



częściowy  
**RAPORT EWALUACYJNY**  
z projektu  
**OSWOIĆ STRES, UWOLNIĆ POTENCJAŁ**  
realizowanego w okresie  
wrzesień - grudzień 2023



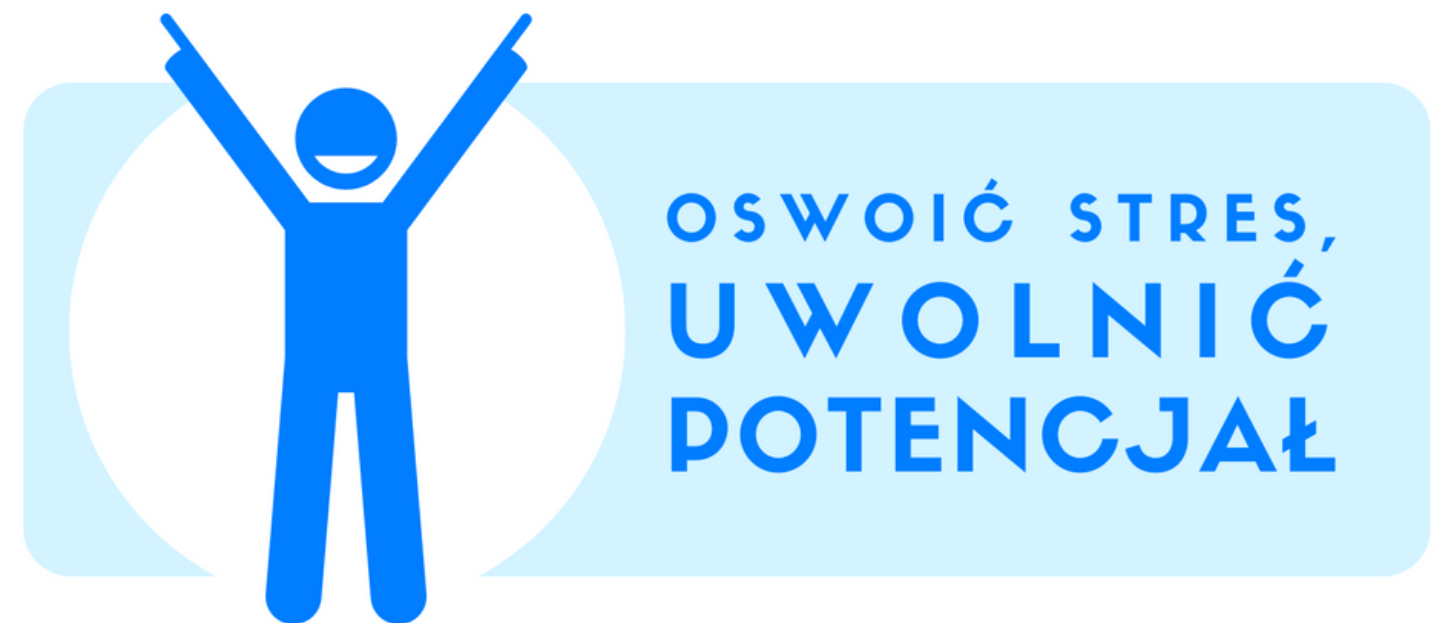
# O PROJEKCIE

**OSWOIĆ STRES, UWOLNIĆ POTENCJAŁ** to projekt skierowany do uczniów i uczennic szkół ponadpodstawowych oparty na pracy warsztatowej i coachingowej.

Celem projektu jest psychoedukacja młodzieży w zakresie profilaktyki zdrowia psychicznego i wsparcie w rozwijaniu umiejętności zarządzania stresem i dbania o swój dobrostan psychiczny.

**Korzyści uczestników i uczestniczek z udziału w projekcie:**

- > większa regulacja pobudzenia w ciele i redukcji napięcia
- > efektywniejsza regeneracja
- > większa gotowość do korzystania ze specjalistycznego wsparcia psychologicznego
- > większa szansa na polepszenie wyników w nauce



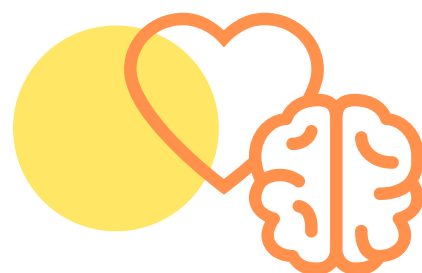
# GŁÓWNE ZAŁOŻENIA



**Neuropsychologia**



**Metody Self-reg, Self-compassion i Mindfulness**



**Humanistyczne podejście**



**Evidence-based practise (działania oparte na dowodach naukowych)**

# GŁÓWNE ZAŁOŻENIA

W projekcie położyliśmy duży nacisk na dokładne rozpoznanie potrzeb odbiorców oraz elastyczne dostosowanie zajęć warsztatowych i coachingowych zgodnie z tymi potrzebami. Każda klasa uzupełniła tzw. analizę potrzeb przed zajęciami, dzięki czemu trenerzy i trenerki mogli dopasować tematy modułów warsztatowych do każdej klasy indywidualnie.

Większość ankietowanych uczniów i uczennic wskazywało, że temat który chcieliby poruszyć na warsztatach dotyczył umiejętności samoregulacji i radzenia sobie ze stresem. Ponadto na zajęciach trenerzy oraz trenerki ćwiczyli z uczniami i uczennicami, sposoby dbania o swój dobrostan psychiczny i o potrzeby, aby móc w pełni wykorzystywać swój potencjał. Wszystkie działania projektu prowadzone były w podejściu humanistycznym oraz w oparciu o wiedzę i metody z zakresu Self-reg, Self-compassion i Mindfulness potwierdzone psychologicznymi i neuropsychologicznymi badaniami naukowymi.





*Tegorocznym sukcesem projektu, pierwszym w historii naszego Stowarzyszenia, było otrzymanie patronatu Młodzieżowego Sejmiku Woj. Mazowieckiego dla naszych działań. Potwierdza to, że sama młodzież dostrzega znaczenie projektu jako wartościowej inicjatywy na rzecz dbania o dobrostan psychiczny młodzieży odpowiadającej na najbardziej aktualne potrzeby młodych ludzi.*



*Kim byli odbiorcy projektu?*



# 1039 uczniów



Z 6 warszawskich liceów:

- VIII LO im. Władysława IV
- IV LO im. Mickiewicza
- LXXII LO im. Jasińskiego
- XV LO im. Żmichowskiej
- VII LO im. Słowackiego
- XXXI LO im. Fredry



W wieku  
14-18 lat

# SPOSÓB WYBORU KLAS DO 7H WARSZTATÓW

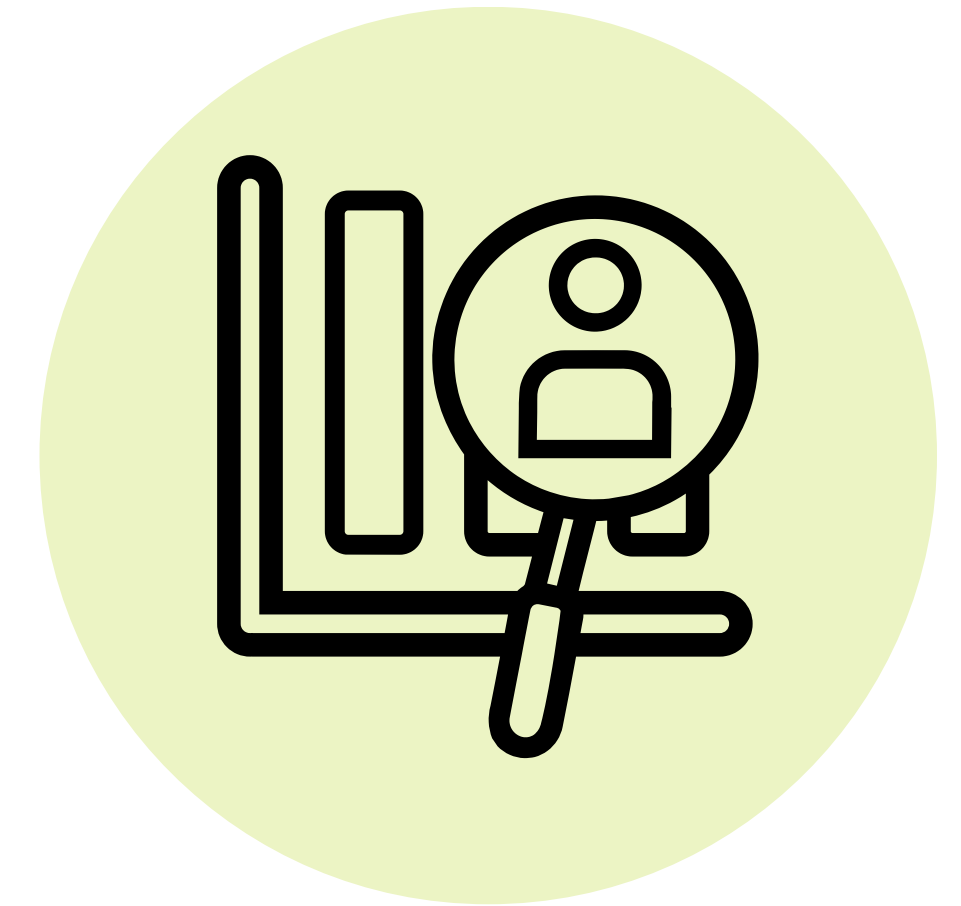
Podstawową różnicą względem poprzedniej edycji projektu było wprowadzenie jednogodzinnych, poprzedzających warsztaty szkoleń psychoedukacyjnych dla sześciu klas ze szkoły. Dzięki temu do samych siedmiogodzinnych warsztatów wybierane były tylko 2 najbardziej zmotywowane klasy.

Klasy wybierano poprzez:

1. Porównanie wyników analiz potrzeb wypełnianych przez klasy na szkoleniach.
2. Obserwację zaangażowania klasy na szkoleniu przez trenera lub trenerkę.

Analiza potrzeb zawierała 3 pytania:

1. Czy chcesz, by Twoja klasa wzięła udział w 7-lekcyjnych warsztatach nt. radzenia sobie z napięciem i dbania o swój dobrostan psychiczny? (tak/nie)
2. Jakie tematy chciał/abyś, abyśmy poruszyli na warsztatach? (wielokrotny wybór z 5 tematów)
3. [Opis przykładowej stresującej sytuacji]. Co byś zrobił/a żeby obniżyć w sobie napięcie? Zaznacz wszystkie prawdziwe dla siebie odpowiedzi. (wielokrotny wybór z 8 proponowanych reakcji)







# CELE PROJEKTU

# CELE PROJEKTU

1. Wzrost wiedzy uczestników i uczestniczek o zarządzaniu stresem,
2. Wzrost wiedzy uczestników/czek o możliwych i skutecznych metodach samoregulacji,
3. Wzrost gotowości/chęci nastolatków do korzystania ze specjalistycznego wsparcia coachingowego/psychologicznego.



# REZULTATY ILOŚCIOWE

# W projekcie dotychczas zrealizowaliśmy następujące działania i rezultaty:

- 6 SZKÓŁ BIORĄCYCH UDZIAŁ W PROJEKCIE
- 36 KLAS BIORĄCYCH UDZIAŁ W PROJEKCIE
- 36 GODZIN DYDAKTYCZNYCH WSPARCIA PSYCHOEDUKACYJNEGO (SZKOLEŃ) DLA KLAS
- 1039 UCZNIÓW BIORĄCYCH UDZIAŁ WE WSPARCIU PSYCHOEDUKACYJNYM
- 56 GODZIN DYDAKTYCZNYCH WARSZTATÓW DLA KLAS
- 245 UCZNIÓW BIORĄCYCH UDZIAŁ W WARSZTATACH
- 4 GRUPY COACHINGOWE
- 32 GODZINY DYDAKTYCZNE COACHINGU DLA UCZNIÓW
- 21 UCZNIÓW BIORĄCYCH UDZIAŁ W COACHINGU
- 8 WYCHOWAWCÓW KORZYSTAJĄCYCH Z KONSULTACJI NA TEMAT KLASY PO WARSZTATACH
- STWORZENIE CZĘŚCIOWEJ DOKUMENTACJI FOTOGRAFICZNEJ
- PUBLIKACJA 1 ARTYKUŁU SPECJALISTYCZNEGO ZWIĘKSZAJĄCEGO ŚWIADOMOŚĆ DOROSŁYCH O MOŻLIWOŚCIACH WSPIERANIA MŁODZIEŻY W REALIZOWANIU ICH CELÓW ŻYCIOWYCH,
- 1 SZKOLENIE DLA PRACOWNIKÓW Z ZAKRESU STRATEGII WSPIERANIA UCZNIÓW I UCZENNIC Z TRUDNOŚCIAMI ROZWOJOWYMI.



# REZULTATY JAKOŚCIOWE

# REZULTATY JAKOŚCIOWE

Rezultatami jakościowymi określamy realizację celów, które wpływają na osiągnięcie zakładanych zmian społecznych w grupie uczestników i uczestniczek projektu.



częściowo zrealizowany\*

## REZULTAT 1:

**Wzrost wiedzy uczestników i uczestniczek o zarządzaniu stresem**

\*Realizacja tego celu będzie kontynuowana w letnim semestrze szkolnym 2024



# Zarządzanie stresem

Zarządzanie stresem to proces radzenia sobie ze stresem w sposób zdrowy i produktywny. Obejmuje to różne techniki i strategie, które pomagają zmniejszyć negatywne skutki stresu w ciele i umyśle. Oto kilka konstruktywnych sposobów zarządzania stresem:

- Ćwiczenia fizyczne
- Techniki relaksacyjne i medytacyjne
- Wsparcie społeczne
- Hobby

Ważne jest korzystanie z różnych technik i ciągłe próbowanie nowych metod, by znaleźć takie, które najlepiej działają u danej osoby.





# Działania zwiększające tę umiejętność:

- Szkolenia psychoprofilaktyczne
- Warsztaty



## Sposób mierzenia wzrostu:

- Ankiety POST z warsztatów w klasie
- Obserwacje trenerów z działań
- Obserwacje wychowawców



## Zestawienie wyników dot. zadania o treści: "Czy dzięki warsztatom wiesz jak lepiej radzić sobie ze stresem?"

No data to display

Uczniowie mieli za zadanie określić czy dzięki warsztatom, w których brali udział wiedzą jak lepiej mogą radzić sobie ze stresem.

95% uczniów odpowiedziało, że warsztaty pozwoliły im nabyć taką wiedzę.



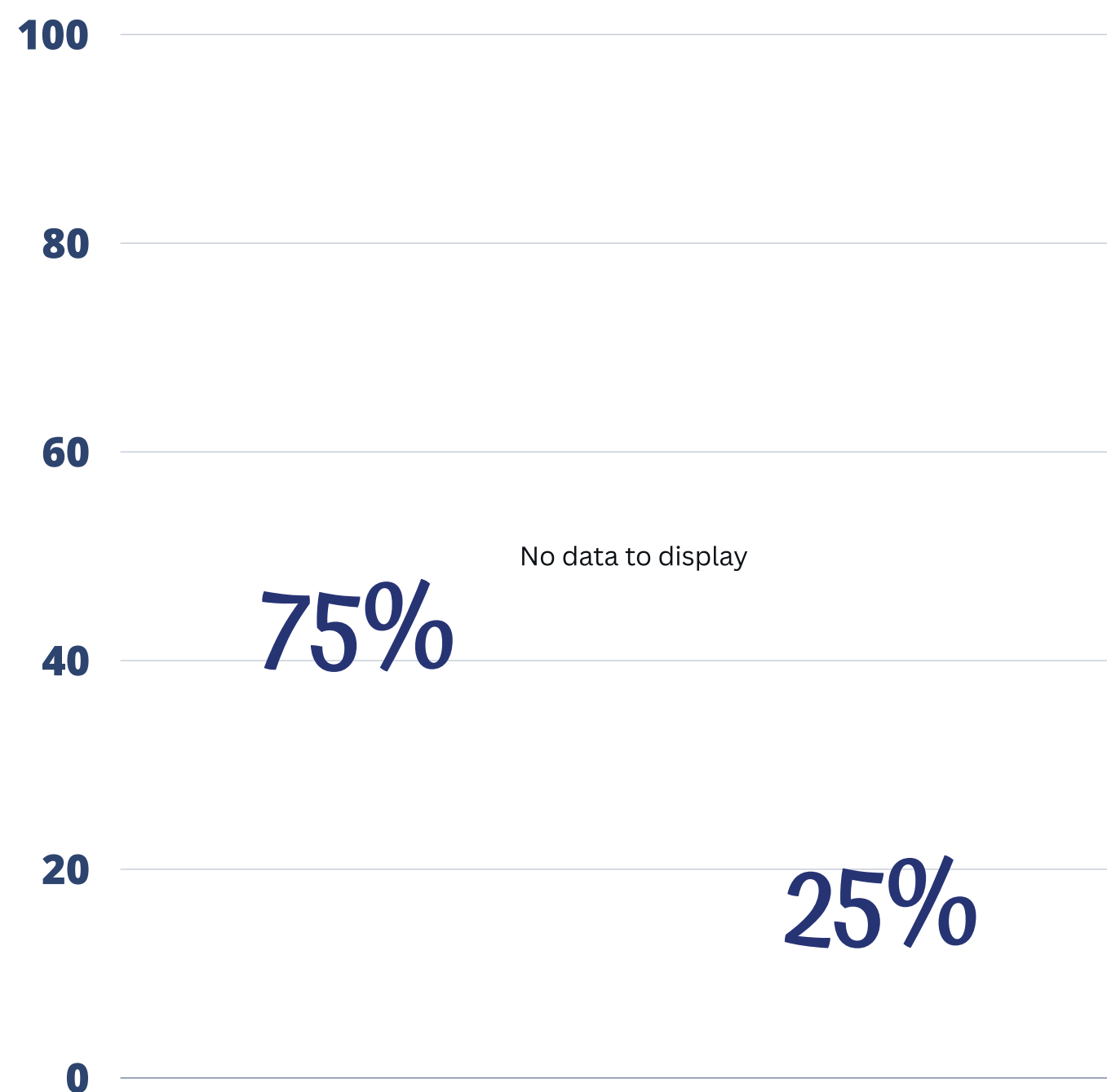
Zestawienie wyników dot. zadania o treści:  
**"Czy dzięki warsztatom lepiej umiał/abyś zadbać o siebie w trudniejszych chwilach?"**

No data to display

85% ankietowanych uczniów odpowiadając na powyższe pytanie zadane w formularzu zaznaczyło, że dzięki warsztatom będą umieli lepiej zadbać o siebie w trudniejszych chwilach.



## Zestawienie wyników dot. zadania o treści: "W jaki sposób możesz zadbać o siebie w trudniejszej chwili?"



Zadaniem uczniów było odpowiedzi na to pytanie w formularzu.

Pytanie sprawdzało ile konkretne sposobów dbania o siebie w trudniejszych chwilach znają uczniowie, którzy uczestniczyli w warsztatach.

75% uczniów potrafiło wymienić przynajmniej jeden konstruktywny sposób.



# Omówienie wyników

W ankiecie 75% uczniów potrafiło wymienić konstruktywne sposoby radzenia sobie psychicznie w trudnej sytuacji. Wśród poprawnych odpowiedzi 87% stanowiły te, które zawierały jeden poprawny sposób, natomiast 13% spośród poprawnych odpowiedzi, to te, które zawierały więcej niż jeden konstruktywny sposób.

Oznacza to, że dzięki warsztatom rezultat pierwszy został osiągnięty - warsztaty zwiększyły poziom wiedzy młodzieży o zarządzaniu stresem



częściowo zrealizowany\*

## REZULTAT 2:

**Wzrost wiedzy uczestników/czek o  
możliwych i skutecznych metodach  
samoregulacji**

\*Realizacja tego celu będzie kontynuowana w letnim semestrze szkolnym 2024



# SAMOREGULACJA

Samoregulacja to umiejętność zarządzania pobudzeniem i napięciem w organizmie. Ta umiejętność kształtuje się całe życie i człowiek wypracowuje najlepsze dla siebie strategie radzenia sobie ze stresem. Ważnym jest, aby wybierane strategie były konstruktywne i pozwalały odzyskać wewnętrzny balans.



# Działania zwiększające tę umiejętność:

- Szkolenia psychoprofilaktyczne
- Warsztaty



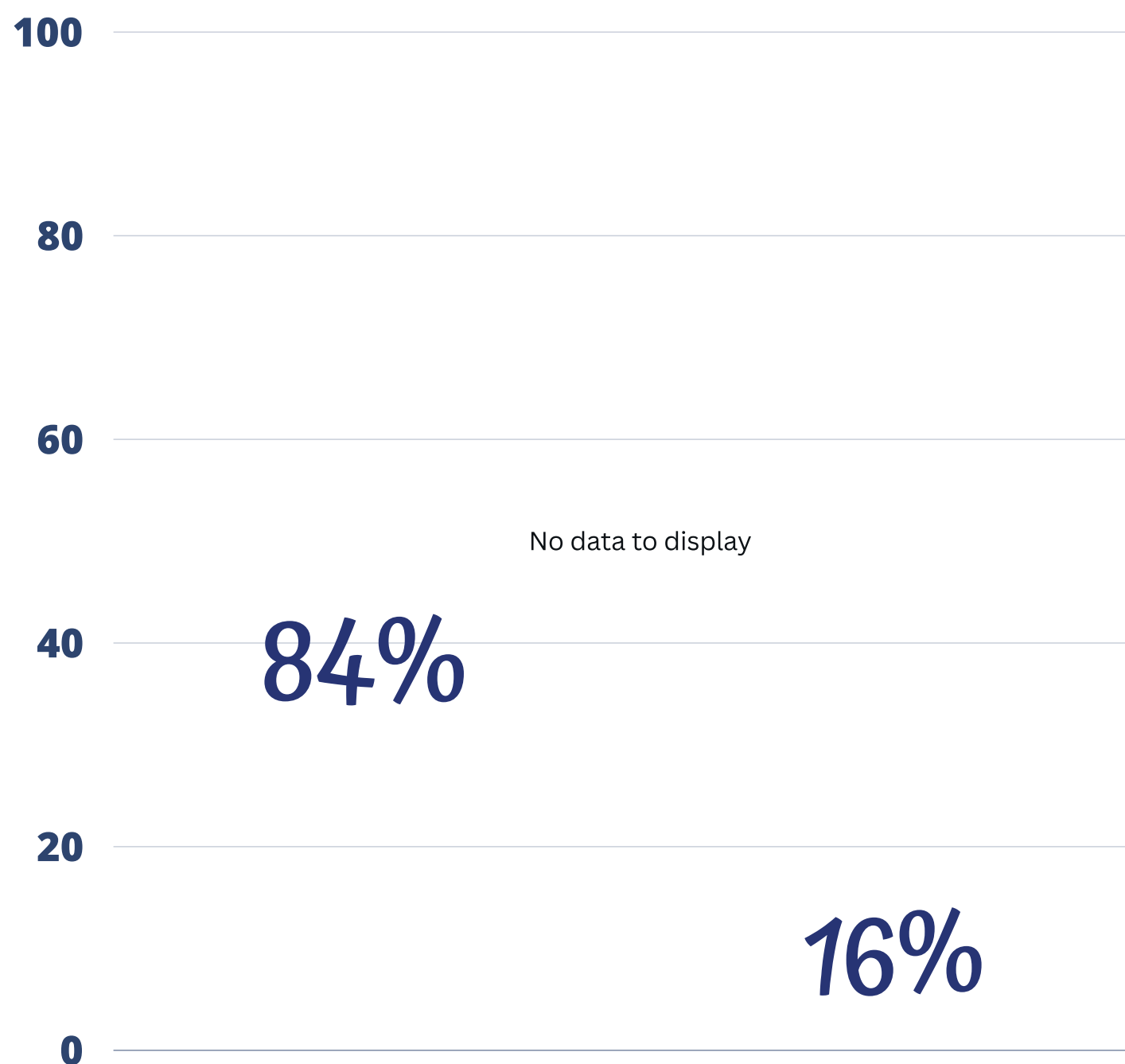
## Sposób mierzenia wzrostu:

- Ankiety POST z warsztatów w klasie
- Obserwacje trenerów z działań
- Obserwacje wychowawców





## Zestawienie wyników dot. zadania o treści: "Jak możesz ZREDUKOWAĆ swoje napięcie, kiedy się stresujesz?"

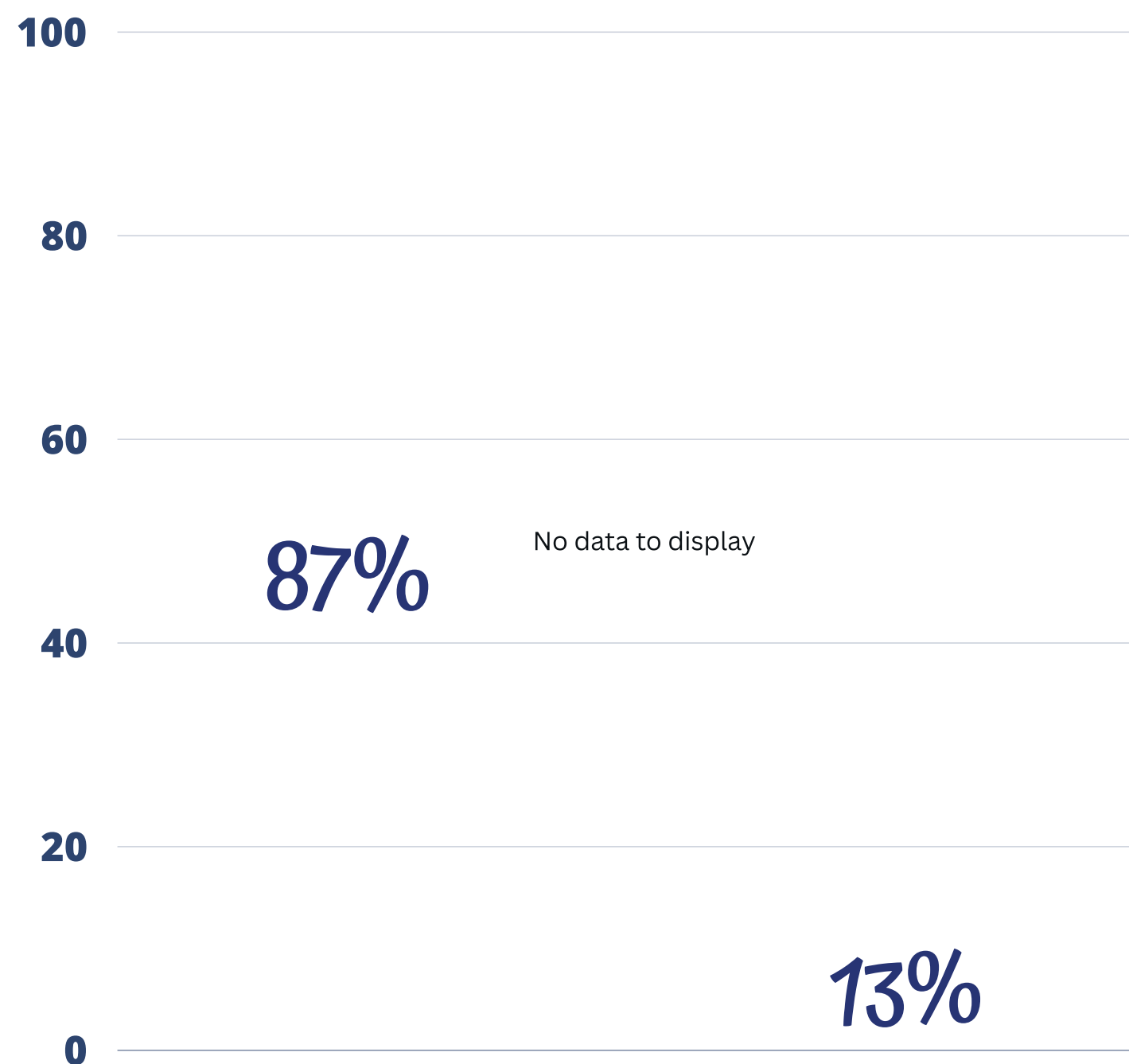


Zadaniem uczniów było wpisanie odpowiedzi na to pytanie do formularza.

84% uczniów poprawnie potrafiła wymienić skuteczne i konstruktywne sposoby zredukowania swojego napięcia, podczas sytuacji stresowych



## Zestawienie wyników dot. zadania o treści: "Jak możesz ZREGENEROWAĆ się/ zrelaksować po ciężkim dniu?"



Uczniowie opowiadali na pytanie dotyczące sposobów na zregenerowanie się po ciężkim dniu.

87% procent uczniów, którzy wypełnili ankietę wymieniło przynajmniej jeden konstruktywny sposób na poradzenie sobie w takiej sytuacji.



# Omówienie wyników

84% uczniów potrafiło wymienić konstruktywne sposoby redukcji swojego napięcia. Wśród poprawnych odpowiedzi 52% stanowiły te, które zawierały jeden poprawny sposób, natomiast 48% spośród poprawnych odpowiedzi, to te, które zawierały więcej niż jeden konstruktywny sposób.

87% uczniów potrafiło wymienić konstruktywne sposoby regeneracji i relaksu. Wśród poprawnych odpowiedzi 52% stanowiły te, które zawierały jeden poprawny sposób, natomiast 48% spośród poprawnych odpowiedzi, to te, które zawierały więcej niż jeden konstruktywny sposób.

Oznacza to, że dzięki warsztatom rezultat drugi został osiągnięty - warsztaty zwiększyły poziom wiedzy młodzieży w zakresie samoregulacji



częściowo zrealizowany\*

## REZULTAT 3:

**Wzrost gotowości/chęci nastolatków do korzystania ze  
specjalistycznego wsparcia  
coachingowego/psychologicznego**

\*Realizacja tego celu będzie kontynuowana w letnim semestrze szkolnym 2024



# Działania zwiększające tę umiejętność:

- Coaching/konsultacje  
psychologiczne dla chętnych uczniów

W trakcie warsztatów trenerzy informowali uczestników o możliwości odbycia dodatkowych, indywidualnych lub w kameralnych grupach spotkań konsultacyjnych. Rekrutacja do grup coachingowych miała charakter otwarty i dobrowolny. Ważną częścią działań w klasach było stworzenie przyjaznej atmosfery oraz relacji z uczestnikami, aby zwiększyć ich motywację do korzystania z dodatkowych możliwości współpracy ze specjalistą. W ten sposób był również realizowany jeden z celów projektu dotyczący zwiększenia gotowości młodzieży do korzystania ze wsparcia specjalistycznego (coachingowego lub psychologicznego), kiedy tego potrzebują. W projekcie przypadają średnio 2 spotkania coachingowe na ucznia.



## Sposób mierzenia wzrostu:

- Ankieta po coachingu
- Obserwacja coacha z działań

## Zestawienie wyników dot. zadania o treści:



**"Czy dzięki zajęciom wzrosła w Tobie chęć/gotowość do brania udziału w podobnych spotkaniach z psychologiem w przyszłości?"**

No data to display

Zadaniem uczniów po sesji coachingu było zaznaczenie odpowiedzi "tak" lub "nie" na pytanie czy po zajęciach wzrosła w nich chęć do brania udziału w podobnych spotkaniach z psychologiem w przyszłości.

Aż 100% ankietowanych osób zadeklarowała wzrost zainteresowania tego typu spotkaniami ze specjalistą.

Oznacza to, że dzięki działaniom projektowym rezultat trzeci został osiągnięty - warsztaty zwiększyły chęć/gotowość do kontaktu ze specjalistami w przyszłości.



# Omówienie wyników

Oprócz dobrze widocznego na wykresie wzrostu chęci do spotkań z psychologiem sami coachowie opisują reakcje młodzieży na sesje jako pozytywne. Młodzież dzieliła się tym, że dzięki spotkaniu obalone zostały niektóre stereotypy na temat psychologów i że docenia wartość takiej rozmowy.

Ponadto z obserwacji trenerów w trakcie konwersatoriów i warsztatów wynika, że również wzrosła chęć do korzystania ze specjalistycznego wsparcia. Młodzież mówiła na forum lub po zajęciach, że uważa temat za potrzebny, ważny lub interesujący oraz że kontakt z psychologami prowadzącymi zajęcia często pozytywnie zmienił ich podejście do potencjalnych spotkań ze specjalistami w przyszłości.



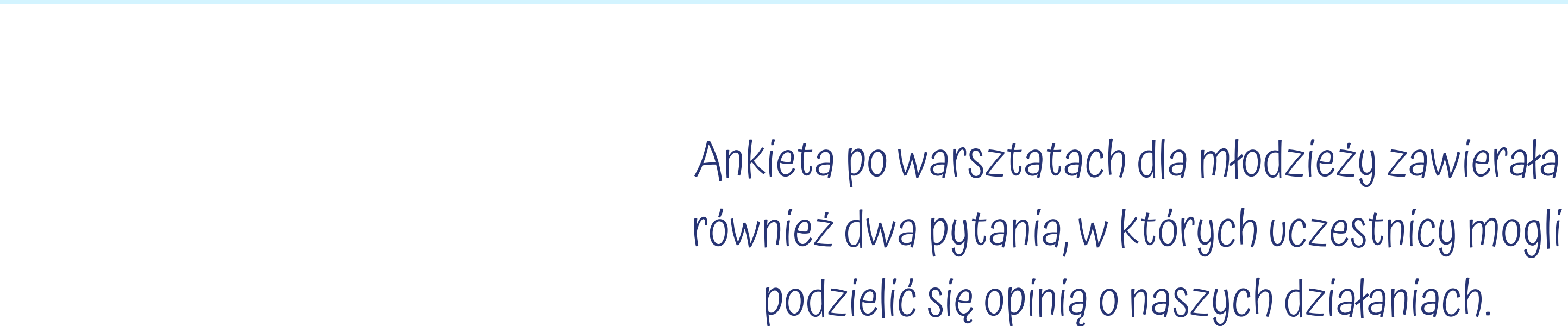


# Opinie o warsztatach





## Zestawienie wyników dot. zadania o treści: "Czy uważasz warsztaty za wartościowe i potrzebne?"



Ankieta po warsztatach dla młodzieży zawierała również dwa pytania, w których uczestnicy mogli podzielić się opinią o naszych działaniach.

98% uczniów uważa, że warsztaty, w których brali udział są wartościowe oraz potrzebne.



## Zestawienie wyników dot. zadania o treści: **Czy polecisz/abyś takie warsztaty swoim rówieśnikom?**

No data to display

W kolejnym pytaniu 94% uczniów zaznaczyło w ankiecie, że poleciliby warsztaty swoim rówieśnikom.



# OPINIE UCZESTNIKÓW WARSZTATÓW

Co najbardziej podobało ci się po wszystkich warsztatach?

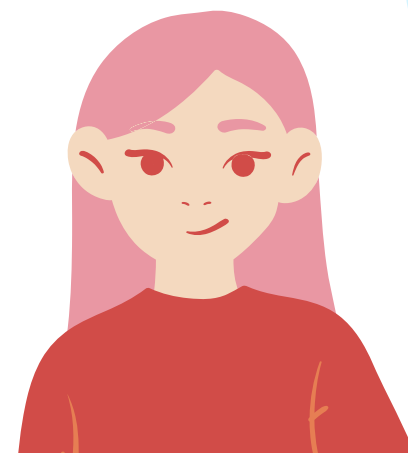
Przeważająca liczba uczniów i uczennic, a także wychowawców i pedagogów szkolnych deklarowała pozytywny i bardzo pozytywny odbiór warsztatów.

TO BYŁY NAJLEPSZE WARSZTATY W MOIM ŻYCIU!!!  
Doszłam do wniosku, że pierwszym krokiem do pomocy czy uleczenia się ze swoich myśli jest właśnie zrozumienie problemu, nazwanie go - a tego mi brakowało. Dziękuję bardzo! Zrobiliście świetną robotę!!  
Dodam jeszcze tylko, że atmosfera była cu-do-wna. 🧡



Są to jedne z nielicznych warsztatów, po których faktycznie wiem co robić w trudnych chwilach.

Bardzo podobała mi się realizacja tematów i faktyczny wpływ i wiedza która została nam przekazana.





# SZKOLENIE DLA KADRY TRENERSKIEJ STOWARZYSZENIA Z ZAKRESU STRATEGII WSPIERANIA UCZNIÓW I UCZENNIC Z TRUDNOŚCIAMI ROZWOJOWYMI

Widzisz ekran Marta Wyświetlanie opcji



## NEURORÓŻNORODNOŚĆ

CZYM JEST I JAK DBAĆ O POTRZEBY OSÓB  
NEURORÓŻNORODNYCH

Uczestnicy 6 Czat Udostępnij ekran Nagrywaj Reakcje Aplikacje

Zostało przeprowadzone szkolenie trenerów Stowarzyszenia w zakresie trudności rozwojowych wynikających z neuroróżnorodności w zakresie:

- aktualnych standardów diagnostycznych wynikających z nowej wersji Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób ICD-11 wdrożonej 22 lutego 2022r.,
- zaburzeń współwystępujących, - terapii wybranych trudności rozwojowych i strategii radzenia sobie z nimi,
- psychoedukacji rodziców i wychowawców w zakresie wspierania osób neuroróżnorodnych.

Dzięki temu trenerzy pracujący z nauczycielami, rodzicami lub samymi nastolatkami mogą wesprzeć ich i zaproponować aktualne, najlepsze sposoby i formy radzenia sobie z trudnościami wynikającymi z zaburzeń rozwoju. Wiedza ta na pewno będzie miała zastosowanie również w innych projektach proponowanych i wdrażanych przez Stowarzyszenie Q Zmianom w placówkach rozwojowych. Szkolenie odbyło się online na platformie Zoom, wzięło w nim udział 6 trenerów ze Stowarzyszenia. Szkolenie trwało 8 godzin dydaktycznych.





# PODSUMOWANIE



# WNIOSKI

Z obserwacji trenerów prowadzących zajęcia wynika, że warsztaty były potrzebne i skuteczne, a także cieszyły się dobrym odbiorem zarówno wśród młodzieży, jak i kadry pedagogicznej biorącej udział w projekcie. Młodzież często deklarowała, że sposób mówienia o reagowaniu na stres czy napięcia znacząco różnił się w projekcie od standardowych zajęć w tym zakresie, dzięki czemu uczniowie i uczennice mogli dowiedzieć się czegoś nowego i praktycznego. Na zajęciach bowiem teoria szła w parze z praktyką.

Dzięki zawarciu w projekcie obszarów odpowiadających na najbardziej aktualne potrzeby młodzieży - m. in. samoregulacji, samowspółczucia i uważności - oraz dostosowaniu zajęć do każdej klasy indywidualnie, młodzież miała poczucie, że treść warsztatów szczególnie ich dotyczy.

Dużo chętnych zgłaszało się na coaching. Z naszych obserwacji widać, że to wartościowa część projektu dlatego w tegorocznej edycji przypadły już średnio dwa, a nie jedno spotkanie na osobę/grupę coachingową, dzięki czemu spotkania stały się jeszcze bardziej efektywne.

Projekt "Oswoić Stres, Uwolnić Potencjał" okazał się skuteczną inicjatywą w promowaniu zdrowego stylu życia psychicznego wśród uczniów szkół średnich. Realizacja warsztatów, sesji coachingowych i kampanii społecznej przyniosła oczekiwane rezultaty, wspierając uczniów w radzeniu sobie ze stresem i rozwijaniu zdrowych nawyków psychicznych, co poparte jest przede wszystkim głosem samej młodzieży.





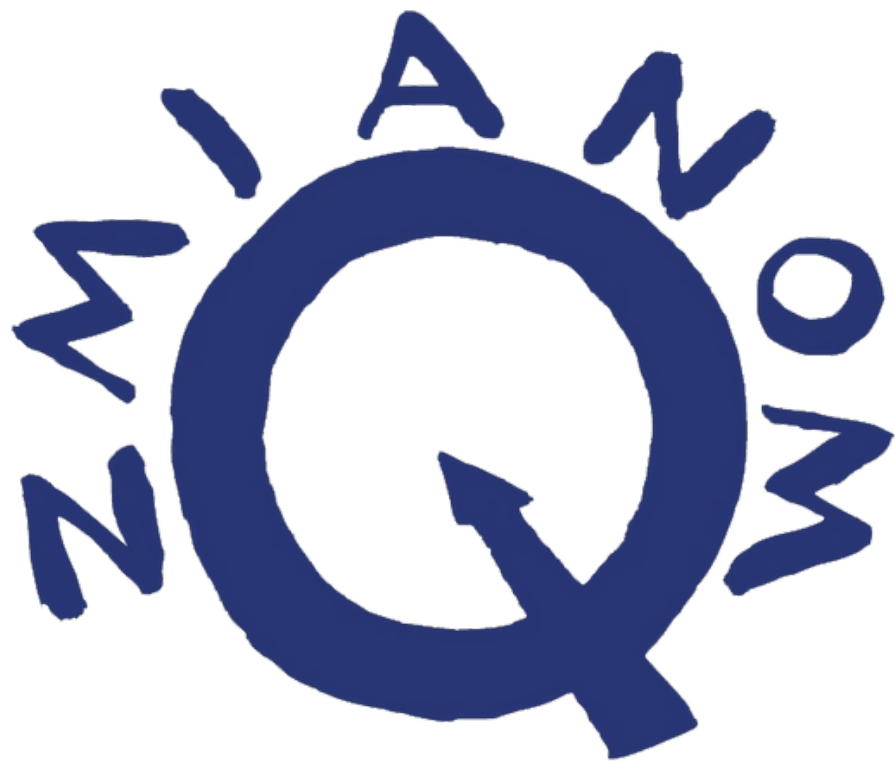
# FOTORELACJA Z PROJEKTU







# WSPÓŁPRACA:



<https://facebook.com/QZmianom>



projekt współfinansuje  
miasto stołeczne  
Warszawa



Młodzi Sejmik  
Województwa Mazowieckiego

