



Erasmus+

Projekt „*Rutynie mówimy nie – podnoszenie kompetencji i atrakcyjności kształcenia sposobem zapobiegania wypaleniu zawodowemu*”

jest finansowany z funduszy Komisji Europejskiej w ramach Programu Erasmus+

SZKOLENIA CZAS ZACZAĆ

Uczestnicy Programu Erasmus+ wzięli udział w licznych spotkaniach dotyczących spraw organizacyjnych i szkoleniowych związanych z Projektem. Jednym z nich było szkolenie z psychologii podróży, które przeprowadziła Aleksandra Naderza.

*Wsparcie
psychologiczne:
psychologia (w)
podróży*



Włosi mówią, że „kto wyjeżdża, wie, co zostawia, ale nie wie, co znajdzie”.

Mark Twain z kolei powiedział: „Za dwadzieścia lat bardziej będziesz żałował tego, czego nie zrobiłeś, niż tego, co zrobiłeś. Więc odwiąż liny, opuść bezpieczną przystań. Złap w żagle pomyślne wiatry. Podróżuj, śnij, odkrywaj”.

Podróż to wyprawa. W głąb miejsc, ale też w głąb siebie.

Wyjazd jest czasem, który pozwala wyjść poza rytm i rutynę codzienności. Otwórzmy się na nowe doznania, pozwólmy sobie doświadczać, poczuć siebie, sprawmy sobie radość.

1. PLANOWANIE PODRÓŻY

Kiedy planujemy podróż Najważniejsze, by jasno rozpoznać swoje **potrzeby** – **czego oczekujemy od naszej podróży, na czym nam zależy najbardziej**. Oczywiście dla każdego z nas co innego będzie ważne – jedni będą chcieli przede wszystkim wypocząć, inni jak najwięcej zwiedzić i zobaczyć. Ważne, żeby takie rzeczy ustalić wcześniej w parach, aby uniknąć nieporozumień i rozczarowań.





Erasmus+

Projekt „*Rutynie mówimy nie – podnoszenie kompetencji i atrakcyjności kształcenia sposobem zapobiegania wypaleniu zawodowemu*”

jest finansowany z funduszy Komisji Europejskiej w ramach Programu Erasmus+

Zdarza się również, że nasze oczekiwania są nadmierne lub nieadekwatne do możliwości i zdarza się nam już na etapie planowania popełnić błędy.

Pierwszym błędem jest kierowanie się tym, "co ludzie powiedzą". Na przykład pojadę gdzieś, bo wszyscy tam jeżdżą, bo tam trzeba być. Nie zastanawiam się, czy w tym miejscu odpocznę czy nie, czy jest mi to potrzebne. No i ponoszę tego konsekwencje.

Drugi błąd to nadmierne oczekiwania. Zakładamy, że na wyjeździe wszystko się uda. Na pewno trochę się uda, a trochę nie. I przez takie oczekiwania zapominamy o istocie podróży, co on ma nam dać. Jeśli ma nas odstresować, to nie warto np. walczyć w hotelu o byle rzecz, która tam być powinna, ale jej nie ma. Zamiast się denerwować, powiedzmy sobie: "OK, nie ma, to nie ma, dam radę bez tego", i odpuśćmy.



Kolejnym błędem są **nierealistyczne plany**. Wiadomo, że jeśli mamy zaledwie jeden dzień na zwiedzenie Rzymu, to nie uda nam się obejrzeć wszystkiego. Nie zakładajmy rzeczy niemożliwych do zrealizowania – lepiej wybierzmy 2-3 najważniejsze punkty, a wszystko co uda nam się dodatkowo zrealizować będzie miłym bonusem.

A najlepiej nie próbujmy sobie wyobrazić podróży zbyt szczegółowo, nie kręćmy w głowie filmów jak to będzie, bo i tak zawsze będzie inaczej. Plan podróży ma być drogowskazem, a nie scenariuszem filmowym czy przepisem kulinarnym, dlatego bądźmy otwarci na nieprzewidziane nowe doświadczenia, na spontan.

2. W DRODZE

STRACH PRZED LATANIEM

Wielu z nas niestety reaguje lękiem na sama myśl o lataniu samolotem. I choć jest to znacznie bezpieczniejsze niż jazda samochodem (prawdopodobieństwo zginięcia w samolocie wynosi 0,00001%), to lęk ma to do siebie, że jest procesem nieracjonalnym. Jeśli Twój lęk cię nie paraliżuje i chcesz tylko zlikwidować objawy a nie przyczyny, to najskuteczniejszymi lekami na pokładzie są: muzyka - zwłaszcza ta relaksacyjna (chillout), z wolnym rytmem (muzyka klasyczna, niektóre muzyki filmowe) lub też po prostu nasza ulubiona. Można też zabrać książkę i spróbować zająć myśli czytaniem. Niektórzy próbują się rozluźnić za pomocą alkoholu – jednak radziłabym podejść ostrożnie do tego rozwiązania.





Erasmus+

Projekt „*Rutynie mówimy nie – podnoszenie kompetencji i atrakcyjności kształcenia sposobem zapobiegania wypaleniu zawodowemu*”

jest finansowany z funduszy Komisji Europejskiej w ramach Programu Erasmus+

JĘZYK



Znasz języki obce? Brawo, będziesz mieć szansę je wykorzystać.

Nie znasz języków obcych? Też dobrze. Może to wbrew pozorom doda uroku i humoru Twojej podróży. Może się okazać, że będziecie się świetnie bawić korzystając z Tłumacza Google. A gdy zabraknie dostępu do Internetu, będzie jeszcze ciekawiej.

I tak najważniejsza jest chęć „dogadania się”. Będąc we Włoszech nigdy nie miałam z tym problemu. Włosi mówią prostym, wyraźnym angielskim, ale co najważniejsze oni również chcą się z nami dogadać. Są chętni do pomocy, otwarci, uśmiechnięci.

POSTAWA

Zaskarbiaj sobie sympatię. Czasem wystarczy Twoja obecność i uśmiech. Czasem żart i dystans do samego siebie. Nasza otwarta postawa spowoduje, że mieszkańcy danego kraju chętnie udzielą nam każdej pomocy. Zwłaszcza, że wbrew temu co o sobie myślimy – Włosi, Hiszpanie, Portugalczycy **nas lubią**.

Ostatecznie zawsze zostają nam ręce!

Komunikacja niewerbalna jak Wam wiadomo stanowi zdecydowaną większość komunikatu, który chcemy przekazać. Ta werbalna stanowi zaledwie ok. 7% wypowiedzi. Ogromne znaczenie ma właśnie wspomniana wcześniej postawa – otwarta, zaangażowana, ale również mimika – czyli uśmiech no i oczywiście gesty.

Mieszkańcy południowej części Europy znani są z tego, że dużo gestykują, więc na pewno nie będzie im przeszkadzać jeśli połowę zdania zamiast wypowiedzieć po prostu pokażemy.

I na koniec nie pozwólmy na zrobienie z siebie ofiary! Jeśli coś jest nie po naszej myśli, niezgodne z wyobrażeniami, oczekiwaniami, nie pozwólmy sobie wejść w rolę ofiary, która cierpi z powodu niekontrolowanych przez siebie czynników. Nie psujmy sobie wyjazdu, bo coś się zdarzyło. Nie dajmy prawa obcym ludziom i czynnikom do sterowania naszym życiem.

SPOŁECZNY DOWÓD SŁUSZNOŚCI (opisany świetnie przez Roberta Cialdiniego w książce "Wywieranie wpływu na ludzi")

sprawa np. że ludzie dołączają się do kolejek nawet, gdy nie wiedzą, czym kierują się ci, którzy już tam stoją (czasem kierują się również tym samym mechanizmem...). To może być pułapką w podróżowaniu. Można wsiąść w niewłaściwy pociąg, stać w kolejce do niewłaściwej kasy, albo naciąć się na coś przeciętnego, ale z dobrą promocją...



Erasmus+

Projekt „*Rutynie mówimy nie – podnoszenie kompetencji i atrakcyjności kształcenia sposobem zapobiegania wypaleniu zawodowemu*”

jest finansowany z funduszy Komisji Europejskiej w ramach Programu Erasmus+

Społeczny dowód słuszności na Giewoncie: ktoś zboczył ze szlaku (wybierając trudniejsze zejście) a naśladowcy poszli za nim, ćwicząc przy okazji skłony. Podobnie podczas drogi na szczyt – ludzie łapali się łańcuchów i ślizgali po wyszlifowanych przez innych skałach, koło zamknięte. Choć obok było wygodniejsze wejście.

3. KORZYŚCI PŁYNĄCE Z PODRÓŻOWANIA

Podróżowanie kosztuje: pieniądze, rezygnację z codziennych utartych ścieżek, czas. Ale dostaje się w zamian coś bardzo cennego. Coś, czego nie można kupić.

Kiedy robię bilans podróży, przychodzi mi do głowy, że może to wszystko co inwestuje się w podróż, to jest jednak za dużo. W końcu to co się dostaje w zamian, to rzadko coś materialnego. Ale już po chwili wiem, że mimo wszystko, mimo pewnych wyrzeczeń, wydatków, organizacyjnej niewygody czy nawet pracy przed i po powrocie było warto. Dlaczego?

Podróżowanie to zyski.

1. "Przewietrzona" głowa

Jest w tym jakaś magia i można się z tego śmiać, ale przemieszczanie się w czasie i przestrzeni robi z głową dziwne rzeczy. Niby można odpocząć nie ruszając się z miejsca. Niby w domu czy otoczeniu, które znamy robi się prawie to samo. Ale to prawie czyni znakomitą różnicę.

Zawsze kiedy wracam z podróży czuję ten reset. Pewne zatrzymanie i spokój. Wewnętrzne ustawienie priorytetów.

2. Dystans do rzeczywistości

On się zawsze przydaje, a podróżując dostaje się go w gratisie, przychodzi sam, nawet nieproszony. Od codzienności trzeba odpoczywać tak samo jak od wszystkiego innego. Dzięki temu łatwiej sobie z nią radzić, dzięki temu po prostu widać lepiej.

Kiedy jesteś za blisko, kontury się rozmywają, własne oczy wprowadzają w błąd. Czasem lepiej widać z oddalenia. Właściwie to najczęściej.

3. Świadomość, że jesteśmy tylko częścią ogromnej całości

Scott Cameron napisał kiedyś, że podróżując uświadamiamy sobie, jak malutkie miejsce zajmujemy w tym świecie. To prawda: świat jest wielki, naprawdę wielki. To uczy pokory: do naszych spraw, naszych problemów i nas samych.

Łapię się często na tym, że wyolbrzymiam. Także siebie.

Podróż pomaga zmienić tę perspektywę.

4. Umiejętność wartościowania i odpuszczania

Sobie i innym.

Czy naprawdę musimy się śpieszyć? Czy od muzeum nie jest ważniejszy piękny zachód słońca albo kawa wypita bez pośpiechu z koleżanką? Może kiedy posiedzi się jeszcze chwile to zobaczy się coś zupełnie innego? Co jeszcze nas zaskoczy?



Erasmus+

Projekt „*Rutynie mówimy nie – podnoszenie kompetencji i atrakcyjności kształcenia sposobem zapobiegania wypaleniu zawodowemu*”

jest finansowany z funduszy Komisji Europejskiej w ramach Programu Erasmus+

Podróżowanie pomaga zostawić słowo "muszę" za sobą. Bo przecież naprawdę nie muszę. Kiedy sobie uświadomiamy, że to nikt inny, ale my sami się zmuszamy do wielu rzeczy, przychodzi wolność. A ona jest bezcenna.

5. Nowe opcje, nowe pomysły

Niekoniecznie ogromne, rewolucyjne, choć i takie pewnie się zdarzają. Czasem wystarczy jakaś nowa myśl, jakieś ziarenko. Czasem od razu wiemy, co z tego wyrośnie, wizja jest klarowna i jasna, a czasem, to tylko coś nieokreślonego, maleńkiego, co trzeba podlewać, albo przeciwnie, zostawić gdzieś w kątku umysłu i to na pewno da o sobie znać.

Podróżując otwieramy głowę, a to sprzyja kreatywności.

6. Prawdziwe bycie

Ze sobą, ale i z innymi. To także ewidentny zysk z podróżowania. W codzienności działamy zadaniowo: zrobić, odhaczyć, załatwić, zawieść, odebrać, posprzątać.

W podróży jest czas na bycie TU i TERAZ. Nie tylko przez chwilę, nie tylko w momentach przełomu.

7. Docenienie... tego co się ma

Kawy, którą parzy się co rano, a tam była jakaś inna, wygodnego łóżka, w którym tak dobrze się zasypia, czy wreszcie tego, że się jest, po prostu na swoim miejscu.

To co oklepane i zwyczajne, to do czego już tak bardzo przywykliśmy, że przestaliśmy to zauważać, po podróży znów nabiera uroku. I tej zmiany optyki też nie da się kupić żadnym nowym przedmiotem, ani wymienić za pieniądze.

8. Umiejętności radzenia sobie

Podróżując poszerzamy repertuar umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Zdarza się, że musimy liczyć wyłącznie na siebie. Radząc sobie z chorobą, kradzieżą czy błędami w organizacji podróży zyskujemy poczucie, zyskujemy poczucie pewności i świadomość, że jesteśmy w stanie przezwyciężyć wiele trudności. To cenny zasób.

9. Szukanie rozwiązań

Dzięki podróżowaniu stajemy się bardziej zaradni. Począwszy od wymyślania nowych, lepszych sposobów pakowania bagażu, poprzez korzystanie z map i nawigacji, po wykorzystywanie naszych umiejętności i wiedzy. W podróży często zadajemy sobie pytanie „W jaki sposób...?”, co sprawia, że zaczynamy intensywnie korzystać z naszych zasobów.

Okazuje się także, że w podróży możemy rozwiązywać problemy i myśleć w nieco inny sposób. W 2013 roku na uniwersytecie w Indianie przeprowadzono badanie, w którym proszono studentów o wymyślenie jak największej liczby środków transportu. Podzielono ich na dwie grupy. W jednej powiedziano, że zadanie zostało wymyślone przez osoby studiujące w Grecji. W drugiej, że polecenie wymyślili studenci uniwersytetu w Indianie, w USA. Okazało się, że osoby, które miały poczucie, że rozwiązują zadanie związane z Grecją (większy dystans) wymyśliły znacznie więcej propozycji. Co to oznacza?

Gdy rozwiązujemy problemy za granicą i gdy zyskujemy dystans, jesteśmy w stanie myśleć bardziej kreatywnie i znaleźć więcej rozwiązań danego problemu. To kolejna zaleta podróżowania!



Erasmus+

Projekt *„Rutynie mówimy nie – podnoszenie kompetencji i atrakcyjności kształcenia sposobem zapobiegania wypaleniu zawodowemu”*

jest finansowany z funduszy Komisji Europejskiej w ramach Programu Erasmus+

10. Otwieramy się na doświadczenia

Podczas podróży jesteśmy skłonni próbować nowych rzeczy, przekraczać własne granice. Wiąże się to ze wspomnianym wyjściem poza strefę komfortu. Bardzo często dzieje się tak w przypadku próbowania nowych potraw lub podejmowania aktywności fizycznej. Nie lubisz chodzić i spacerować, a podczas podróży musiałeś pokonać w górach duży dystans? Kto wie, może marszobiegi i trekking staną się jednymi z twoich ulubionych aktywności. Wszystko dzięki doświadczeniom zdobytym w podróży.

11. Poznajemy nasze możliwości

Kiedy podczas podróży próbujemy nowych rzeczy i zbieramy doświadczenia zaczynamy zadawać sobie pytania: „Co jeszcze mogę zrobić? „Na co jeszcze mnie stać?”. Bardzo często bywamy zaskoczeni swoimi możliwościami i umiejętnościami. Dzięki temu, że jesteśmy w nowym, obcym miejscu, wyzbywamy się lęku czy kompleksów. Dzięki temu, zachęceni i zmotywowani, rozwijamy się i poszerzamy horyzonty.

12. Wypoczywamy

Nie każda podróż pozwala nam fizycznie odpocząć. Zyskujemy jednak dystans. Od pracy, problemów dnia codziennego, planów i rutyny. To pozwala wypocząć naszej głowie i jeśli nam tego brakuje, odzyskać równowagę i spokój.

13. Ciekawość i poczucie sensu

Podczas podróżowania nieustannie doświadczamy czegoś nowego. Nowych miejsc, nowych ludzi, nowych smaków. Im więcej nowości poznajemy, tym bardziej rośnie nasza ciekawość. A to rozwija. W podróży, z dystansem i przestrzenią możemy być sobą. Często mamy też poczucie, że jesteśmy u steru, że poznajemy siebie i świat w nieograniczony sposób. Zyskujemy poczucie sensu i celowości. Budujemy poczucie pewności siebie i samoocenę.

I choć wiem, że Was nie trzeba przekonywać, że warto podróżować, to mam nadzieję, że rozwiąłam jakieś ewentualne wątpliwości.

Na podstawie:

- Blog „Manufaktura radości”
- Park Psychologii
- „Zwierciadło”