висловили потребу в практичних інструментах і стратегіях для підтримки здорового балансу між роботою та особистим життям. Вони часто стикаються з хронічним стресом та емоційною втомою, що робить турботу про себе та колективне благополуччя пріоритетом для довгострокової стійкості. 2. Команді бракувало чіткої політики добробуту та структурованих механізмів підтримки. Вони прагнули розробити практичні рекомендації щодо спільної відповідальності, гнучкого графіку роботи та підтримки з боку колег. 3. Як НУО, що працює над проектами соціального впливу, команда потребувала стратегій для підтримки мотивації, залучення та стійкості. Вони хотіли дослідити як інтегрувати принципи добробуту в повсякденну практику, не ставлячи під загрозу ефективність їхню роботу.
<p>ВИКОРИСТАНІ ІНСТРУМЕНТИ</p>	
<p>Інструмент(и), використані під час пілотної сесії</p>	<p>Експедиційна гра</p>
<p>Чому ви обрали саме цей інструмент / ці інструменти?</p>	<p>Я обрала гру "Експедиція" для цієї команди НУО з п'яти осіб, тому що вона безпосередньо стосується їхніх ключових викликів і потреб, забезпечуючи при цьому цікавий, рефлексивний та командний досвід. Враховуючи їхню роботу в секторі соціального впливу, де добробут і стійкість мають вирішальне значення, ця гра пропонує структурований і водночас динамічний спосіб дослідити співпрацю, прийняття рішень і</p>

	формування команди.
	та спільну відповідальність у складних умовах.
ВІДГУКИ ПРО ВИКОРИСТАНИЙ ІНСТРУМЕНТ(И)	
Сильні сторони інструменту(ів)	<ul style="list-style-type: none"> Гра забезпечує середовище з низьким рівнем ризику, де учасники можуть випробувати різні стилі лідерства та прийняття рішень. Переживаючи невдачі та успіхи в структурованій обстановці, вони можуть поміркувати над такими питаннями їхні підходи та застосувати отримані уроки до реальних життєвих сценаріїв. Гра "Експедиція" дуже гнучка і може бути адаптована до різної командної динаміки, лідерських структур та організаційних цілей. Незалежно від того, чи використовується вона для командоутворення, розвитку лідерських якостей або зміцнення благополуччя, вона адаптується до конкретних потреб групи. Гра природним чином зміцнює такі цінності, як баланс, інклюзивність, довіра та спільна відповідальність, що робить її ефективним інструментом для організацій, які прагнуть впровадити добре буття та співпраці в їхню робочу культуру.
Виклики та підводні камені інструменту(ів)	Це багато часу.
Як би ви вдосконалили інструмент, щоб він був більш корисним для учня?	Гра працює добре. Поняття не маю, як її покращити.
Як би ви покращили інструкцію, щоб вона була більш корисним для тренера?	<p>Важливою частиною гри "Експедиція" є підбиття підсумків, яке дозволяє учасникам проаналізувати свій досвід і практично пов'язати уроки гри з їхніми організаційними цінностями та повсякденною роботою.</p> <p>Обговорення гри після її завершення має вирішальне значення для зміцнення таких ключових цінностей, як довіра, баланс, інклюзія та спільна відповідальність. Аналізуючи процес прийняття рішень, командну роботу та управління ресурсами під час гри, учасники можуть застосувати отримані знання в реальних організаційних практиках.</p> <p>Цей крок допомагає впровадити принципи благополуччя в культуру організації, гарантуючи, що вони є не просто теоретичними ідеями, а активно формують співпрацю, лідерство та стратегії сталої роботи</p>

ЗВОРОТНІЙ ЗВ'ЯЗОК ВІД СТАЖЕРА

Ця сесія була...	<ul style="list-style-type: none">• неймовірно проникливим і таким, що відкриває очі. Це дозволило нам відволіктися від повсякденної роботи і замислитися над тим, як ми функціонуємо як команда.• не лише захоплюючою, але й відкрила багато нового про наші процеси прийняття рішень, стилі спілкування та те, як ми балансуємо між амбіціями та благополуччям.
Мені подобалося...	<ul style="list-style-type: none">• можливість обговорити наші цінності в дії та побачити, як вони втілюються в реальних викликах.
Мені ...	<ul style="list-style-type: none">• усвідомлення того, наскільки важливо зупинитися, поміркувати і подбати про себе, замість того, щоб просуватися вперед за будь-яку ціну.

Гра "Експедиція" - освітній інструмент, заснований на цінностях благополуччя



опис пілота № 1	
Тренер	Агнешка Борек Анна Войцеховська-Новак
Організація	Fundacja Iskierka (Фонд Іскерка)
Місто, країна навчання	Катовіце, Польща
Кількість осіб у пілотній групі	15
Визначте цільову групу	Співробітники фонду працюють з...: <ul style="list-style-type: none"> • діти, які проходять лікування від раку, в тому числі діти з України • батьки маленьких пацієнтів • виключені групи та зайнятість
Тема або зміст тренінгу. Безперервне навчання або одноразовий тренінг	Тренінг був сфокусований на: <ul style="list-style-type: none"> • самопочуття (Що для мене означає благополуччя на робочому місці?) • взаємозв'язок між власним добробутом та виконанням місії організації • цінності - основа добробуту • як цінності відображаються у щоденних робочих обов'язках? • чи слідуємо ми нашим цінностям? Це був одноразовий .

Результати зустрічі/процесу/воркшопів	<p>Воркшоп дав учасникам можливість:</p> <ul style="list-style-type: none"> • зупинитися від щоденних обов'язків і поміркувати над вищезгаданими темами • поглибити розуміння доброчину, його взаємозв'язку зі здатністю виконувати щоденні обов'язки та - в довгостроковій перспективі - місією організації. • Гра під час сесії принесла радість учасникам.
Потреби цільової групи	<p>Щодня учасники зосереджуються на оперативній діяльності. Мало місця і немає звички замислюватися над своїм самопочуттям і його впливом на обов'язків. Учасники потребували простору, який би дозволив їм замислитися над цим питанням. Під простором ми маємо на увазі як час (кілька годинна перерва від щоденної рутини) та фасилітацію впродовж усього процесу.</p>

опис пілота № 2	
Тренер	Агнешка Борек Анна Войцеховська-Новак
Організація	Gdańska Fundacja Innowacji Społecznej (Фонд соціальних інновацій у Гданську)
Місто, країна навчання	Гданськ, Польща
Кількість осіб у пілотній групі	7
Визначте цільову групу	Співробітники фонду працюють сфері соціальної роботи, охоплюючи такі напрямки: прийомна сім'я та старт у доросле життя, вулична робота, розвиток дітей та молоді, дошкільна освіта, включення людей похилого віку в соціальне життя, гуманітарна допомога - підтримка та інтеграція біженців.
Тема або зміст тренінгу. Безперервне навчання або одноразове навчання	<p>Тренінг був сфокусований на:</p> <ul style="list-style-type: none"> • самопочуття (Що для мене означає благополуччя на робочому місці?) • взаємозв'язок між власним доброчинством та виконанням місії організації • цінності - основа доброчину • як цінності відображаються в щоденних робочих обов'язках • чи дотримуємося ми наших цінностей <p>Це був одноразовий .</p>
Результати зустрічі/процесу/воркшопів	<p>Воркшоп дав учасникам можливість:</p> <ul style="list-style-type: none"> • зупинитися від щоденних обов'язків і поміркувати над вищезгаданими темами • поглибити розуміння доброчину, його взаємозв'язку зі здатністю виконувати щоденні обов'язки та - в довгостроковій перспективі - місією організації. • гра під час сесії принесла радість учасникам.

Потреби цільової групи	Щодня учасники зосереджуються на оперативній діяльності. Мало місця і немає звички замислюватися над своїм самопочуттям і його впливом на обов'язків. Учасники потребували простору, який би дозволив їм замислитися над цим питанням. Під простором ми маємо на увазі як час (кілька годинна перерва від щоденної рутини) та фасилітацію впродовж усього процесу.
------------------------	--

ВИКОРИСТАНІ ІНСТРУМЕНТИ	
Інструмент(и), використані під час пілотної сесії	Розвиваюча гра "Експедиція" складається з: <ul style="list-style-type: none"> • обговорення/розробка цінностей, що підтримують добробут • граючи в гру • підбиття підсумків та завершення сесії.
Чому ви обрали саме цей інструмент / ці інструменти?	Гра була розроблена спеціально для проекту "Добробут прихильників біженців (Well-Support)" та для потреб тих, хто підтримує інших. Вона була розроблена як для того, щоб спонукати до роздумів про добробут прихильників, так і для того, щоб принести радість робочим групам. Тестування гри під час пілотної сесії показало, що цілі дизайну, яких потрібно досягти.
ВІДГУКИ ПРО ВИКОРИСТАНИЙ ІНСТРУМЕНТ(И)	
Сильні сторони інструменту(ів)	Гра <ul style="list-style-type: none"> • дозволяє замислитися над питаннями добробуту та підтримки цінностей (як на індивідуальному, так і на організаційному рівні) • гнучка - може бути адаптована до потреб конкретної групи або імпульсу в організації (наприклад, змін), може бути проведена як змагання між двома конкуруючими групами або тільки в одній групі • може бути діагностичним інструментом, тобто виявляти поточні труднощі в групі учасників (особливо, коли учасники працюють у команді в організації) • є приємним для учасників.
Виклики та підводні камені інструменту(ів)	<ul style="list-style-type: none"> • Основна мета гри - поміркувати про добробут вболівальників та його взаємозв'язок з тим, що і як учасники роблять на своїх робочих місцях. Для досягнення цієї мети необхідна свідомо фасилітація протягом усього процесу. Встановлення цього зв'язку має бути зрозумілим і для учасників. • Гра може виявити складні або приховані процеси всередині команд (наприклад, відсутність спільних цінностей, різний підхід до дотримання цінностей у повсякденній діяльності). Якщо такі процеси будуть виявлені, фасилітація гри, особливо підбиття підсумків, може бути складним завданням. Тренер можуть зіткнутися з розчаруванням або гнівом з боку учасників.
Як би ви вдосконалили інструмент, щоб він був більш корисним для учня?	<ul style="list-style-type: none"> • Ми рекомендуємо учасникам розробляти власні цінності, а не обирати цінності із запропонованого переліку цінностей. Розробка може бути розділена на два етапи: 1. Етап: Рефлексія над питанням "Коли я почуваюся добре на своїй роботі?" та 2. Етап: "Які цінності стоять за моїми висновками?"

	<ul style="list-style-type: none">• Ми рекомендуємо тренеру підготувати теми та питання, які будуть обговорюватися під час підбиття підсумків та завершення. Ці теми та запитання мають встановлювати зв'язок між тим, що учасники пережили під час гри, та її метою, наприклад: "Якою була ваша мета під час гри? Чи збігалася вона з метою інших учасників вашої команди? Які цінності обрала ваша команда? Чи всі учасники команди погодилися з цим набором цінностей? Які цінності з'явилися під час гри? Чи завжди ваші рішення відповідали вашим цінностям? Якщо ні, то в яких випадках? Чи всі учасники команди були згодні порушувати цінності? тощо.• Фасилітація гри двома тренерами буде корисною, особливо в таких випадках у випадку великих груп, груп, які переживають складні часи, або у випадку менш досвідчених тренерів.
--	---

Як представити тему благополуччя групі?



ОПИС ПІЛОТУ	
Тренер	Анна Татарек, Алісія Цишевська
Організація	Наука - для пшигоду
Місто, країна навчання	Устка, Польща
Кількість осіб у пілотній групі	17
Визначте цільову групу	Працівники муніципального культурного центру
Тема або зміст тренінгу. Безперервне навчання або одноразовий тренінг	Добробут, підтримка, одноразове навчання
Результати зустрічі/процесу/робочого семінару	Люди більш уважні до проблем інших людей, більш готові допомагати один одному, більше зосереджені на балансі між роботою та особистим життям
Потреби цільової групи	Підтримувати, формувати належні умови праці, досягати балансу між роботою та особистим життям
ВИКОРИСТАНІ ІНСТРУМЕНТИ	

Інструмент(и), використані під час пілотної сесії	Мозковий штурм, картки для розповіді, сокира, діаграма добробуту
Чому ви обрали саме цей інструмент / ці інструменти?	Ознайомити учасників з поняттям "благополуччя", спровокувати їх до роздумів про себе
ВІДГУКИ ПРО ВИКОРИСТАНИЙ ІНСТРУМЕНТ(И)	
Сильні сторони інструменту(ів)	Пробуджувати творчість, провокувати до розмови, розвивати уяву, давати простір для обміну знаннями та досвідом, вчитися і впроваджувати маленькі практичні рішення добробуту в повсякденному житті.
Виклики та підводні камені інструменту(ів)	Негативні учасники, опір, присутність керівника в незручних для людей ситуаціях (при обговоренні проблем тощо)
Як би ви вдосконалили інструмент, щоб він був більш корисним для учня?	Просте пояснення інструментів для учасників, надання можливості учасникам інструментів + приклади для самовираження
Як би ви покращили інструкції, щоб вони були більш корисними для тренера?	Терпіння - адаптуйтеся до темпу групи -усвідомлювати вплив присутності боса -будьте готові до динамічної ситуації
ЗВОРОТНІЙ ЗВ'ЯЗОК ВІД СТАЖЕРА	
Ця сесія була...	1. корисними зробили їх обізнаними про важливість теми, добробуту, балансу між роботою та особистим життям 2. змусив їх замислитися над ролями на робочому місці

Гра Експедиція



ОПИС ПІЛОТУ	
Тренер	Анна Татарек, Алісія Цишевська
Організація	Наука - до порядку денного
Місто, країна навчання	Устка, Польща
Кількість осіб у пілотній групі	14
Визначте цільову групу	Викладачі вищих навчальних закладів, вчителі початкових та середніх шкіл, представники неурядових організацій працівники
Тема або зміст тренінгу. Безперервне навчання або одноразове навчання	Добробут, підтримка, одноразове навчання
Результати зустрічі/процесу/робочого семінару	Люди можуть висловлювати свої потреби, вміють переносити ситуації з гри до реального життя
Потреби цільової групи	Підтримувати, формувати належні умови праці, досягати балансу між роботою та особистим життям
ВИКОРИСТАНІ ІНСТРУМЕНТИ	
Інструмент(и), використані під час пілотної сесії	Настільна гра Експедиція

Чому ви обрали саме цей інструмент / ці інструменти?	Перевірити, чи корисний цей інструмент для того, щоб спровокувати людей говорити про своє життя, перевірити, як цей інструмент працює
ВІДГУКИ ПРО ВИКОРИСТАНИЙ ІНСТРУМЕНТ(И)	
Сильні сторони інструменту(ів)	Пробуджувати творчість, провокувати до , розвивати уяву, давати простір для обміну знаннями та досвідом
Виклики та підводні камені інструменту(ів)	Ви повинні знати правила і реагувати негайно
Як би ви вдосконалили інструмент, щоб він був більш корисним для учня?	Просте пояснення інструменту для учасників
Як би ви покращили інструкції, щоб вони були більш корисними для тренера?	Можливо, змінити візуальний вигляд наданих інструкцій
ЗВОРОТНІЙ ЗВ'ЯЗОК ВІД СТАЖЕРА	
Ця сесія була...	Втомлююче для ведучого, нам доводилося дуже швидко реагувати і тримати темп
Мені подобалося...	Кумедні ситуації та способи вирішення проблем
Мені не подобалося...	Групи в очікуванні завдання
Як на мене, виклик був...	Перебігання між групами та утримання в заданій ситуації

Робота з лідерами над аналізом їхнього добробуту



ОПИС ПІЛОТУ	
Тренер	Івона Мішков'як, Катажина Стола
Організація	Наука - до порядку денного
Місто, країна навчання	Устка, Польща
Кількість осіб у пілотній групі	7
Визначте цільову групу	Туристично-спортивне товариство "Устка" - організація, метою якої є...: - популяризація спорту і туризму як форми активного відпочинку, особливо серед дітей та молоді, - поширення фізичної культури і туризму, використовуючи їх пізнавальні навички, освітні, рекреаційні та оздоровчі переваги, - поширення екологічних знань, натхнення та проведення заходів з охорони навколишнього середовища, - співпраця з організаціями, що мають подібні цілі в Польщі та за кордоном. у рамках проекту буде організовано Асоціація реалізує свої цілі, розвиваючи діяльність у сфері протидії залежностям та соціальним патологіям.
Тема або зміст тренінгу. Безперервне навчання або одноразове навчання	Добробут, підтримка, одноразове навчання
Результати зустрічі/процесу/робочого семінару	новий, свіжий погляд учасників на свої організації, проблеми та труднощі усвідомлення ними необхідності та ефективності своєї роботи для довкілля роздуми про важливість піклування про власний добробут, що є запорукою допомоги іншим, підтримки їх та не вигорання.

Потреби цільової групи	підтримка менеджерів у роботі з людьми похилого віку, особами з інвалідністю та особами, які перебувають у групі ризику соціальної ізоляції
ВИКОРИСТАНІ ІНСТРУМЕНТИ	
Інструмент(и), використані під час пілотної сесії	Матриця доброї підтримки - вступна фаза - "та вивільняємо емоції" - асоціативна гра командна гра "Створи компанію"
Чому ви обрали саме цей інструмент / ці інструменти?	Матриця дозволяє глибше відчути проблему, отримати кращу якість рішень, по-новому поглянути на проблему і поставити себе в цю перспективу. Гра дозволяє зняти тягар відповідальності і підвищити креативність у пошуку рішень. Вона запускає інтуїцію і надає нового значення співпраці.
ВІДГУКИ ПРО ВИКОРИСТАНИЙ ІНСТРУМЕНТ(И)	
Сильні сторони інструменту(ів)	<ul style="list-style-type: none"> • чудова розвага, яка відкриває навіть найсором'язливіших людей • вчить творчо підходити до проблем, що виникають
Виклики та підводні камені інструменту(ів)	Несерйозне ставлення до завдання або, навпаки, нерівномірне залучення членів групи
Як би ви вдосконалили інструмент, щоб він був більш корисним для учня?	В основному, всі учасники чудово впоралися зі своїми ролями і активно брали участь у виконанні завдання.
Як би ви покращили інструкції, щоб вони були більш корисними для тренера?	Інструкції були чіткими та зрозумілими. Ми учасникам можливість ставити запитання та висловлювати сумніви.
ЗВОРОТНІЙ ЗВ'ЯЗОК ВІД СТАЖЕРА	
Ця сесія була...	учасники спочатку боялися обраного нами інструменту. Вони були недовірливі. Вони не знали, чого очікувати.

	<p>Після: учасникам дуже , вони чудово провели час і водночас отримали багато цінних роздумів та несподіваних позитивних вражень від семінару. Вони відчували, що як лідери отримали підтримку та інструмент, який допоможе їм підтримувати інших.</p>
<p>Як на мене, виклик був...</p>	<p>Викликом для нас був вік учасників - ми вважали, що люди похилого віку можуть неохоче йти на таку форму активності, оскільки вона їм незнайома.</p>

Експедиційна гра в роботі з соціальними працівниками



ОПИС ПІЛОТУ	
Тренер	Кірі Ноемі Амбрус
Організація	Фонд Йьовокерека
Місто, країна навчання	Будапешт, Угорщина
Кількість осіб у пілотній групі	10
Визначте цільову групу	З ними працюють працівники лютеранської дияконії, переважно соціальні працівники: <ul style="list-style-type: none"> - мігрантів та біженців в Угорщині, з основним акцентом на українських біженців - виключені групи та зайнятість
Тема або зміст тренінгу. Безперервне навчання або одноразове навчання	Тренінг був сфокусований на: <ul style="list-style-type: none"> - самопочуття (Що для мене означає благополуччя на робочому місці?) - взаємозв'язок між власним добробутом та виконанням місії організації - цінності - основа добробуту - як цінності відображаються у щоденних робочих обов'язках? - чи дотримуємося ми наших цінностей? - Що ми можемо зробити як команда для власного добробуту? <p>Це був одноразовий .</p>
Результати зустрічі/процесу/воркшопів	Воркшоп дав учасникам можливість: <ul style="list-style-type: none"> - зупинитися від щоденних обов'язків і поміркувати над вищезгаданими темами - поглибити розуміння благополуччя, його взаємозв'язку з здатністю виконувати щоденні обов'язки і - в довгостроковій перспективі - місію організації.
Потреби цільової групи	Щодня учасники зосереджуються на оперативній діяльності. Мало місця і немає звички замислюватися над своїм самопочуттям і його впливом на обов'язків. Учасники потребували простору, який би дозволив їм замислитися над цим питанням. Під простором ми маємо на увазі як час (кілька годинна перерва від щоденної рутини) та фасилітацію впродовж процесу.

	Переосмислення організаційних цінностей дало багато сенсу і спільного розуміння того, як вони працюють.
ВИКОРИСТАНІ ІНСТРУМЕНТИ	
Інструмент(и), використані під час пілотної сесії	<ul style="list-style-type: none"> - Розминка з фігурками LEGO - Матриця добробуту
Чому ви обрали саме цей інструмент / ці інструменти?	З метою тестування матриці та перевірки того, наскільки цінності, визначені під час проекту, відповідають реальним цінностям команди/організації.
ВІДГУКИ ПРО ВИКОРИСТАНИЙ ІНСТРУМЕНТ(И)	
Сильні сторони інструменту(ів)	<ul style="list-style-type: none"> - Заздалегідь підготовлений список значень - Час, що відволікається від роботи персоналу - Сприяє дискусії про добробут як такий - Це може згенерувати цілий набір організаційних змін, які підкреслюють благополуччя персоналу
Виклики та підводні камені інструменту(ів)	<ul style="list-style-type: none"> - Матриця може не враховувати культурні відмінності у визначенні та пріоритетах добробуту. - Покладання на самозвіти може призвести до упередженості, переоцінки або недооцінки власного благополуччя. - Матриця може вказувати на сфери для вдосконалення, не чітких вказівок чи ресурсів. - При використанні з великими групами агрегування та інтерпретація результатів може бути ресурсомістким процесом.
Як би ви вдосконалили інструмент, щоб він був більш корисним для учня?	<ul style="list-style-type: none"> - Надайте викладачам або тренерам посібник, який допоможе учням інтерпретувати їхні результати та застосовувати їх осмислено. - Заохочуйте групові дискусії або семінари для обміну думками та сприяння колективному навчанню.
Як би ви покращили інструкцію, щоб вона була більш корисною для тренера?	<ul style="list-style-type: none"> - Не треба.

Матриця добробуту в роботі соціальних працівників



ОПИС ПІЛОТУ	
Тренер	Кірі Ноемі Амбрус
Організація	Фонд Йьовокерека
Місто, країна навчання	Будапешт, Угорщина
Кількість осіб у пілотній групі	12
Визначте мету група	Міжнародна група студентів магістратури з Університету ELTE, громади та Громадянські студії
Тема або зміст тренінгу. Безперервне навчання або одноразове навчання	Тренінг був сфокусований на: <ul style="list-style-type: none"> самопочуття (Що для мене означає благополуччя на робочому місці?) взаємозв'язок між власним добробутом та виконанням місії організації цінності - основа добробуту чи дотримуємося ми наших цінностей? <p>Це було одноразове заняття в рамках курсу "Організаційна психологія та соціологія".</p>
Результати зустрічі/процесу/воркшопів	Воркшоп дав учасникам можливість: <ul style="list-style-type: none"> поглибити розуміння, його взаємозв'язку зі здатністю виконувати повсякденні обов'язки та у довгостроковій перспективі - місія організації. <p>Гра під час сесії принесла радість учасникам.</p>

Потреби цільової групи	Вивчити нові інструменти для своїх майбутніх ролей.
ВИКОРИСТАНІ ІНСТРУМЕНТИ	
Інструмент(и), використані під час пілотної сесії	Розвиваюча гра "Експедиція" складається з: <ul style="list-style-type: none"> • обговорення/розробка цінностей, що підтримують добробут • граючи в гру • підбиття підсумків та завершення сесії.
Чому ви обрали саме цей інструмент / ці інструменти?	Гра була розроблена спеціально для проекту "Добробут прихильників біженців (Well-Support)" та для потреб тих, хто підтримує інших. Вона була розроблена як для того, щоб спонукати до роздумів про добробут прихильників, так і для того, щоб принести радість робочим групам. Тестування гри під час пілотної сесії показало, що цілі дизайну, яких потрібно досягти.
ВІДГУКИ ПРО ВИКОРИСТАНИЙ ІНСТРУМЕНТ(И)	
Сильні сторони інструменту(ів)	Гра <ul style="list-style-type: none"> • дозволяє замислитися над питаннями добробуту та підтримки цінностей (як на індивідуальному, так і на організаційному рівні) • гнучка - може бути адаптована до потреб конкретної групи або імпульсу в організації (наприклад, змін), може бути проведена як змагання між двома конкуруючими групами або тільки в одній групі • може бути діагностичним інструментом, тобто виявляти поточні труднощі в групі учасників (особливо, коли учасники працюють у команді в організації) • є приємним для учасників.
Виклики та підводні камені інструменту(ів)	<ul style="list-style-type: none"> • Основна мета гри - поміркувати про добробут вболівальників та його взаємозв'язок з тим, що і як учасники роблять на своїх робочих місцях. Для досягнення цієї мети необхідна свідомо фасилітація протягом усього процесу. Встановлення цього зв'язку має бути зрозумілим і для учасників. • Фасилітація гри, особливо її завершення, може бути складним завданням. Тренер може зіткнутися з розчаруванням або гнівом з боку учасників. • Важливо підкреслити, що це гра для СПІВРОБІТНИЦТВА, люди схильні конкурувати.
Як би ви вдосконалили інструмент, щоб він був більш корисним для учня?	<ul style="list-style-type: none"> • Надзвичайно важливо, щоб тренер дуже добре знав гру і був дуже чітким у підготовці та інструкціях до гри. • Ми рекомендуємо тренеру підготувати теми та питання, які будуть обговорюватися під час підбиття підсумків та завершення. Ці теми та запитання мають встановлювати зв'язок між тим, що учасники пережили під час гри, та її метою, наприклад: "Якою була ваша мета? під час гри? Чи була вона такою ж, як і мета інших учасників"

	<p>ваша команда? Які цінності обрала ваша команда? Чи всі учасники команди погодилися з цим набором цінностей? Які цінності з'явилися під час гри? Чи завжди ваші рішення відповідали вашим цінностям? Якщо ні, то в яких випадках? Чи всі учасники команди були згодні порушувати цінності? тощо.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Фасилітація гри двома тренерами буде корисною, особливо у випадку великих груп, груп, які переживають складні часи або в у випадку з менш досвідченими тренерами.
<p>Як би ви покращили інструкцію, щоб вона була більш корисною для тренера?</p>	<p>див. вище</p>

Гра-експедиція з освітянами для дорослих - розуміння благополуччя



ОПИС ПІЛОТУ	
Тренер	Орсоля Река Мухарі
Організація	Фонд Йьовокерека
Місто, країна навчання	Цеглед, Угорщина
Кількість осіб у пілотній групі	6
Визначте мету група	Освітяни
Тема або зміст тренінгу. Безперервне навчання або одноразовий тренінг	Одноразовий тренінг - Тренінг з підтримки свердловин
Результати зустрічі/процесу/воркшопів	Визначте, що таке благополуччя і як підвищити обізнаність про благополуччя. Спробуйте інструменти щодо благополуччя.
Потреби цільової групи	Зрозуміти визначення благополуччя, отримати натхнення і зосередитися в цілому і конкретно на них у повсякденній роботі.
ВИКОРИСТАНІ ІНСТРУМЕНТИ	

<p>Інструмент(и), використані під час пілотної сесії</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Що означає благополуччя? - Закріплення та групування • Прогулянка емпатії - Активне слухання • NVC • Інструменти та матриця для аналізу
<p>Чому ви обрали саме цей інструмент / ці інструменти?</p>	<p>Я підбрала інструменти, які базуються один на одному, тому вони завершуються однією лінією.</p>
<p>ВІДГУКИ ПРО ВИКОРИСТАНИЙ ІНСТРУМЕНТ(И)</p>	
<p>Сильні сторони інструменту(ів)</p>	<p>Що означає благополуччя? - Стікери та групування</p> <ul style="list-style-type: none"> • зв'язок був міцним, вони були активними під час обмірковування та групування. Вони мали чітке розуміння того, для них означає благополуччя <p>Прогулянка емпатії - Активне слухання</p> <ul style="list-style-type: none"> • У них були такі глибокі роздуми, чому це було корисно, як їм важко слухати і спостерігати одночасно, не коментуючи. • 8 хвилин вправ і 10 хвилин роздумів, і вони зрозуміли, чому важливо слухати і спостерігати. <p>NVC</p> <ul style="list-style-type: none"> • проста структура <p>Інструменти та матриця для аналізу</p> <ul style="list-style-type: none"> • настільки глибока тема, важлива для групи та асоціації.
<p>Виклики та підводні камені інструменту(ів)</p>	<p>Що означає благополуччя? - Пост- і групування - занадто довга прогулянка з емпатією - активне слухання</p> <p>NVC:</p> <ul style="list-style-type: none"> • важко помітити і знайти емоції, навіть зі списку • помилкові думки та почуття • практика має бути пленарною, бо дуже багато учасників • неправильно знають NVC і неправильно його використовують (дуже упереджено) <p>Інструменти та матриця для аналізу</p> <ul style="list-style-type: none"> • складно визначити цінності, хто що розуміє під словом • - забирає багато часу, якщо ми хочемо працювати з ним глибше, а саме з асоціацією
<p>Як би ви вдосконалили інструмент, щоб він був більш корисним для учня?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Я б виділив 2 частини: цінності та . І те, і інше - дуже велика тема, і якщо ми хочемо, щоб люди дійсно працювали в організації, то вони повинні мати час, щоб зрозуміти, чому? • Можливо, тренування на цілий день було б кращим за часом.

Ненасильницьке спілкування у використанні благополуччя



ОПИС ПІЛОТУ	
Тренер	Крістіан Бабутау
Організація	Асоціація EIVA
Місто, країна навчання	Арад, Румунія
Кількість осіб у пілотній групі	12
Визначте цільову групу	Молодіжні працівники, фасилітатори навчання та волонтери.
Тема або зміст тренінгу. Безперервне навчання або одноразовий тренінг	Техніки та інструменти ненасильницького спілкування - одноразовий тренінг
Результати зустрічі/процесу/семінарів	<ul style="list-style-type: none"> • Учасники з ентузіазмом працювали з технікою NVC. • Сесія тривала 3 години і включала презентацію інструментів, інтерактивні групові дискусії та рольові ігри. • Учасники повідомили про підвищення обізнаності щодо стилів спілкування та емоційних тригерів. • Сесія сприяла створенню сприятливого середовища для практики емпатії та активного слухання.

Потреби цільової групи	<ul style="list-style-type: none"> • Практичні методи конструктивного вирішення конфліктів у професійному та особистому середовищі • Покращення навичок слухання та емпатії • Стратегії емоційної саморегуляції у складних ситуаціях взаємодії • Інструменти для посилення командної комунікації та співпраці • Вчитися та практикувати впевнено
ВИКОРИСТАНІ ІНСТРУМЕНТИ	
Інструмент(и), використані під час пілотної сесії	<p>Плакат "Ненасильницьке спілкування"</p> <ul style="list-style-type: none"> • Список із загальними людськими потребами • Роздатковий матеріал "Позитивні та негативні почуття та емоції" • Сценарії рольових ігор
Чому ви обрали саме цей інструмент / ці інструменти?	<p>NVC пропонує учасникам практичний підхід до відпрацювання комунікативних навичок у реальних життєвих контекстах. Інструменти заохочують активну участь та сприяють змістовній рефлексії. Підтримує ефективну комунікацію.</p>
ВІДГУКИ ПРО ВИКОРИСТАНИЙ ІНСТРУМЕНТ(И)	
Сильні сторони інструменту(ів)	<ul style="list-style-type: none"> • Заохочує емпатію та розуміння • Сприяє активному слуханню та чіткому потреб і почуттів • Адаптованість до різних сценаріїв конфліктів у реальному житті • Сприяє створенню безпечного середовища для відкритого діалогу та вразливості • Допомогає учасникам виявити та переосмислити некорисні моделі спілкування • Підтримує зв'язок у критичних ситуаціях та на критичні питання
Виклики та підводні камені інструменту(ів)	<ul style="list-style-type: none"> • Деякі учасники спочатку відчували дискомфорт, беручи участь у рольових іграх. • Сценарії потребували ретельної фасилітації, щоб забезпечити їх конструктивність та емоційну безпеку. • Відмінності в стилях спілкування між учасникам потрібен був додатковий час для вирівнювання.

<p>Як би ви вдосконалили інструмент, щоб він був більш корисним для учня?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Включіть простіші сценарії з низькими ставками для розігріву учасників. • Пропонуйте більше можливостей для індивідуальної практики, щоб побудувати довіру перед груповими дискусіями. • Краще ознайомитися зі списками загальних потреб людини, позитивних і негативних почуттів та роздатковий матеріал про емоції
<p>Як би ви покращили інструкцію, щоб вона була більш корисним для тренера?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Навчити фасилітаторів справлятися з емоційно напруженими моментами під час рольових ігор. • Включіть стратегії збалансування участі тихих та активних учасників
<p>ЗВОРОТНІЙ ЗВ'ЯЗОК ВІД СТАЖЕРА Відгуки учасників, наприклад, з сесії зворотного зв'язку або оцінки тренінгу. Ви можете додавати цитати національною мовою. Додайте цифри, щоб розмістити відповіді більшої кількості людей (1..., 2..., 3...)</p>	
<p>Ця сесія була...</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Захоплюючий і дуже практичний, він пропонує дієві кроки для покращення комунікації. • Цінний вступ до ненасильницького спілкування, що демонструє його актуальність як в особистому, так і в професійному контексті. • Відкрита діяльність з розвитком навички навчання впродовж життя
<p>Мені подобалося...</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Чітке розбиття моделі на чотири кроки (спостереження, почуття, потреби та запит), що зробило метод простим у застосуванні. • Використання реальних прикладів з життя, які ілюструють, як ефективно застосовувати техніку. • Акцент на вихованні доброти, емпатії та взаєморозуміння під час спілкування.
<p>Мені не подобалося...</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Певні частини пояснення, особливо щодо визначення почуттів і потреб, здавалися дещо поспішними і могли б бути доопрацьованими.
<p>Мені ...</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Вчитися слухати без осуду. • Навчитися конструктивно вирішувати конфлікти, зосереджуючись на рішеннях, а не на розчаруваннях • Отримання інструментів для чіткого вираження своїх почуттів і потреб. • Побудова міцніших зв'язків з іншими учасниками. • Розуміння того, як ефективно деескалувати конфлікти. • Отримання практичних інструментів для впевненого самовираження створюючи при цьому безпечний і позитивний простір для людини, яка отримує зворотний зв'язок

	<ul style="list-style-type: none"> • Розуміння важливості діяти з розумом і вирішувати проблеми на ранній стадії, щоб уникнути емоційного накопичення.
<p>Для мене викликом було...</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Залишатися повністю присутнім під час емоційно насичених дискусій. • Послідовне застосування кроків NVC під час рольових ігор. • Баланс між самовираженням та активним слуханням. • Точно визначати і висловлювати свої почуття і потреби без вагань і сумнівів. • Подолання інстинкту відкладання вирішення проблем і натомість використовувати метод одразу ж, коли виникають проблеми.

Експедиційна гра



ОПИС ПИЛОТУ	
Тренер	Анжелі Девільє
Організація	EIVA
Місто, країна навчання	Арад, Румунія
Кількість осіб у пілотній групі	9
Визначте цільову групу	Молодіжні працівники та волонтери з однієї організації, однієї команди.
Тема або зміст тренінгу. Безперервне навчання або одноразовий тренінг	Одноразовий тренінг
Результати зустрічі/процесу/семінарів	-Учасники були дуже захоплені інструментом -Семінар тривав 4 години <ul style="list-style-type: none"> • 1 тренер • Ми отримали переважно позитивні результати.
Потреби цільової групи	Згуртованість команди, заохочення до обговорення питань благополуччя, стимулювання участі, командоутворення, визначення сильних і слабких сторін учасників.

ВИКОРИСТАНІ ІНСТРУМЕНТИ	
Інструмент(и), використані під час пілотної сесії	Експедиційна гра
Чому ви обрали саме цей інструмент / ці інструменти?	Найбільш привабливий та інноваційний інструмент для цільової групи (молодь)
ВІДГУКИ ПРО ВИКОРИСТАНИЙ ІНСТРУМЕНТ(И)	
Сильні сторони інструменту(ів)	<ul style="list-style-type: none"> -Стимулювання партнерства та згуртованості команди -Концепція гри дуже приваблива для молодшої аудиторії. -Правила гри досить прості, щоб швидко почати. -У нас було 9 гравців, що спочатку здавалося багато, але ми зрозуміли, що це насправді хороша кількість гравців. -Гра стимулювала дискусію між гравцями та спонукала їх серйозніше замислитися над організаційними та індивідуальними цінностями. -Заохочуйте гравців висловлювати своє невдоволення. -Створити безпечне середовище для гравців. -Вирішити делікатну проблему. -Групова рефлексія після гри була найцікавішою частиною тренінгу, оскільки ми змогли усвідомити, якою була справжня мета гри, а саме - поговорити про наше благополуччя. Ми зрозуміли, що іноді приймаємо рішення, які не пов'язані з нашими цінностями, і що іноді нам слід віддавати пріоритет власному добробуту, а не загальному благу "корабля". -Тривалість гри була дійсно доречною, не довгою і не надто короткою. -Хороший інструмент для того, щоб показати справжнє обличчя людей.

<p>Виклики та підводні камені інструменту(ів)</p>	<p>-Це може бути важким тягарем на плечах тренера. -Можливо, наявність двох тренерів допомогла б прискорити темп гри. =Деякі сценарії, на мою думку, не зовсім реальні життєві ситуації або були занадто метафоричними. -Індивідуальні цінності недостатньо корисні -Я помітив, що в моїй команді люди боялися використовувати жетон невдоволення, щоб не вплинути на інших гравців, і не завжди приймали рішення на основі цінностей, а скоріше для того, щоб швидше дістатися до скарбу. -Мета гри "знайти захований скарб" не дуже зрозуміла. -Дехто сприйняв гру занадто серйозно і роздратувався. Я сподіваюся, що групова рефлексія допомогла нам зрозуміти, чому ми відчували ці емоції, але я не думаю, що цей інструмент підходить для всіх.</p>
<p>Як би ви вдосконалили інструмент, щоб він був більш корисним для учня?</p>	<p>-Прояснити мету гри перед початком сесії -розвести команди на достатню відстань, щоб вони не могли чути обговорення та рішення один одного -Знайдіть спосіб для "членів екіпажу" мати реальний вплив на корабель -Токен незадоволення повинен бути більш реалізованим.</p>
<p>Як би ви покращили інструкцію, щоб вона була більш корисним для тренера?</p>	<p>-мати приблизно 2 тренерів, по одному для кожної команди -Переконатися, що всім комфортно з правилами і з "рольовою" -Тренер повинен дуже добре знати сценарії і те, як проводити гру.</p>
<p>ЗВОРОТНІЙ ЗВ'ЯЗОК ВІД СТАЖЕРА</p>	
<p>Ця сесія була...</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. захоплююче 2. розслаблюючий 3. значущою. 4. кумедно. 5. Глибоко 6. Сповнені емоцій
<p>Мені подобалося...</p>	<p>Концепція гри дійсно інноваційна, механіки дійсно цікаві Час на рефлексію після гри Сценарії добре продумані</p>
<p>Мені не подобалося...</p>	<p>Знаки незадоволення були недостатньо корисними Це може бути дуже емоційним для певних людей Особисті цінності не були використані в достатній мірі</p>

Мені ...	<ul style="list-style-type: none"> -Я став більш відкритим -Я став більш гнучким -Я отримую підтримку від тренера -Я міг би більше дізнатися про своїх колег -Я більше дізнаюся про себе, свої цінності та про те, що означає слідувати організаційній культурі.
Для мене викликом було...	<ul style="list-style-type: none"> -Використовувати свій творчий потенціал -виражати себе перед іншими -Програти -слідувати своїм цінностям, а не зосереджуватися на перемозі в грі -зрозуміти зв'язок між благополуччям та грою

Матриця благополуччя як інструмент для рефлексії та моніторингу благополуччя



ОПИС ПІЛОТУ	
Тренер	Крістіан БУЦУЦУ
Організація	АСОЦІАЦІЯ EIVA
Місто, країна навчання	Арад, Румунія
Кількість осіб у пілотній групі	26
Визначте цільову групу	Працівники НУО та волонтери, які працюють з різними цільовими групами, такими як мігранти, вразлива молодь, міжкультурні групи.
Тема або зміст тренінгу. Безперервне навчання або одноразовий тренінг	Моніторинг благополуччя та рефлексія за допомогою Таблиці благополуччя. Одноразове тренування.
Результати зустрічі/процесу/семінарів	<ul style="list-style-type: none"> Учасники позитивно ставилися до діаграми благополуччя. Семінар тривав 3 години і створив змістовні групові дискусії. Учасники мали змогу відкрито поміркувати над своїми емоційними станами впродовж певного часу. Сесія висвітлила відмінності в індивідуальному благополуччі рівні по всій групі.

	<ul style="list-style-type: none"> Зібрані відгуки були переважно позитивними, багато учасників висловили бажання впровадити діаграму у свою щоденну робочу практику.
Потреби цільової групи	<p>Висловлені потреби учасників були такими:</p> <ul style="list-style-type: none"> Емоційна стійкість на робочому місці Інструменти для виявлення та управління вигоранням Методи для згуртованості команди та емоційного зв'язку Практичні стратегії самопомоги та групової підтримки
ВИКОРИСТАНІ ІНСТРУМЕНТИ	
Інструмент(и), використані під час пілотної сесії	Діаграма самопочуття
Чому ви обрали саме цей інструмент / ці інструменти?	Метою було перевірити актуальність та якість інструменту, а також зібрати відгуки та валідизувати запропонований інструмент. Простота та адаптивність діаграми зробили її ідеальним інструментом, що допомагає людям та командам візуалізувати та обговорювати свої емоційні стани та самопочуття з плином часу. Вона заохочує відкритий діалог та самоусвідомлення.
ВІДГУКИ ПРО ВИКОРИСТАНИЙ ІНСТРУМЕНТ(И)	
Сильні сторони інструменту(ів)	<ul style="list-style-type: none"> Візуальне представлення благополуччя зробило його легким для розуміння та використання. Заохочували відкриті дискусії про емоційні стани в команді. Сприяла формуванню почуття зв'язку та емпатії між учасниками. Допомагав учасникам замислитися над їхнім індивідуальним та колективним благополуччям. Простий процес впровадження. Визначили ключові моменти, що впливають на добробут команди з часом. Надав фасилітаторам практичні поради щодо підлаштовувати майбутні сесії.
Виклики та підводні камені інструменту(ів)	<ul style="list-style-type: none"> Деякі учасники спочатку були налаштовані скептично через її простоту. Емоційні тригери з'являлися, коли учасники бачили падіння колективного добробуту. Інструмент вимагає ретельної фасилітації для управління дискусії та емоційні реакції.

	<ul style="list-style-type: none"> Різниця в індивідуальній відкритості до спілкування може вплинути на групову динаміку.
Як би ви вдосконалили інструмент, щоб він був більш корисним для учня?	<ul style="list-style-type: none"> У контексті тренінгу: почніть використовувати інструмент з першого дня тренінгу і послідовно відстежуйте прогрес. Надайте учасникам більш структуровані підказки для обмірковування та інтерпретації їхніх пунктів діаграми (асоціюйте / додайте список почуттів, як позитивних, так і негативних). Впровадити метод об'єднання індивідуальних даних про благополуччя для колективного огляду. Сприяти подальшим дискусіям для вирішення ключових питань закономірності, виявлені на діаграмах.
Як би ви покращили інструкцію, щоб вона була більш корисним для тренера?	<ul style="list-style-type: none"> Переконайтеся, що тренер добре знає, як вести емоційно чутливі дискусії. Включіть поради щодо управління емоційними тригерами та опором серед учасників. Запропонуйте сценарії, які допоможуть тренерам контекстуалізувати діаграму для різних аудиторій.
ЗВОРОТНІЙ ЗВ'ЯЗОК ВІД СТАЖЕРА	
Ця сесія була...	<ol style="list-style-type: none"> Проникливо. Розширення можливостей Наштовхує на роздуми Спільна робота Підтримує
Мені подобалося...	<ol style="list-style-type: none"> Простота і гнучкість діаграми. Можливість відкрито обговорити емоції та виклики. Візуальне представлення емоційних трендів у часі. Підтримуюче групове середовище.
Мені не подобалося...	<ol style="list-style-type: none"> Початкові сумніви щодо ефективності простого інструменту. Емоційний дискомфорт для деяких учасників під час роздумів про свої невдачі.

Мені ...	<ol style="list-style-type: none"> 1. Більша самосвідомість щодо свого емоційного стану. 2. Побудувати глибші зв'язки з моєю командою. 3. Навчитися розпізнавати закономірності в моєму самопочутті. 4. Отримання інструментів для управління вигоранням та розвитку життєстійкості.
Для мене викликом було...	<ol style="list-style-type: none"> 1. Чесно роздумувати над своїми емоційними падіннями. 2. Ділитися вразливими моментами в груповій обстановці. 3. Зосередження уваги на процесі благополуччя, а не на негайному вирішенні проблем.