



IO1 – Integration Leaders Curriculum

Moduł 4: Samoopieka

Materiały do samodzielnej nauki

Temat:	Fizyczna, emocjonalna i psychiczna samoopieka
Tytuł zasobu:	"Jak dbać o siebie jako emigrant"
Dlaczego warto korzystać z tego zasobu:	W artykule przedstawiono kilku Złodziei Energii, którzy w innym klimacie lub w niecodziennym, bezpośrednim otoczeniu wyczerpują dużo siły fizycznej, emocjonalnej i psychicznej.
Co zyskasz korzystając z tego zasobu:	Dzięki temu artykułowi grupa może znaleźć nowe sposoby samoopieki i dowiedzieć się, co zrobić, aby utrzymać równowagę ciała, umysłu i duszy podczas pobytu za granicą.
Link do zasobu:	https://www.cultureenergy.com/how-take-care-of-yourself-as-expat/?fbclid=IwAR3HYfrg6h6UQWG_r6dUj7T7F4vDJJ5tFHgNP-2t1ZROq9GnLXSdoQ1IKD0

Temat:	Redukcja stresu, dobre nastawienie
Tytuł zasobu:	"Dziewięć strategii, które ludzie odnoszący sukcesy wykorzystują do pokonywania stresu".
Dlaczego warto korzystać z tego zasobu:	Artykuł przedstawia szczegółowo dziewięć naukowo sprawdzonych strategii pokonywania stresu podczas jego występowania oraz przedstawia pomysły, które uzupełniają każdą z tych strategii.
Co zyskasz korzystając z tego zasobu:	Zasób ten zawiera idee, jak być bardziej pozytywnym i nauczyć uczestników, jak mogą zmniejszyć stres w nowej sytuacji i pokazać im, jak istotne jest dobre nastawienie.
Link do zasobu:	https://lifehacker.com/nine-strategies-successful-people-use-to-overcome-stres-5976310

Temat:	Poszukiwanie nowego środowiska
Tytuł zasobu:	"10 powodów, dlaczego powinieneś przenieść się za granicę"
Dlaczego warto korzystać z tego zasobu:	Ta rozmowa TEDx z założycielką organizacji Geekettes - Jessicą Erickson opowiada o tym, że umiejętności, które wykorzystuje w miejscu pracy, przypisuje się jej doświadczeniu w nauce i życiu za granicą.
Co zyskasz korzystając z tego zasobu:	Ten film zainspiruje większą liczbę kobiet do stania się innowatorami i liderami oraz poda przykłady tego, dzięki czemu podróże za granicę mogą przynieść i pomóc poszerzyć portfolio osobiste i zawodowe.
Link do zasobu:	https://www.youtube.com/watch?v=7gSWGFuCI0M&feature=share&fbclid=IwAR2nJj4RrCMI8bNDVQ_P9SZv0mS8VkMDTA9rMINbmKdIE7rHBWC2xJcPNkY

Temat:	Poszukiwanie pracy
Tytuł zasobu:	Najlepsze strony internetowe w Europie według rankingu popularności internetowej
Dlaczego warto korzystać z tego zasobu:	JobRank.org jest międzynarodowym katalogiem ofert pracy i wyszukiwarką, która wybiera, klasyfikuje i recenzuje najlepsze strony internetowe na świecie.
Co zyskasz korzystając z tego zasobu:	Uczestnicy znajdą ponad 9,500 zasobów pracy w 200 krajach. JobRank.org jest darmowym punktem startowym do znalezienia najlepszych stron z ofertami pracy w każdym kraju.
Link do zasobu:	https://www.jobrank.org/Europe/

Temat:	Nawiązywanie znajomości
Tytuł zasobu:	"Jak rozpocząć rozmowę i zaprzyjaźnić się"
Dlaczego warto korzystać z tego zasobu:	Książka prezentuje wiele warsztatów i umiejętności konwersacyjnych opartych na informacjach zwrotnych i pytaniach od setek czytelników, studentów, osób przypadkowych, a także dodatkowe badania i osobiste doświadczenia autora - Don Gabora.
Co zyskasz korzystając z tego zasobu:	Uczestnicy znajdą w tej książce wiele przydatnych wskazówek i pomysłów. Dowiedzą się o stylach rozmowy, jak rozmawiać z ludźmi z innych krajów, etykiecie telefonu komórkowego i rozmowach online.
Link do zasobu:	https://issuu.com/giorgimurvanidze5/docs/how_to_start_a_conversation_and_mak

Temat:	Samoopieka
Tytuł zasobu:	"Dlaczego Samoopieka Jest Tak Ważna"
Dlaczego warto korzystać z tego zasobu:	Uczestnicy dowiedzą się czym jest samoopieka i na czym polega. Ten artykuł skupia się na trzech obszarach, w których przedstawiono, jak w prosty sposób, a zarazem skuteczny każdy może zadbać o siebie.
Co zyskasz korzystając z tego zasobu:	Dzięki temu artykułowi grupa pozna własne potrzeby emocjonalne, fizyczne i zawodowe. Ponadto, ten artykuł pomoże im zrozumieć, wiedzieć, słuchać własnego ciała, zarówno wewnątrz, jak i na zewnątrz.
Link do zasobu:	https://pl.goldavelez.com/dlaczego-samoopieka-jest-tak-wazna

Temat:	Stres
Tytuł zasobu:	"[CTRL+ALT+DEL] STRES lepiej zarządzać swoim stresem."
Dlaczego warto korzystać z tego zasobu:	Stres to naturalna odpowiedź organizmu na zagrożenie i czynniki zewnętrzne zaburzające jego równowagę. Artykuł prezentuje 3 podstawowe filary radzenia sobie ze stresem - kontrolę reakcji stresowej [Control], poszukiwanie alternatywnych sposobów reagowania i radzenia sobie [Alternate] i redukcję szkód [Delete].
Co zyskasz korzystając z tego zasobu:	W tym artykule znajduje się wiele przydatnych wskazówek i pomysłów. Uczestnicy znajdą odpowiedzi na pytania: Jak stres wpływa na nasze zachowanie i funkcjonowanie? Jak odróżnić stres od innych reakcji? Co, dlaczego i w jaki sposób się stresuje? Jak reaguje na stres nasze ciało i umysł?
Link do zasobu:	https://www.superego.com.pl/ctrlaltdel-stres-lepiej-zarzadzac-swoim-stresem/