



Dofinansowane przez
Unię Europejską

REZULTAT PROJEKTU NR 2

CZĘŚĆ 3/5



Materiały szkoleniowe dla uczestników/uczestniczek

SZKOLENIE PT.

Kompetencje kluczowe dla osób 50+
w zakresie przedsiębiorczości

2021-1-PL01-KA220-ADU-000035200

**PRZYGOTOWANE PRZEZ
KONSORCJUM PROJEKTU**

(WIODĄCY AUTOR:
DEINDE SP. Z O.O.)

WERSJA: POLSKA

PUBLIKACJA DARMOWA

Zastrzeżenie: Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Rezultat projektu nr 2

Szkolenie pt.

Kompetencje kluczowe dla osób 50+: w zakresie przedsiębiorczości

Część 3/5 – Materiały dla uczestników/uczestniczek

Wersja: polska



Przygotowane przez konsorcjum projektu (wiodący autor: Deinde)

w ramach projektu 2021-1-PL01-KA220-ADU-000035200, „Kompetencje kluczowe dla osób 50+”

Projekt realizowany w ramach programu Erasmus+, od 1 lutego 2022 do 30 listopada 2023 przez konsorcjum: Deinde sp. z.o.o. (Polska), Institut Saumurois de la Communication (Francja), INERCIA DIGITAL SL (Hiszpania), Stiftelsen Mangfold i Arbeidslivet (Norwegia).



Zastrzeżenie: Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Materiały dla uczestników/uczestniczek



Spis treści

WPROWADZENIE	6
Arkusze gry „Znajdź kogoś, kto...”	6
MODUŁ 1	7
KARTA PRACY 1.1	7
Ćwiczenie nr 1	7
Ćwiczenie nr 2	8
Ćwiczenie nr 3	9
Ćwiczenie nr 4	10
KARTA PRACY 1.2	11
Ćwiczenie nr 5	11
TEST OSOBOWOŚCI	12
Ćwiczenie nr 6	16
Ćwiczenie nr 7	17
KARTA PRACY 1.3	18
Ćwiczenie nr 8	18
Ćwiczenie nr 9	19
Ćwiczenie nr 10	19
„PRZEKUJ WADEŃ W ZALETĘ”	20
SAMOŚWIADOMOŚĆ I KREATYWNOŚĆ W MOIM ŻYCIU – skrypt dla uczestników/uczestniczek	21
Kto jest twórcą techniki?	27
MODUŁ 2	36
KARTA PRACY 2	36
Ćwiczenie 2.1 – Samoocena ekologiczna:	36
Ćwiczenie 2.2 – Segregowanie śmieci	41
Ćwiczenie 2.3 – Ekologia a budżet domowy	51
Ćwiczenie 2.4 – Zakupy	55
MODUŁ 3	58
KARTA PRACY 3.1	58
Etapy zarządzania projektem i zależności pomiędzy nimi	58
Role w projekcie	59
Sposoby na tworzenie karty projektu w zespole wg Mariusza Kapusty	61
WZÓR KARTY PROJEKTU – PROJEKT MAŁY (wg Mariusza Kapusty)	64
Drzewo problemów i celów	65
Analiza celów w projekcie metodą SMART	67



Harmonogram projektu: Wykres Gantta	68
Zarządzanie ryzykiem w projekcie.....	69
Przykładowy rejestr ryzyka	70
KARTA PRACY 3.2.....	71
Mój projekt osobisty - analiza celów metodą SMART	71
PREZENTACJE DO MODUŁÓW 1, 2, 3.....	72



WPROWADZENIE

Arkusz gry „Znajdź kogoś, kto...”

Znajdź kogoś, kto...	IMIĘ
... ma kota.	
... lubi wstawać bardzo wcześnie.	
... nie lubi pomidorów.	
... umie jeździć na rowerze.	
... ma wyjątkowe hobby.	
... obejrzał wszystkie filmy o Rambo.	
... lubi żółty kolor.	



MODUŁ 1

KARTA PRACY 1.1

Ćwiczenie nr 1

„Sprawdź swoją samoświadomość”

1. Co jest dla Ciebie najważniejsze w życiu?
2. Jakimi wartościami się kierujesz?
3. Co dodaje Ci energii?
4. Co sprawia, że nie masz energii?
5. Moje najprzyjemniejsze wspomnienie z poprzedniego roku to
6. Jaka cechę lubisz w sobie najbardziej?
7. Kto jest dla Ciebie najważniejszy w życiu?
8. Kto jest dla Ciebie największym wsparciem?
9. Jak dbasz o samego siebie?
10. Co Cię cieszy?
11. Co sprawia Ci smutek?
12. Co sprawia, że się złościś?
13. Jak podejmujesz swoje decyzje?
14. Jak często cieszysz się z małych rzeczy?
15. Kiedy odczuwasz wdzięczność?
16. Co Cię uspokaja?
17. Jakie relacje są dla Ciebie wspierające?
18. Co lubisz robić w wolnym czasie?
19. Co najbardziej cenisz w swojej pracy?
20. Jaka jest Twoja mocna strona?
21. Jaka jest Twoja słaba strona?
22. Co Cię motywuje do rozwoju?
23. Dokończ zdanie: nie wyobrażam sobie życia bez



Ćwiczenie nr 2



Ćwiczenie nr 3

Ograniczone przekonanie	Dobre przekonanie



Ćwiczenie nr 4

Złe nawyki utrudniające skuteczne działania	Dobre nawyki



KARTA PRACY 1.2

Ćwiczenie nr 5

OSOLOWOŚĆ „WIELKA PIĄTKA”

Przyporządkuj do każdego z czynników
po 5 przymiotników opisujących cechy charakteru.

UGODOWOŚĆ	OTWARTOŚĆ	SUMIENNOŚĆ	EKSTRAWERTYZM	NEUROTYZM



TEST OSOBOWOŚCI

Lp.	NAZWA CECHY	NAZWA CECHY	NAZWA CECHY	NAZWA CECHY
1.	krzykliwy	apodyktyczny	wstydlivy	bezmyślny
2.	niezdyscyplinowany	niewspółczujący	pamiętliwy	apatyczny
3.	powtarza się	oporny	obraźliwy	nie angażujący się
4.	zapominalski	bezceremonialny	kapryśny	lękliwy
5.	wtrąca się	niecierpliwy	niepewny	niezdecydowany
6.	nieprzewidywalny	nieczuły	niepopularny	izolujący się
7.	chaotyczny	nieustępliwy	wybredny	ociągający się
8.	zbyt przyzwalający	pyszałek	pesymista	bezbarwny
9.	złośnik	dyskutant	wyobcowany	niemający celu
10.	naiwny	denerwujący	negatywnie nastawiony	nonszalancki
11.	żądny uznania	pracoholik	wycofujący się	zatroskany
12.	gadula	nietaktowny	przewrażliwiony	nieśmiały
13.	niezorganizowany	dominujący	przygnębiony	pełen wątpliwości
14.	niekonsekwentny	nietolerancyjny	introwertyk	obojętny
15.	bałaganiarz	manipulant	markotny	mamrot
16.	popisuje się	uparty	sceptyk	powolny
17.	głośny	wyniosły	samotnik	leniwy



18.	roztargniony	zapalczywy	podejrzliwy	niemrawy
19.	niespokojny	pochopny	mściwy	dystansujący się
20.	zmienny	przebiegły	krytykant	ugodowiec
SUMA				



Lp.	NAZWA CECHY	NAZWA CECHY	NAZWA CECHY	NAZWA CECHY
1.	żywy	przedsiębiorczy	analityczny	elastyczny
2.	wesoły	przekonujący	stały	spokojny
3.	towarzyski	o silnej woli	skłonny do poświęceń	ugodowy
4.	wzbudzający zaufanie	współzawodniczący	rozważny	opanowany
5.	pokrzepiający	zaradny	okazujący szacunek	powściągliwy
6.	pełny zaufania	samodzielny	wrażliwy	niewymagający
7.	animator	nastawiony na sukces	planujący	cierpliwy
8.	spontaniczny	pewny	zorganizowany	skromny
9.	optymista	szczerzy	uporządkowany	uczynny
10.	lubiący zabawę	autorytatywny	wierny	życzliwy
11.	czarujący	odważny	drobiazgowy	dyplomatyczny
12.	pogodny	pewny siebie	idealny	konsekwentny
13.	inspirator	niezależny	idealista	taktowny
14.	wylewny	zdecydowany	głęboki	cięty
15.	łatwy w obcowaniu	działacz	muzykalny	mediator
16.	rozmowny	wytrwały	myśliciel	tolerancyjny
17.	energiczny	lider	lojalny	słuchacz
18.	miły	szef	programuje	zadowolony



Dofinansowane przez
Unię Europejską

19.	popularny	produktywny	perfekcjonista	pobłażliwy
20.	dynamiczny	śmiały	przyzwoity	zrównoważony
SUMA				

	SANGWINIK	CHOLERYK	MELANCHOLIK	FLEGMATYK
SUMA "X"				



Ćwiczenie nr 6

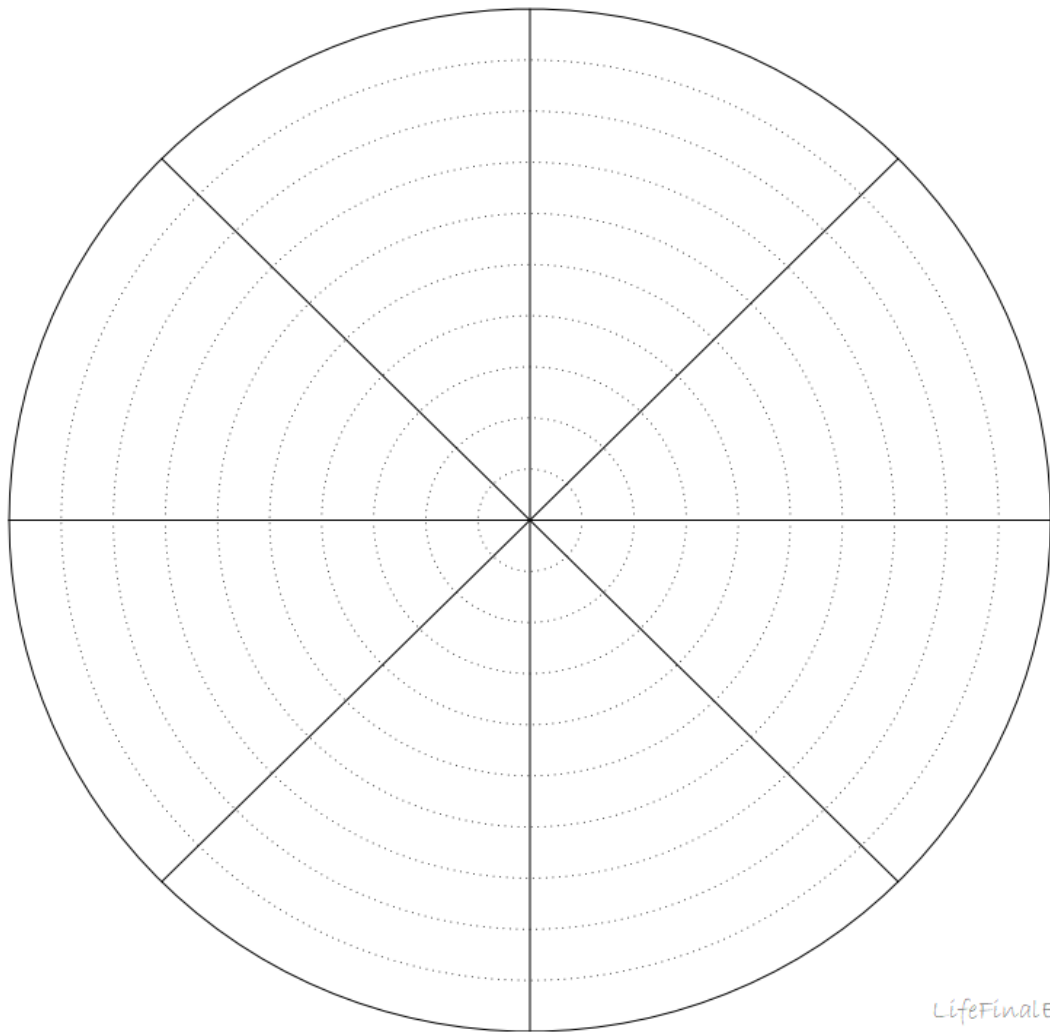
ANALIZA SWOT

MOCNE STRONY	SŁABE STRONY
SZANSE	ZAGROŻENIA



Ćwiczenie nr 7

KOŁO ŻYCIA



LifeFinalEdited.pl

Źródło grafiki: <https://lifefinaledited.pl/kolo-zycia/>



KARTA PRACY 1.3

Ćwiczenie nr 8

KREATYWNE MYŚLENIE

a) skojarzenia

SŁOŃCE	DZIECIŃSTWO
PIOSENKA	HORROR
SZKOŁA	WZBURZONE MORZE
BUTELKA	SZEROKI UŚMIECH
KOBIETA	CIEPŁE PORANKI

b) co by było, gdyby

..... zwierzęta mówiły ludzkim głosem?
..... na świecie żyły tylko kobiety?
..... nie istniała noc?
..... nie było pieniędzy?
..... każdy potrafił latać?



Ćwiczenie nr 9

Zabawa – „Definiowanie przedmiotów”

Napisz nową definicję/nowe zastosowanie dla wybranego przez siebie przedmiotu.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ćwiczenie nr 10

RYSOWANIE

Naszkicuj minimum 5 okręgów i spróbuj narysować wszystko, co przychodzi Ci do głowy, wykorzystując te okręgi.



Dofinansowane przez
Unię Europejską

„PRZEKUJ WADEŃ W ZALETEŃ”

OPINIA KRYTYCZNA	POZYTYWNY ASPEKT



SAMOŚWIADOMOŚĆ I KREATYWNOŚĆ W MOIM ŻYCIU – skrypt dla uczestników/uczestniczek

1.1 Samoświadomość – sztuka samopoznania

„Samoświadomość to rozwój osobowości, która pięknieje szczęściem i miłością.”

August Witt.

Samoświadomość - Monitorowanie naszego wewnętrznego i zewnętrznego świata.

Samoświadomość wewnętrzną – Umiejętność obserwacji własnych emocji, reakcji, wartości, ambicji, oczekiwań, pragnień, dążeń; dostrzeganie swoich mocnych i słabych stron. Ponadto jest to zrozumienie tego, jaki mamy wpływ na innych.

Samoświadomość zewnętrzną - Wskazuje na to, w jakim stopniu zdajemy sobie sprawę z tego, jak jesteśmy odbierani przez otoczenie według wyżej wymienionych kategorii.

Inteligencja emocjonalna

„Są to zdolności rozpoznawania przez nas naszych własnych uczuć i uczuć innych ludzi, zdolności motywowania się i kierowania emocjami zarówno naszymi własnymi, jak i osób z którymi łączą nas jakieś więzi” (Daniel Goleman).

5 składowych inteligencji emocjonalnej:

Samoregulacja (panowanie nad swoimi emocjami, samokontrola, sumienność, innowacyjność)

Empatia (rozpoznawanie emocji u innych)

Umiejętności społeczne (panowanie nad związkiem z drugim człowiekiem)

Motywacja (motywowanie siebie, zaangażowanie, inicjatywa, optymizm)

Samoświadomość (poznawanie własnych emocji, poprawna samoocena, wiara w siebie)

W zadbanie o naszą samoświadomość bardzo ważnym czynnikiem jest **REGENERACJA NASZEGO ORGANIZMU**. Pracując nad samoświadomością musimy być **WYPOCZĘCI**, ponieważ przy intensywnej autoanalizie szybko wyczerpują się **POKŁADY NASZEJ ENERGII**.

Nie dajmy się mechanizmom obronnym, zaburzającym odbiór rzeczywistości, prawdy. Gdy nie chcemy czegoś widzieć, gdy często sami przed sobą musimy udawać, że coś nas zupełnie nie obchodzi ze względu na emocje, uczucia, które mogą być niekomfortowe, bolesne, z którymi trzeba coś zrobić.



Korzyści z samoświadomości

- ✓ Rozumienie własnych myśli i uczuć
- ✓ Wzmacnianie samodyscypliny
- ✓ Wzrost poczucia własnej wartości
- ✓ Zmiana nawyków
- ✓ Nawiązywanie dobrych relacji
- ✓ Wzmacnianie samodyscypliny
- ✓ Większa sprawczość w podejmowaniu decyzji
- ✓ Umiejętność słuchania
- ✓ Efektywniejsza nauka

8 filarów wewnętrznego zaufania do samego siebie

Filar 1 Samoświadomość – pogłębiaj samoświadomość

Filar 2 Samoakceptacja – patrz na siebie sercem

Filar 3 Zadowolenie z siebie – doceniaj swoje poczynania

Filar 4 Wiara w siebie – nie wątp w siebie, nawet gdy masz trudne momenty, szukaj rozwiązań

Filar 5 Poczucie wartości – stawiaj siebie na pierwszym miejscu

Filar 6 Zaufanie do siebie – podejmuj decyzje oraz działaj z ufnością do siebie

Filar 7 Odpowiedzialność za własne życie – żyj tak, by nie robić nic wbrew sobie, godnie, ponosząc konsekwencje za złe decyzje i przyjmuj to, co służy i co nie służy jako lekcję.

Filar 8 Pozytywne nastawienie – staraj się nie brać wszystkiego “zbyt serio”, zdystansuj się, szukaj plusów w każdej sytuacji.

Sposoby na zwiększenie samoświadomości

Metoda 4P

PRZESTAŃ dokonywać podziału na złe i dobre emocje

POCZUJ swoje emocje w ciele

POZNAJ kto lub co jest Twoim “wyzwalaczem”

PROWADŹ dziennik emocji

Przekonania, które ułatwiają i ograniczają skuteczne działania.

Przekonania, inaczej poglądy, sposób działania, stosunek do czegoś, gdy uważamy, że coś jest słuszne czy prawdziwe, są z nami od najmłodszych lat. Później kształtują się na różnych etapach naszego życia. Przeważnie trzymamy się ich kurczowo i ciężko nam zmienić podejście.



Jednak często bywa, że nasze przekonania stają się odbiciem naszej rzeczywistości. Mogą nam pomagać bądź szkodzić.

Przekonania ograniczające: „jestem zbyt stary/stara na to”, „ja się do tego nie nadaję”, „nie zasługuję na to”, „nie stać mnie na to”, „ja to nie mam szczęścia” itp.

Przekonania pozytywne/wspierające: „wierzę, że dostanę tę pracę”, „kiedy, jak nie teraz”, „dam radę”, „zasługuję na całe dobro, które dostaję”, „wszystko, co mi potrzebne, mam już w sobie” itp.

7 nawyków skutecznego działania

- **N1** – bądź proaktywny (zdrowe odżywianie, aktywność fizyczna, dbałość o sen/odpoczynek, profilaktyka medyczna, dbałość o rozwój w różnych dziedzinach swojego życia)
- **N2** – zaczynaj z wizją końca (osoba, która dba o wartościowe życie, wnosząca dobro w życie innych do samego końca)
- **N3** – rób najpierw to, co najważniejsze (wyznaczaj priorytety w życiu i pilnuj, by zadbać o nie we właściwej kolejności)
- **N4** – myśl w kategoriach wygrana-wygrana (wchodź w życie w układy wygrana-wygrana, np. syn potrzebuje samochodu ojca, by dojeżdżać na treningi, ojciec się zgadza pod warunkiem, że on tankuje auto, a syn dba o to by auto było zawsze czyste. Obie strony są wygrane.)
- **N5** – staraj się najpierw zrozumieć, potem być zrozumiany (Takie sytuacje można zyskać poprzez współpracę, myślenie o drugiej sobie i jej potrzebach)
- **N6** – synergia (grupa uczestnicząca w burzy mózgów jest w stanie więcej zdziałać niż każdy z osobna)
- **N7** – ostrzenie piły (gdy tniemy drzewo i w pewnym momencie już dalej nie możemy, musimy naostrzyć piłę, tak samo w życiu czasem musimy odpuścić i zadbać o siebie, poczytać, wziąć kąpiel, pomedytować, pospacerować, zadbać o każdą z naszych sfer).

METODY DO BUDOWANIA I UTRWALANIA NAWYKÓW UŁATWIAJĄCYCH SKUTECZNE DZIAŁANIE

- **KONKRETNA DATA STARTU** (nie mówimy, że zaczynamy np. dbać o aktywność fizyczną od nowego roku albo po świętach. Wyznaczamy konkretną datę, najlepiej od jutra).



- **TOWARZYSZ W DRODZE** (ważne, by w procesie tworzenia dobrych nawyków mieć wspierające nas otoczenie bądź kogoś, kto będzie nam towarzyszył w czasie tej drogi) szczególnie, gdy pracujemy razem z grupą, której jednostki wzajemnie się wspierają i motywują.
- **NAGRODA** (w kole nawyku pojawia się nagroda, ale nie chodzi tutaj o coś, co możemy sobie kupić, tu nie chodzi o dobra materialne. Chodzi o sam fakt, że to, co robię dla siebie i efekt końcowy jaki to za sobą niesie, jest już wystarczającą nagrodą. Np. Regularne ćwiczenia i utrata wagi przy dobrym odżywianiu odciążają mój kręgosłup i zyskuję zdrowie, a kiedy jestem zdrowsza daję przykład moim bliskim i być może kogoś z nich tym zainspiruję.

1.2 Zalety znajomości swoich mocnych i słabych stron

Podstawowe cechy osobowości

Osobowość to charakterystyczny, względnie stały sposób reagowania jednostki na środowisko społeczno-przyrodnicze, a także sposób wchodzenia z nim w interakcje. Na kształtowanie się naszej osobowości ma wpływ kilka czynników:

Temperament – (odziedziczony) zespół charakterystycznych cech, który nie jest zależny od przyswajania wiedzy, systemu wartości czy zachowań. Jest to nasze usposobienie, które bez problemu możemy kontrolować.

Wychowanie – proces uczenia dzieci, przekazywanie wartości, zasad przez rodziców, wkład nauczycieli, jak i obserwacja rodzeństwa, rówieśników, funkcjonowania ich rodzin, środowiska (tzw. modelowanie).

Środowisko – wszystko wokół, co nas otacza.

Wielka piątka

Ugodowość – Ludzie charakteryzujący się tą cechą są pozytywnie nastawieni do świata. Z reguły są to jednostki bardzo ufne, szczerze, działające na korzyść innych. Osoby te nie lubią konfliktów.

Otwartość – Otwarte osoby potrafią zarażać innych swoim ciepłem, nie mają problemu by mówić o uczuciach, są świadomi własnych emocji. Są to ludzie przeważnie kreatywni, głodni doświadczeń: tych dotyczących ich wewnętrznego świata jak i zewnętrznego, lubią nowości, nowe idee.

Sumienność – Osoby bardzo zorganizowane, obowiązkowe, zdyscyplinowane, mają nakreślone cele, do których dążą. To jednostki charakteryzujące się zaangażowaniem, odpowiedzialnością.

Ekstrawertyzm – Ludzie żywiołowi, towarzyscy, często gadatliwi. Bardzo lubią przebywać wśród ludzi i odbierani są często jako osoby dominujące, w centrum. Ekstrawertycy są pełni energii, nastawieni na działanie, źle czują się w osamotnieniu, potrafią zjednywać sobie ludzi.



Neurotyzm – Osoby neurotyczne mają większe skłonności do odczuwania takich emocji jak lęk, gniew, strach, złość, smutek, poczucie winy. Są wrażliwe i bardziej dotkliwie doświadczają codziennego stresu i nie zawsze sobie dobrze z nim radzą. Bywa, że są to ludzie dość nieśmiali.

Profil osobowości i korzyści z nim związane

Korzyści:

- rozpoznajemy nasze mocne i słabe strony
- stajemy się bardziej świadomi naszych zachowań, reakcji, dzięki czemu możemy przeciwdziałać sytuacjom stresowym
- poznając naszą wszechstronność, oczekiwania w stosunku do innych stają się bardziej zgodne z tym, co posiadają, co mogą nam zaoferować/zapewnić
- komunikacja z innymi ulega znacznej poprawie

INDYWIDUALNE WARTOŚCI I CELE ŻYCIOWE

Nasze wartości, czyli to, co wyznajemy, czym się kierujemy, są niezbędne w życiu. Stanowią podstawę naszych relacji z rodziną, przyjaciółmi, współpracownikami. Są wyznacznikami wyborów, jakie podejmujemy w życiu, kształtują nas, motywują i pomagają w osiągnięciu naszych celów, sukcesów.

Autentyczność

Prawdziwość, szczerłość w relacjach, zgodność z rzeczywistością. Ludzie, dla których autentyczność ma duże znaczenie, nie potrzebują przybierać masek postaci jakimi nie są, lubią siebie i są dumni z tego, kim są, raczej są stali w działaniach, wierni temu, co wyznają, bez względu na presję odczuwalną z zewnątrz.

Równowaga

Równowaga powoduje, że ludzie czują ważny balans pomiędzy obowiązkami zawodowymi a życiowymi. Utrzymanie tego stanu jest dość trudne z racji nieplanowanych wydarzeń, które wprowadzają zamęt i wewnętrzne zachwianie.

Tożsamość

Potrzeba bycia częścią społeczeństwa sprawia, że ludzie czują się w obowiązku jako obywatele. Pociąga to ich do zaangażowania się w pewne aktywności związane z funkcjonowaniem ludzi w kraju, ich praw społecznych. Biorą udział w protestach, namawiają innych do przyłączenia się w walkę o pewne idee, spełniają się w ten sposób.

Spoleczność

Jest to w zasadzie środowisko, które nas otacza, ludzie, żyjący w najbliższym otoczeniu: rodzina, współpracownicy, przyjaciele, sąsiedzi. Jeśli społeczność jest motywująca dla ludzi, oznacza, że poczucie przynależności jest dla nich ogromnym życiowym spełnieniem.

Przyjaźnie

Dla wielu ludzi przyjaźń zajmuje czołowe miejsce w hierarchii ich wartości, ponieważ dzięki prawdziwym przyjaciołom ich życie ma zupełnie inną jakość. Sprawia, że potrafią zrobić bardzo dużo dla tych, na których im zależy i są ogromnym wsparciem, mają duży wpływ na życie innych, ale też mogą się od nich dużo nauczyć o sobie samych.

Życzliwość



W nawiązaniu do utrzymywania relacji jest to bardzo ważna wartość. Powoduje, że mamy dobry wpływ na innych, czasem to bezinteresowny uśmiech, drobny gest np. przepuszczenie kogoś w kolejce, okazanie wdzięczności.

Nauka i wiedza

Są to wartości, które odgrywają ogromną rolę w życiu ludzi. Wpływają na nasze życie i umacnianie wewnętrznej siły, niezależności, mniejszej podatności na manipulacje, naszą samoświadomość, doskonalenie charakteru.

Przywódcztwo

Może być to motywowanie i inspirowanie, wyzwalanie energii w ludziach. Na pewno jest to wartość, która ważna jest dla ludzi na kierowniczych stanowiskach bądź posiadających cechy dominujące, którzy nie boją się i lubią wprowadzać zmiany w życiu.

Lojalność

Cechuje się zaangażowaniem w stosunku do drugiej osoby. Ludzie, którzy zawodowo są lojalni wobec swoich pracodawców i osób, z którymi pracują, utrzymują silne i szczere relacje.

Szacunek

Odnosi się do nas samych, wszystkich ludzi wokół, natury, miejsc. Jest to życzliwe podejście, reagowanie na zło, akceptowanie innych takimi jakimi są, ich przekonań, motywacji, nawet jeśli są odległe od naszych.

Duchowość

Dla wielu osób ma wielkie znaczenie w życiu. Ludzie uduchowieni często charakteryzują się potrzebą czynienia dobra, czy to w religii jaką wyznają, pracy, w jakiej obecnie się znajdują, rodzinie, którą posiadają. Pielęgnowanie duchowości jest celem nadrzędnym i powoduje, że czują się spełnieni w życiu.

Wartości materialne

Są tacy, dla których źródła materialne są jednymi z ważniejszych wartości życiowych. Takie osoby często bardzo intensywnie pracują w celu awansowania, bo to powoduje, że czują satysfakcję w życiu.

Uznanie

Jest bardzo cenne dla osobowości, które lubią być doceniane za to, czego dokonują. Tacy ludzie spełniają się na stanowiskach, gdzie mogą być liderami.

ANALIZA SWOT

Metodę SWOT możemy wykorzystać również przy określaniu swoich personalnych pozytywnych lub negatywnych stron. Osobista analiza SWOT jest mininarzędziem, które w pełni pomoże dotrzeć do wyznaczonego celu i nie tracić potencjalnych możliwości. Ważne, abyśmy skupili się na tym, co możemy rozwijać, a co zmienić.

S – Strengths, czyli mocne strony;

W – Weaknesses, czyli słabe strony;

O – Opportunities, czyli potencjalne szanse i możliwości;

T – Threats, czyli potencjalne zagrożenia.



KOŁO ŻYCIA

Kto jest twórcą techniki?

Pierwotną koncepcję Koła życia stworzył Paul J. Meyer, założyciel Success Motivation Institute w 1960 r. Paul J. Meyer był liderem i pionierem w branży coachingowej. Zbudował wiele programów, aby pomóc ludziom osiągnąć swoje cele, zarządzać czasem i być lepszym liderem. Obecnie istnieje wiele wersji tej techniki i jest ona wykorzystywana do wielu celów.

Koło życia – inaczej koło równowagi, coachingowe koło wartości. Jest to metoda dla każdego, kto chce przyjrzeć się swojej jakości życia, sprawdzić w których obszarach się spełnia, a które są tymi wymagającymi wprowadzenia pewnych działań. Może się okazać, że pojawi się coś co nas zaskoczy, z czego nie zdawaliśmy sobie wcześniej sprawy, a podczas ćwiczenia się ujawni. Wtedy np. okaże się, że zmiana w danej dziedzinie może być bardzo konstruktywna w stosunku do zmian na innych polach życia.

Metodę koła życia warto stosować, gdy:

- Czujemy sprzeczność wartości
- Stoimy przed podjęciem ważnej decyzji
- Odczuwamy problemy w relacjach
- Istotny jest dla nas rozwój osobisty
- Doświadczamy powtarzających się schematów itp.

Zalety tego narzędzia:

- Nie jest skomplikowane
- Pomaga określić system wartości
- Pomaga określić poziom satysfakcji w danym obszarze życia
- Uświadamia przyczyny pewnych sprzeczności
- Motywuje do podjęcia pewnych zmian
- Pomaga w podejmowaniu decyzji
- Sprzyja wprowadzaniu równowagi życiowej
- Pomaga przygotować się do rozmowy kwalifikacyjnej

Koło życia możemy przygotować sami, to od nas zależy, jakie płaszczyzny życia wybierzemy.

1.3 Magia kreatywności

ZASADY TWÓRCZEGO MYŚLENIA

MYŚLENIE TWÓRCZE



Jest to zupełnie inny sposób myślenia, działania, kreowania niż ten najczęściej przez nas stosowany. Uznaje się, że twórcze myślenie jest wrodzone, a wraz z wiekiem się osłabia. Proces twórczego myślenia jest bardzo powiązany z kreatywnością.

CZYNNIKI MAJĄCE WPŁYW NA PROCES TWÓRCZEGO MYŚLENIA TO:

Doświadczenie, Inteligencja, Emocje, Trening.

ISTOTA TWÓRCZEGO MYŚLENIA:

- 1. ROZWÓJ UMIEJĘTNOŚCI WYZNACZANIA SOBIE CELÓW**
- 2. ROZWÓJ FUNKCJI POZNAWCZYCH**
- 3. BUDOWANIE MOTYWACJI W PROCESIE KREOWANIA**
- 4. WZMOCNIENIE ZAUFANIA I WŁASNYCH MOŻLIWOŚCI**
- 5. PODEJMOWANIE RYZYKA**
- 6. PORZUCANIE WŁASNYCH OGRANICZEŃ**
- 7. ZWALCZANIE DESTRUKTYWNYCH PRZEKONAŃ**
- 8. ŚWIADOME PODEJMOWANIE DECYZJI, DOKONYWANIE WYBORÓW, KTÓRE NAM SŁUŻĄ.**

SCHEMAT PROCESU TWÓRCZEGO MYŚLENIA:

1. PRZYGOTOWANIE:

Ten etap to identyfikacja problemu, zbieranie wszelkich informacji potrzebnych do rozwiązania problemu. Przyda się ustalić cele, tworzyć mapy myśli, przeprowadzać burzę mózgów.

2. ZADAJ SOBIE PYTANIA:

Najlepiej zadawać sobie pytania otwarte, bo dzięki nim jesteśmy skłonni podać nową odpowiedź. Pytania są bardzo przydatne w podążaniu za twórczym życiem.

3. SZUKAJ/ZASTANAWIAJ SIĘ:

Unikaj myślenia racjonalnego, przypuszczeń. Warto zastanawiać się i analizować wszystkie czynniki.

4. INKUBACJA:

Jest to początek wylęgania się rozwiązania problemu.

5. MOMENT EUREKA:

Moment oświecenia, mam odpowiedź, tzw. „aha, mamy to!”.

6. OCENA:



Ocena rozwiązania danego problemu, które pojawiło się w umyśle. Nie zaszkodzi zasięgnąć opinii, by ewentualnie wprowadzić pewne zmiany, by ostatecznie to rozwiązanie potwierdzić.

7. WDROŻENIE:

Wprowadzanie pomysłów do realizacji. Wciąż wprowadzać zmiany, dopóki uzyskana będzie pełna satysfakcja.

OGRANICZENIA PROCESÓW TWÓRCZYCH:

- JEDNOSTRONNOŚĆ
- NADMIERNA WIEDZA
- SCHEMATY
- NIECIERPLIWOŚĆ

ZASADY TWÓRCZEGO MYŚLENIA

1. ZASADA RÓŻNORODNOŚCI

Zasada jest prosta. Pracujemy nad jak największą ilością **różnorodnych** pomysłów, ponieważ im jest ich więcej, tym większe prawdopodobieństwo, że wychycimy coś naprawdę bardzo interesującego.

2. ZASADA ODROZONEGO WARTOŚCIOWANIA

Polega na odrzucaniu oceny i krytyki pomysłów podawanych przez grupę bądź tych indywidualnych w czasie np. burzy mózgów.

3. ZASADA RACJONALNEJ IRRACJONALNOŚCI

Korzystanie z intuicji i emocji w fazie szukania rozwiązania. By wspomóc ten proces należy czasem oderwać się od problemu i zająć czymś zupełnie innym. Wyjść na zakupy, na rower itp. Często bywa, że rozwiązanie samo przychodzi, wtedy następuje moment olśnienia. Zdarza się, że rozwiązania są oderwane od schematów, nie takie, jakie początkowo braliśmy pod uwagę.

4. ZASADA LUDYCZNOŚCI

Bardzo ważnym czynnikiem przy pracy nad szukaniem kreatywnych rozwiązań jest dobra zabawa. Prowadzi do pozbycia się wewnętrznych ograniczeń. Pozytywna atmosfera ma lepszy wpływ na wydajność intelektualną.

5. ZASADA AKTUALNOŚCI

Wszystko, co się dzieje i na czym się skupiamy jest „tu i teraz”. Nie zważamy na bodźce zewnętrzne, które w procesie tworzenia kreatywnych rozwiązań potrafią nas zdezorientować.



METODY POBUDZANIA WŁASNEJ KREATYWNOŚCI:

1. ZROZUM ETAPY, JAKIMI KIERUJE SIĘ KREATYWNE MYŚLENIE

Są to 4 etapy: przygotowanie, „wykluczanie się”, zrozumienie, weryfikacja.

Przygotowanie jest etapem, gdzie definiujemy problem i zagłębiamy się w temat. Podczas „wykluczania się” gromadzimy informacje i prowadzimy analizę. Przy weryfikacji oceniamy pomysły, które zrodziły się w czasie i poddajemy własnej ocenie. Cała ta droga sprawi, że umysł zacznie funkcjonować o wiele naturalniej w sposób kreatywny.

2. CHODZENIE I SPACEROWANIE NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

Jest to najlepsza metoda w sytuacjach, gdy czujemy się wewnętrznie przyblokowani, rozdrażnieni, pogubieni. Nie jesteśmy w stanie podjąć jakiegokolwiek decyzji. Dotlenianie przede wszystkim wpływa bardzo dobrze na pracę mózgu. Dużo badań wskazuje, że wyjście na świeże powietrze aktywuje produkcję hormonów wzmacniających kreatywność.

3. CZĘSTE PRZERWY W PRACY WYZWALAJĄ TWÓRCZE MYŚLENIE

Istnieją badania mówiące o wpływie częstych przerw w miejscu pracy na końcowe wyniki pracowników. Gdy wykonujemy pewne czynności bez przerwy, częstym zjawiskiem jest punkt zwrotny. Mózg zaczyna być przeładowany i spycha mechanicznie myślenie twórcze na dalszy plan. Przerwa nie wpływa tylko na „reset głowy”, ale wzmacnia nasze zdrowie fizyczne. Następuje regeneracja umysłu, który po częstszych przerwach pracuje płynnie i skutecznie.

4. DYWERSYFIKACJA WIEDZY

Warto wyjść poza dziedziny, do których jesteśmy przyzwyczajeni. Sam fakt, że jesteśmy usytuowani mocno w jakichś wybranych przez nas dziedzinach jest pozytywny, jednak ogranicza nasze perspektywy i sprawia, że nasze myślenie jest bardziej sztywne. Dywersyfikacja wiedzy pozwala nam na przekraczanie dotąd znanych rozwiązań i poszukiwanie tych zupełnie niestandardowych, nowych.

5. CZĘSTE CZYTANIE

Czytanie książek ma bardzo korzystny wpływ na nasz rozwój niezależnie od wieku, w jakim jesteśmy. Warto codziennie znaleźć czas na przeczytanie chociaż kilku stron, czy jednego rozdziału. Czytanie wzbogaca naszą wyobraźnię, rozwija zasób słów i poziom rozumowania.

6. ZAPISUJ WSZYSTKO RĘCZNIE

Zapisywanie (najlepiej codziennie rano) przede wszystkim pomaga nam wprowadzić pewien porządek dla naszych myśli. Pisanie ręczne ma to do siebie, że bardzo wspomaga zdolność przyswajania informacji, koncentracji, zapamiętywania. Dobrym sposobem jest również zawsze mieć przy sobie swój notes, pamiętnik czy chociażby kawałek kartki, na której możemy



zapisać szybko to, co akurat przyszło nam do głowy i czujemy, że jest warto zapisania, więc żeby nam to nie umknęło, szybko notujemy.

7. *TWÓRZ PODCZAS SNU*

Ta metoda nie jest łatwa i nie dla wszystkich, ale warto próbować, bo mogą się zadziać niesamowite rzeczy. Można tuż przed snem wizualizować np. rozwiązanie danego problemu i tuż po obudzeniu rano zapisać w notesie, co się wydarzyło podczas snu; może rozwiązanie przedstawiło się we śnie i było z lekka zmodyfikowane. Można również ustawić sobie alarm np. idąc spać ustawiamy budzik, by wybrzmiał do godziny po zaśnięciu. W momencie przebudzenia zapisujemy od razu to, co pojawiło się podczas snu. Czasami mówimy, że nic nam się nie śni, lub jesteśmy tak zmęczeni, że nic nie jest w stanie nas wybudzić, dlatego tę metodę dobrze jest próbować praktykować do skutku.

NARZĘDZIA PRACY TWÓRCZEJ

- **BURZA MÓZGÓW (BRAINSTORMING)**

Najlepszym sposobem na tworzenie dobrego pomysłu jest wygenerowanie wielu pomysłów. Aby proces burzy mózgow została dobrze wykonany, trzeba trzymać się podstawowych zasad:

1. Każdy ma prawo mieć inną opinię
2. Wszystkie pomysły są doceniane na równi
3. Nie toleruje się krytyki pomysłów innych ludzi.

- **METODA 635 (Brainwriting)**

Technika szukania i zapisywania pomysłów i rozwiązań. Autor tej techniki z 1968 roku to Bernd Rohrbach. Liczba 635 odpowiada konkretnym czynnikom, jakie są uwzględnione przy wykonaniu zadania. 6 oznacza liczbę osób uczestniczących w ćwiczeniu, w ujęciu całościowym – jako wszystkich słuchaczy, bądź 6 uczestników w jednej grupie. Każda z osób ma za zadanie stworzyć 3 rozwiązania w czasie nie dłuższym niż 5 minut. Wszystkie pomysły zapisywane muszą być na kartkach. Kartki są w obiegu, dzięki czemu każdy może zobaczyć zapisane koncepcje. Każda z osób powinna wypełnić 6 kartek swoimi 3 odpowiedziami. W końcowym rozrachunku daje nam 6 osób x 6 kartek x 3 rozwiązania, co daje w sumie 108 pomysłów.

- **MAPA MYŚLI**

Ta technika angażuje dwie półkule mózgu: lewą – odpowiadającą za logiczne myślenie, analizę, liczby oraz prawą – wyobraźnię, kolory, postrzeganie głębi przestrzeni. Przy tworzeniu mapy myśli zaangażowane są dwie półkule mózgu, współtworząc nieskończoną ilość rozwiązań/pomysłów. Metoda mapy myśli skupia się na skojarzeniach, zaczynając od



głównych sformułowań poprzez te ogólne, aż do najbardziej szczegółowych. Rolą mapy myśli jest wzrost produktywności, przyswajania wiedzy oraz trenowanie pamięci.

- **DIAGRAM ISHIKAWY 1962 rok (diagram ryby)**

Celem tej metody jest odnalezienie przyczyn konkretnych skutków i analiza problemu. Problem/skutek umieszczany jest po prawej stronie (głowa ryby), z kolei po lewej wszystkie idące linie (górze, dół) pod kątem do linii prostej (kręgosłup ryby). Pierwsze zadanie to ustalić skutek. Następnie odnaleźć wszystkie możliwe przyczyny, które go zrodziły.

Przekształcenie krytyki w skuteczną ocenę

JAK PRZYJMOWAĆ KRYTYKĘ I WYCIAGAĆ Z NIEJ TO, CO NAJLEPSZE?

- Zastanów się, jakie sformułowania Cię najbardziej dotknęły i jakie emocje Ci towarzyszyły?
- Zapisz, które słowa z opinii krytycznej uważasz za przydatne.
- Pamiętaj, że błędy to naturalny czynnik rozwoju człowieka.
- Jeśli Twój pomysł jest od razu negowany, pamiętaj, że jest to początek drogi, wstępny etap do tego następnego.
- Pamiętaj, że krytyka może być konstruktywna i być dobrym wstępem do rozpoczęcia dyskusji i wymiany doświadczeń z drugą osobą.
- Zawsze możesz za krytykę podziękować, używając zwrotów takich jak:

„Dziękuję za wyrażenie Twojej opinii, wcześniej nie rozpatrywałem/łam takiego sposobu, przemyślę to”.

„Dziękuję, że zwróciłeś mi na to uwagę, będę bardziej uważny/a”.

„Dziękuję za cenne uwagi”.

Narzędzia wspierające w procesie generowania pomysłów

W czasie omawiania poszczególnych narzędzi możesz się wspomóc flipchartem i rysować wykresy, rysunki, by lepiej nakreślić uczestnikom prawidłowe wykorzystanie danej metody. To również pobudzi myślenie wizualne grupy.

- **DESIGN THINKING - (myślenie projektowe w podejściu do problemu)**

Jest to bardzo uniwersalna metoda

Celem tej metody jest rozwiązywanie problemów, stworzenie nowych innowacyjnych rozwiązań. Na problem patrzymy z perspektywy drugiego człowieka, pracownika, odbiorcy, klienta, poprzez rozmowę i obserwowanie ich zachowań.

KROK 1 – EMPATIA

Jest to moment “przebudzenia”. Wszyscy mamy ograniczenia co do swoich pomysłów, podejścia do postrzegania świata, poglądów. Nie jest to dla nas proste, aby zrozumieć, jak inny



człowiek postrzega dany problem. Aby zrozumieć istotę problemu i znaleźć skuteczne rozwiązania, musimy wyjść na zewnątrz.

KROK 2 – DEFINIOWANIE PROBLEMU

Etap definiujący problem, z którym się zmierzmy i wyznaczenie kierunku do dalszych działań.

KROK 3 – SZUKANIE ROZWIĄZAŃ

Etap, w którym opracowujemy strategie, kreujemy różne rozwiązania. Bardzo ważnym jest niezbaczenie z kierunku wcześniej obranego, by działania miały sens.

KROK 4 – PROTOTYPOWANIE

Tworzenie prototypów, wstępnej wersji naszego rozwiązania.

KROK 5 – TESTOWANIE

W ostatnim etapie sprawdzamy, jak nasza koncepcja ma się w praktyce, jak działa to, nad czym pracowaliśmy.

- **SCAMPER**

Przeczytaj uczestnikom, co oznacza każda litera skrótu „SCAMPER” oraz przedstaw, na czym polega ta technika.

Pionierem metody jest Bob Eberle (lata 70 XX wieku). Stworzył on schemat pod postacią skrótu SCAMPER. Każdy element skrótu posiada pytania pomocnicze w zastosowaniu do problemu:

S - ZASTĄP: „Czym możemy to zastąpić?” „Co się stanie, jeśli zmienimy kierunek działania na inny?”; „Co się stanie, gdy zmienimy pewne osoby w danym projekcie?”; „Co się wydarzy, jak zmienimy materiały, z których korzystaliśmy do tej pory?” itp.

C - POŁĄCZ/ZESTAWIAJ/KOMBINUJ: „Co możemy ze sobą połączyć?”; „W jaki sposób to połączyć ze sobą?” itp.

A - ZAADAPTUJ/ZAPOŻYCZAJ: „Jaki pomysł mógłbym zapożyczyć?”; „Jakie inne inspiracje mogą znaleźć w tym zastosowanie?” itp.

M - MODYFIKUJ/POWIĘKSZAJ/ZMNIEJSZAJ: „Co mogę dodać?”; „Co należy podwoić, wzmocnić uzupełnić?” itp.

P - ZNAJDŹ NOWE ZASTOSOWANIA: „Jakie inne funkcje spełnia to rozwiązanie?”; „Jaki pożytek z tego mogą mieć osoby dorosłe?” itp.

E - ELIMINUJ: „Z jakich czynników mogę zrezygnować?”; „Czy wszystko jest niezbędne?”; „Czy coś mogę pominąć?” itp.



R - ODWRÓC/PRZEARANŻUJ: „Co się wydarzy, gdy zmienię kolejność?”; „Czy coś przestawić?”; „Może zmienić sekwencje?” itp.

- **KWIAT LOTOSU**

Twórcą tej metody jest Yasuo Matsumura. Polega na umieszczeniu w centralnym punkcie kartki koła, a w nim problemu głównego. Następnie na dorysowaniu kolejnych kół i wpisywaniu w nie ewentualnych rozwiązań. Do tych dorysowanych kół powinno się dorysować kolejne, wpisać następne propozycje/pomysły, które na koniec są wynikiem tych poprzednich. W efekcie końcowym powstaje tzw. „siatka” obejmująca liczne i różne podejścia do rozwiązania problemu głównego.

Kreatywne rozwiązywanie problemów

KRZESŁA DISNEYA

Walt Disney, geniusz, założyciel firmy będącej największym gigantem biznesowym na świecie, autor konceptu „3 krzesła”.

Przy poszukiwaniu strategii, rozwiązań dla konkretnego problemu dzielił ten proces na trzy etapy. Były to 3 pokoje, w których były 3 krzesła:

KRZESŁO MARZYCIELA

Siadając na tym krześle wcielamy się w rolę marzyciela, nie przejmując się żadnymi ograniczeniami. Mamy prawo fantazjować i „bujać w obłokach”, porzucając wszelką codzienność a nawet prawa fizyki.

Postawa pozytywna (marzyciela), kiedy problem staje się dla nas okazją i skupiamy się na pozytywnym rozpatrzeniu opcji jego rozwiązania. Dokonujemy wyboru rozwiązania, które wydaje nam się najprzyjemniejsze i związane z pozytywnymi emocjami, napędzając się zaangażowaniem w jego realizację.

KRZESŁO REALISTY

Z tego punktu należy przejść do myślenia realistycznego (realisty), aby zaznaczyć, jakie są realne szanse na powodzenie takiego rozwiązania. W takiej postawie należy zadawać pytania dotyczące sposobu realizacji oraz zastanowienia się, czy takie rozwiązanie rozwiązuje konkretny problem.

KRZESŁO KRYTYKA

Na końcu pojawia się pesymistyczna postawa (krytyk), który odpowie na pytania, jakie wady ma dane rozwiązanie. Z założenia podaje on „najgorsze” scenariusze przy rozwiązaniu danego problemu.

Podsumowując: marzyciel patrzy na problem pod kątem szansy i jego rozwiązania jako angażującej pracy. Realista uświadamia sobie, w czym tkwi problem, a jego rozwiązania są



analizowane pod kątem trzeźwego myślenia. Krytyk widzi problem jako bardzo dużą przeszkodę i jego wszelkie rozwiązania mają swoje minusy, które należy wziąć pod uwagę. Należy pamiętać, że aby metoda Walta Disneya przyniosła zamierzony efekt, uczestnicy muszą utożsamić się ze swoimi rolami jak tylko się da, inaczej nazywamy to kotwiczeniem.

METODA „5 DLACZEGO?”

Jest to jedna z metod, która pozwala nam na znalezienie źródła problemu krok po kroku.

PRZYKŁAD:

Zaspiałem do pracy

1. Dlaczego zaspiałem do pracy?

Ponieważ wczoraj wyjątkowo nie ustawiłem budzika.

2. Dlaczego wczoraj nie ustawiłeś budzika?

Ponieważ siedziałem do późnej pory, aż w końcu zasnąłem.

3. Dlaczego siedziałeś do późnej pory?

Bo musiałem przygotować wstępny konspekt do pracy.

4. Dlaczego w tak późnych porach?

Ponieważ jestem przeładowany obowiązkami.

5. Dlaczego jesteś przeładowany obowiązkami?

Ponieważ wziąłem na siebie zbyt dużo projektów w pracy.



MODUŁ 2

KARTA PRACY 2

Ćwiczenie 2.1 – Samoocena ekologiczna:

		Zawsze tak właśnie robię	Czasem tak właśnie robię	Jeszcze tak nie robię, ale mogę spróbować	To nie dla mnie	Nie dotyczy
1	Przeterminowane lub niezużyte leki oddaję do apteki					
2	Staram się kupować towary produkowane lokalnie					
3	Unikam produktów jednorazowych					
4	Staram się kupować owoce i warzywa luzem (niepakowane)					
5	Na zakupy zabieram własne, wielorazowe torby do pakowania					
6	Warzywa i owoce pakuję we własne siatki do ważenia?					
7	Piję wodę z kranu					
8	Staram się odmawiać proponowanych przez sprzedawców torebek foliowych					



		Zawsze tak właśnie robię	Czasem tak właśnie robię	Jeszcze tak nie robię, ale mogę spróbować	To nie dla mnie	Nie dotyczy
9	Staram się jak najwięcej produktów kupować luzem (bez opakowania)					
10	Kupuję pieczywo luzem (bez opakowania)					
11	Świadomie wybieram produkty oznaczone ekoznakami					
12	Na zakupy chodzę z listą					
13	Unikam nieplanowanych zakupów					
14	Staram się nie ulegać promocjom					
15	Jeśli jest taka możliwość, to wybieram produkty z surowców wtórnych (z odzysku).					
16	Zbieram deszczówkę					
		Zawsze tak właśnie robię	Czasem tak właśnie robię	Jeszcze tak nie robię, ale mogę spróbować	To nie dla mnie	Nie dotyczy



17	Biorę prysznic zamiast kąpieli					
18	Wyłączam z gniazdek sprzęty, których nie używam					
19	Kupując urządzenia RTV/AGD, zwracam uwagę na ich energooszczędność					
20	Zanim kupię nowe urządzenie RTV/AGD, staram się naprawić stare					
21	Dbam o szczelność okien i drzwi w mieszkaniu/domu					
22	Dbam o termoizolację mojego mieszkania/domu					
23	Wykorzystuję odnawialne źródła energii					
24	Sprawdzam, czy mój dostawca energii wykorzystuje odnawialne źródła energii					
		Zawsze tak właśnie robię	Czasem tak właśnie robię	Jeszcze tak nie robię, ale mogę spróbować	To nie dla mnie	Nie dotyczy
25	Wybierając samochód, biorę pod uwagę jego poziom emisyjności					



26	Realizując nawet krótkie podróże lokalne, planuję najszybszą trasę					
27	Tam gdzie to możliwe, zamiast spotkania bezpośredniego wymagającego podróży organizuję spotkanie online					
28	Jeśli jest to możliwe, wybieram pociąg zamiast samolotu					
29	Wybieram produkty lokalne, które nie musiały być daleko transportowane					
30	Naprawdę dokładnie segreguję wszystkie śmieci					
31	Unikam plastiku					
		Zawsze tak właśnie robię	Czasem tak właśnie robię	Jeszcze tak nie robię, ale mogę spróbować	To nie dla mnie	Nie dotyczy
32	Zamiast wyrzucać staram się naprawiać rzeczy i przekazywać je dalej					
33	Zamiast plastikowych wybieram szklane opakowania					



34	Kiedy to możliwe korzystam z e-usług publicznych zamiast jechać do urzędu/poradni, etc.					
35	Oszczędzam papier					
36	Ograniczam spożywanie mięsa					
37	Dbam o przyrodę					
38	Wybieram produkty ekologiczne					
39	Do mycia zębów używam kubka (nie myję zębów pod bieżącą wodą)					
		Zawsze tak właśnie robię	Czasem tak właśnie robię	Jeszcze tak nie robię, ale mogę spróbować	To nie dla mnie	Nie dotyczy
40	Używam perlatorów w bateriach i deszczownicy pod prysznicem					
41	Nie uruchamiam pralki/zmywarki, dopóki nie jest pełna					
42	Używam w pralce/zmywarce trybu ECO					
43	Nie marnuję jedzenia (kupuję tyle, ile naprawdę					



	potrzebuję i zjadam je lub oddaję innym)					
44	Gotując wodę w czajniku, wlewam tylko tyle, ile naprawdę potrzebuję					
45	Wykorzystuję wodę z mycia warzyw i owoców do podlewania kwiatów					
46	Kiedy mogę, wybieram komunikację publiczną lub rower					
47	Śmieci, których nie mogę segregować w domu (np. baterie, świetlówki i elektrośmieci), wyrzucam/oddaję do odpowiednich pojemników/miejsc poza domem					

Ćwiczenie 2.2 – Segregowanie śmieci

Opcja 1:

1. Należy wyciąć poniższe rodzaje odpadów, wrzucić je od wspólnego pojemnika (może być koperta, słoik) i wymieszać.
2. Oznaczamy miejsca, które są pojemnikami na odpady:
 - Metal/tworzywa sztuczne,
 - Szkło,
 - Papier,
 - Bio,
 - Odpady Zmieszane,
 - Inne (PSZOK)

W zależności od Sali i jej wyposażenia, może to być 6 stolików (na każdym kładziemy nazwę „pojemnika na śmieci”) lub 6 pojemników dowolnego rodzaju (np. słoiki, duże koperty). Celem



ćwiczenia jest również aktywność fizyczna dlatego pojemniki powinny być ustawione w różnych częściach Sali.

Jeśli lokalizacja Sali oraz pora roku umożliwia, ćwiczenie można zrealizować na zewnątrz, np. na trawniku przed salą.

Jeśli nie ma wiatru, karteczki obrazujące śmieci można rozsypać na trawniku (w ilości 10/osobę).

3. Uczestnicy/czki losują z Koperty/dowolnego pojemnika po min. 10 śmieci (karteczki z nazwami różnych odpadów).
4. Każdy/a z uczestników/czek wrzuca wylosowane przez siebie śmieci do pojemnika, który uważa za słuszny (prosimy aby grupa się nie konsultowała, ćwiczenie ma charakter anonimowy).
5. Gdy wszystkie „śmieci” trafią do „pojemników”, trener po kolei bierze każdy z pojemników, wyciąga śmieci i czyta ich nazwy. Grupa wspólnie ocenia czy dany śmieć rzeczywiście powinien trafić do danego pojemnika.

Opcja 2:

Możliwe jest zastosowanie bardziej ekologicznej formy tego ćwiczenia, tj. trener czyta (w przypadkowej kolejności) nazwę śmiecia, a uczestnicy wspólnie decydują do jakiej sekcji powinien trafić. Śmieci na kartach ułożone są częściowo rodzajami pojemników dlatego należy unikać czytania „po kolei”.

Plastikowa nakrętka	Butelka plastikowa z zawartością
Plastikowa butelka po napoju	Plastikowa zabawka
Pusty blister po lekarstwach	Zużyte rękawiczki jednorazowe



Karton po mleku	Opakowanie po lekach
Karton po soku	Opakowanie po oleju silnikowym
Opakowanie po paście do zębów	Części samochodowe
Opakowanie plastikowe po szamponie	Zużyte baterie
Opakowanie plastikowe po żelu pod prysznic	Puszek po farbie
Puszka po groszku zielonym	Pojemnik po lakierze samochodowym
Reklamówka	Przeterminowane leki
Plastikowy worek	Zużyte strzykawki



Folia	Zużyte igły medyczne
Puszka po pomidorach	Zużyta zmywarka
Puszka po konserwie	Zużyty laptop
Folia aluminiowa	Zużyty telewizor
Zakrętka od słoika	Zużyty telefon komórkowy
Kapsel od butelki	Zużyte radio
Zużyty dezodorant w spreju	Niezużyty dezodorant w spreju
Zużyty lakier do włosów w spreju	Niezużyty lakier do włosów w spreju



Czysty styropian (z pudełka z AGD)	Zużyty toner od drukarki
Opakowanie z papieru	Używany ręcznik papierowy
Karton	Papieru lakierowany
Koperta	Papier powleczony folią
Falista tektura	Papier zatłuszczony
Papierowe katalogi	Zabrudzony papier po kanapkach
Ulotki	Papierowy worek po nawozie
Zniszczona książka	Papierowy worek po cemencie



Czasopismo	Tapeta
Gazeta	Pielucha jednorazowa
Papier szkolny i biurowy	Zatłuszczone jednorazowe opakowanie z papieru
Zeszyty	Zatłuszczone opakowanie jednorazowe
Zadrukowane kartki	Ubrania
Książki	Opakowanie po jogurcie
Papier pakowy	Papier, w który owinięta była szynka kupiona „na wagę”
Torby papierowe	Papier, w który owinięty był ser żółty kupiony „na wagę”



Worki papierowe	Siatka ogrodzeniowa
Szyba samochodowa	Lustro
Butelka szklana po oliwie	Ceramika
Szklane opakowania po kremie do twarzy	Doniczka ceramiczna
Słoik po ogórkach	Porcelana
Szklane opakowania po kremie pod oczy	Kryształowy kieliszek
Butelka po piwie	Szyba okienna
Słoik po dżemie	Szkło okularowe



Butelka szklana po soku	Szkło żaroodporne
Zielona szklana butelka	Znicz z zawartością wosku
Biała szklana butelka	Żarówka
Mały słoiczek po koncentracie pomidorowym	Świetlówka
Butelka po winie	Reflektor samochodowy
Odpadki warzywne	Kości zwierząt
Odpadki owocowe	Zużyta szczoteczka do zębów
Gałęzie drzew i krzewów	Olej jadalny



Skoszona trawa	Odchody zwierząt
Trociny i kora drzew	Popiół z węgla kamiennego
Niezaimpregnowane drewno	Kamienie
Resztki jedzenia	Drewno impregnowane
Obierki po ziemniakach	Płyta wiórowa mdf
Skórka ogórka	Ziemia
Skórka jabłka	Płyta pilśniowa
Pestki śliwek	Resztki mięsa po obiedzie z kośćcami



Suche liście	Maseczka chirurgiczna na twarz
Suche kwiaty	Jednorazowa maszynka do golenia
Torebka po herbacie	Soczewki kontaktowe
Smoczek dziecięcy	Gąbka do mycia naczyń
Butelka szklana po syropie	Butelka plastikowa po syropie
Długopis	Mazak, flamaster
Mała plastikowa zabawka (np. klocek)	Opakowanie po chipsach
Zużyty garnek	Zepsuty wyciskacz do czosnku



Zepsuta agrafka	Złamana pinezka
Złamane nożyczki	Plastikowe opakowanie po cd/dvd
Wyciśnięta tuba po maści	Szklany flakonik po perfumach
Rolka po papierze toaletowym	Rolka po ręczniku papierowym

Ćwiczenie 2.3 – Ekologia a budżet domowy

W arkuszu należy oznaczyć (np. znakiem „X”) jak dane działanie/zachowanie proekologiczne wpływa na budżet domowy.

		Powoduje <u>oszczędności</u> w budżecie domowym	Neutralne dla budżetu domowego	Zwiększa <u>koszty</u> w budżecie domowym
1	Kupowanie produktów „na wagę” zamiast już opakowanych (np. ser żółty, wędliny, warzywa)			



		Powoduje <u>oszczędności</u> w budżecie domowym	Neutralne dla budżetu domowego	Zwiększa <u>koszty</u> w budżecie domowym
2	Kupowanie produktów sezonowych (np. warzyw i owoców)			
3	Kupowanie produktów lokalnych			
4	Zabieranie na zakupy własnej, wielorazowej torby			
5	Picie wody z kranu			
6	Chodzenie na zakupy z listą			
7	Branie prysznicza zamiast kąpieli			
8	Odmawianie proponowanych przez sprzedawców torebek foliowych			
9	Kupowanie pieczywa luzem (bez opakowania)			



10	Wyłączanie z gniazdek sprzętów, których się nie używa			
		Powoduje <u>oszczędności</u> w budżecie domowym	Neutralne dla budżetu domowego	Zwiększa <u>koszty</u> w budżecie domowym
11	Segregacja śmieci			
12	Kupowanie urządzeń RTV/AGD energooszczędnych			
13	Zbieranie deszczówki			
14	Naprawienie sprzętu RTV/AGD zamiast kupowania nowego			
15	Dbanie o szczelność okien i drzwi wejściowych zimą			
16	Termoizolacja budynku mieszkalnego			
17	Korzystanie z odnawialnych źródeł energii (np. prąd z paneli fotowoltaicznych)			
18	Wykorzystywanie do podgrzewania wody			



	energii odnawialnej (panele fotowoltaiczne)			
		Powoduje <u>oszczędności</u> w budżecie domowym	Neutralne dla budżetu domowego	Zwiększa <u>koszty</u> w budżecie domowym
19	Wybieranie najkrótszej trasy samochodowej			
20	Podróż pociągiem zamiast samolotem			
21	Sprzedaż używanych i niepotrzebnych rzeczy			
22	Korzystanie z e-usług publicznych zamiast jechania do urzędu			
23	Ograniczanie spożycia mięsa			
24	Mycie zębów z użycie kubka (zamiast wody bieżącej)			
25	Używanie perlatorów w bateriach i deszczownicy pod prysznicem			
26	Włączenie pralki/zmywarki, gdy jest pełna			



Ćwiczenie 2.4 – Zakupy

Zapoznaj się z opisami produktów i dokonaj NAJLEPSZEGO, według Ciebie, wyboru.

	Wybieram (zaznacz znakiem X)
Pralka nr 1 Cena: X Energooszczędność: A Gwarancja: 2 lata	
Pralka nr 2 Cena: X – 200 zł Energooszczędność: B Gwarancja: 3 lata	

	Wybieram (zaznacz znakiem X)
Masło nr 1 Cena: X Waga: 200 gram	
Masło nr 2 Cena: X + 1 zł Waga: 300 gram	



	Wybieram (zaznacz znakiem X)
Samochód używany (3 letni) nr 1 Cena: X Gwarancja: brak Poziom spalana: 8,9 l Rodzaj paliwa: PB (benzyna bezołowiowa)	
Samochód używany (3 letni) nr 2 Cena: X – 10% Gwarancja: 1 rok Poziom spalana: 12,9 l Rodzaj paliwa: ON (olej napędowy)	

	Wybieram (zaznacz znakiem X)
Olej słonecznikowy nr 1 Cena: X Waga: 1 litr Okres przydatności: 3 m-ce	
Olej słonecznikowy nr 2 Cena: 4 x X Waga: 5 litrów	



Okres przydatności: 3 m-ce	
----------------------------	--

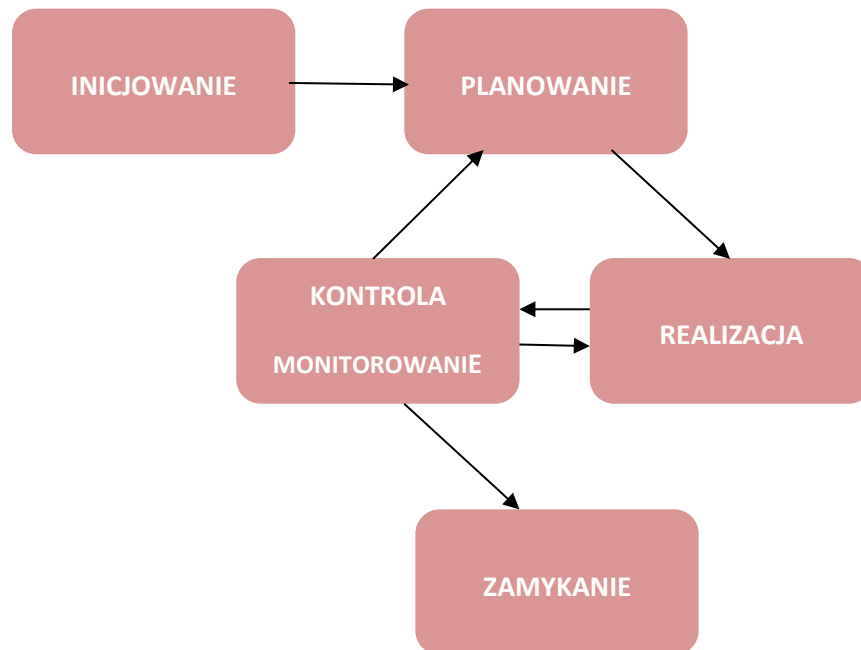
	Wybieram (zaznacz znakiem X)
Dżem truskawkowy nr 1 Cena: X Waga: 195 gram Skład: truskawki (40 %), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy	
Dżem truskawkowy nr 2 Cena: X Waga: 195 gram Skład: truskawki (100 g truskawek na 100 g produktu), cukry pochodzące z owoców, zagęszczony sok cytrynowy do korekty smaku kwaśnego, substancja żelująca – pektyny	



MODUŁ 3

KARTA PRACY 3.1

Etapy zarządzania projektem i zależności pomiędzy nimi



Na podstawie: A Guide to the Project Management Body of Knowledge (PMBOK® Guide) 2000 Edition, str. 31
<https://www.cs.bilkent.edu.tr/~cagatay/cs413/PMBOK.pdf> (dostęp 10.11.2022)



Role w projekcie

Ćwiczenie – dopasuj rolę w projekcie do jej opisu:

1. Sponsor
3. Kierownik projektu
5. Zespół projektowy
6. Kierownicy funkcyjni
7. Klient
8. Użytkownik

2. Osoba, która będzie korzystała z tego, co powstanie w wyniku działań projektu.
4. Zdarzają się projekty jednoosobowe, natomiast zazwyczaj pracuje przy nich kilka osób. Członkowie grupy, którzy realizują cel projektu.
C. Wychodzi z inicjatywą rozpoczęcia prac. Jest właścicielem projektu, zapewnia zasoby do jego realizacji i dba o to, aby zdobyć dla niego odpowiednie poparcie.
D. Osoba odpowiedzialna za wdrożenie pomysłu w życie. Największym wyzwaniem jest duża odpowiedzialność przy jednoczesnym niewielkim wpływie na otoczenie.
E. W dużych firmach to menedżerowie działów, którzy przydzielają członków zespołu projektowego.
F. Ktoś, dla kogo realizuje się projekt. Określa kluczowe wymagania.



Dofinansowane przez
Unię Europejską

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

Na podstawie: M. Kapusta, *Zarządzanie projektami krok po kroku*. Warszawa: Edgard, 2013, wyd. I, s. 28-29.



Sposoby na tworzenie karty projektu w zespole wg Mariusza Kapusty

Lp.	Pytanie	Element karty projektu	Wykorzystane narzędzia
1.	Po co projekt został powołany?	Tło biznesowe – objaśnia przyczyny powołania projektu i przyświecające mu cele biznesowe.	<ul style="list-style-type: none">➤ dyskusja – opisanie obecnej sytuacji➤ burza mózgów – jeżeli cele biznesowe i kryteria sukcesu nie zostały jasno przedstawione
2.	Co jest celem projektu?	Cel projektu – cele biznesowe mogą wykraczać poza zakres projektu; w takim przypadku należy opisać, co ma być wynikiem końcowym projektu.	<ul style="list-style-type: none">➤ dyskusja – opisanie obecnie znanych celów➤ burza mózgów – określenie potencjalnych celów, które mogły nie zostać wyartykułowane
3.	Kogo zaangażować w projekt?	Kluczowi interesariusze – odpowiednie zarządzanie relacjami z osobami zaangażowanymi w projekt jest jednym z kluczowych czynników sukcesu.	<ul style="list-style-type: none">➤ burza mózgów – określenie kluczowych interesariuszy➤ dyskusja – zbudowanie macierzy interesariuszy (...)
4.	Po czym poznać, że cel został osiągnięty?	Kryteria sukcesu – żeby móc określić, czy osiągnięto sukces, trzeba mieć możliwość jego mierzenia.	<ul style="list-style-type: none">➤ burza mózgów – określenie miar sukcesu➤ dyskusja – określenie zakresów, które miary powinny spełnić
5.	Co zrobić w trakcie projektu?	Zakres projektu – żeby dało się zrealizować projekt, musi powstać szereg elementów, które złożone w całość dają efekt końcowy.	<ul style="list-style-type: none">➤ dyskusja – stworzenie kompletnej listy kluczowych elementów projektu
6.	Jak duże etapy trzeba pokonać, aby zakończyć projekt?	Kamienie milowe – na podstawie realizacji tych	<ul style="list-style-type: none">➤ dyskusja – stworzenie wstępnego harmonogramu



		dużych etapów określa się postępowanie projektu.	następujących po sobie etapów, które doprowadzą do szczęśliwego końca (najczęściej kilka, kilkanaście)
7.	Ile projekt będzie kosztował?	Koszt projektu – na etapie rozpoczęcia projektu często są to tylko ogólne oszacowane koszty albo po prostu podaje się tutaj tylko budżet do dyspozycji.	➤ dyskusja – stworzenie szacunkowego przedziału kosztów „od-do”
8.	Co może przeszkodzić w realizacji projektu?	Zagrożenia – znając kluczowe zagrożenia, można z wyprzedzeniem zaplanować odpowiednią reakcję, a tym samym uniknąć nieprzyjemnych niespodzianek.	➤ burza mózgów – stworzenie listy najistotniejszych zagrożeń dla projektu (5-10)
9.	Co może wydatnie pomóc w realizacji projektu?	Szanse – znając najważniejsze szanse, można uzyskać od przełożonych pomoc w ich wykorzystaniu, a dzięki temu realizacja całego projektu stanie się łatwiejsza.	➤ burza mózgów – stworzenie listy najistotniejszych szans dla projektu (5-10)
10.	Co ogranicza swobodę realizacji projektu?	Ograniczenia – wszystko, co ogranicza pole manewru w planowaniu i realizacji, np. budżet lub naprawdę nieprzekraczalny deadline.	➤ burza mózgów – stworzenie listy kluczowych ograniczeń
11.	Jakie warunki trzeba spełnić, aby móc realizować projekt?	Założenia – na potrzeby planowania należy założyć, że pewne warunki zostaną spełnione, np. uzyska się	➤ burza mózgów – stworzenie listy wszystkich warunków, które należy spełnić,



Dofinansowane przez
Unię Europejską

		dostęp do potrzebnych zasobów; ukryte założenia często powodują błędy w planowaniu.	aby móc realizować projekt
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------

Źródło: M. Kapusta, *Zarządzanie projektami krok po kroku*. Warszawa: Edgard, 2013, wyd. I, s. 62-63.



WZÓR KARTY PROJEKTU – PROJEKT MAŁY (wg Mariusza Kapusty)

NAZWA PROJEKTU:

KIEROWNIK PROJEKTU:

TŁO BIZNESOWE:

Opcjonalnie kilka zdań na temat powodów wdrożenia projektu w organizacji. Co było impulsem do jego rozpoczęcia?

CEL:

Co chcesz osiągnąć?

Po czym poznasz, że cel został osiągnięty?

BUDŻET PROJEKTU I INNE OGRANICZENIA:

Jakie środki finansowe masz do dyspozycji?

W jakim terminie projekt musi być zrealizowany?

Kogo masz do dyspozycji?

Od jakich innych projektów jesteś zależny?

ZAGROŻENIA:

Co może pójść nie tak?	Co zrobić, żeby zapobiec negatywnym wydarzeniom lub je złagodzić?
	<ul style="list-style-type: none">➤ unikać➤ złagodzić wpływ, prawdopodobieństwo lub jedno i drugie➤ akceptować biernie – jeśli się przydarzy, to trudno➤ akceptować czynnie – jeśli się przydarzy, to jest plan➤ przenieść (ubezpieczyć, zlecić komuś)

ZAKRES, CZAS, ODPOWIEDZIALNOŚĆ:

Co ma być zrobione?	Do kiedy to ma być zrobione?	Kto to zrobi?
To mogą być etapy, np. analiza, projektowanie, wdrożenie, lub konkretne produkty, np. fundamenty, ściany, dach.	Warto pamiętać o przedziale (np. styczeń-kwiecień, jeżeli dopiero zaczynasz projekt), te daty w planie mogą jeszcze się zmienić.	Opcjonalnie, jeżeli nie masz celów kosztowych na konkretne etapy lub produkty, pozostań przy ogólnym koszcie projektu i usuń tę kolumnę.

INNE INFORMACJE: Czasem coś jest ważne dla projektu, a wykracza poza wymienione wytyczne. To właściwe miejsce, żeby takie informacje wpisać.

Źródło: M. Kapusta, *Zarządzanie projektami krok po kroku*. Warszawa: Edgard, 2013, wyd. I, s. 64.



Drzewo problemów i celów



Zapisz główny problem na środku kartki lub dużego arkusza papieru (pień drzewa problemów). Poniżej głównego problemu dodaj przyczyny.

Przyczyny tworzą korzenie drzewa i mogą rosnać głęboko i łączyć się ze sobą, w zależności od problemu. Użyj strzałek, aby pokazać związek pomiędzy pierwotnymi przyczynami a problemem.

Narysuj strzałki prowadzące w górę od głównego problemu i dodaj różne konsekwencje tego problemu. Są to gałęzie drzewa. Dla każdej z tych konsekwencji możesz „rozgałęzić się” na dowolne dalsze konsekwencje.

Kontynuuj dodawanie przyczyn i konsekwencji za pomocą strzałek pokazujących, w jaki sposób przyczyniają się one do każdego zestawu korzeni i gałęzi, aż nie będziesz mógł wymyślić więcej. Możesz również przyjrzeć się glebie, na której rośnie drzewo – czy korzenie są odżywione, czy jest to gleba żyzna dla problemu?

Przydatne może być podsumowanie twoich ustaleń dotyczących problemu i jego konsekwencji, i przedstawienie ich wraz z propozycjami rozwiązań.

Ważne jest, aby przemyśleć rozwiązania danego problemu:

- Jakie byłoby rozwiązanie dla pierwotnych przyczyn problemu?
- Co należy zmienić?
- Kto może pomóc w przeprowadzeniu zmiany?
- Jakie postawy i zachowania muszą się zmienić?

Na podstawie:

https://en.duf.dk/fileadmin/user_upload/Editor/5_The_problem_tree_and_development_of_solutions.pdf

<https://pixabay.com/pl/vectors/drzewo-d%C4%85b-wiatr-odchodzi-korzenie-307951/>

Przykład drzewa problemów i celów



Dofinansowane przez
Unię Europejską

PROBLEM	CEL
Niski poziom umiejętności cyfrowych wśród osób 50+	Wzrost poziomu umiejętności cyfrowych wśród osób 50+
Brak inicjatyw związanych z aktywizacją seniorów	Organizacja bezpłatnych zajęć dodatkowych dla seniorów



Analiza celów w projekcie metodą SMART

<p>Specific (sprecyzowany, konkretny)</p> <p>Measurable (mierzalny)</p> <p>Achievable (osiągalny)</p> <p>Relevant (istotny, znaczący)</p> <p>Time-bound (określony w czasie)</p>

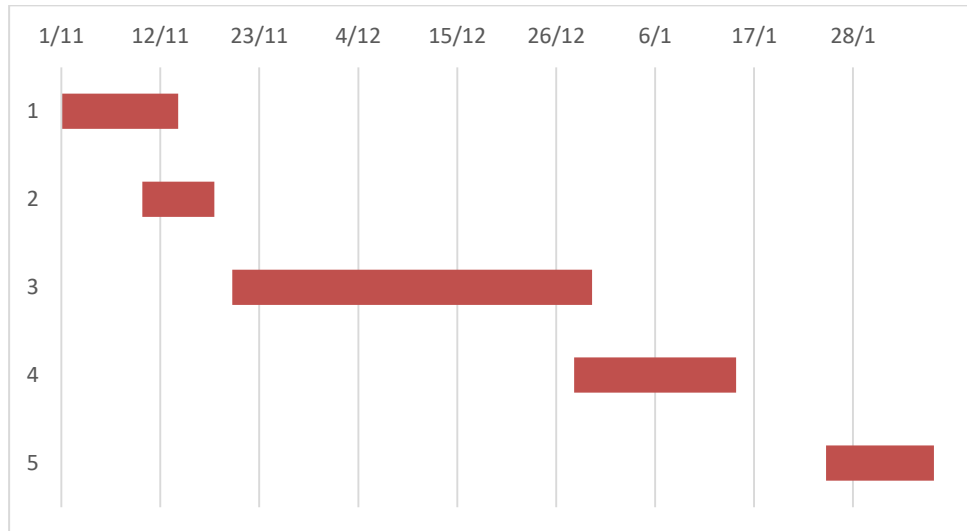
CEL	
S →
M →
A →
R →
T →

CEL SMART: Zwiększenie kompetencji w zakresie korzystania z nowych technologii u 10 osób 50+ o 40% w ciągu najbliższych trzech miesięcy



Harmonogram projektu: Wykres Gantta

Przykładowy wykres:





Zarządzanie ryzykiem w projekcie

PMBok – *A Guide to Project Management Body of Knowledge*, <http://www.pmi.org>, czyli przewodnik po świecie zarządzania projektami stworzony przez Project Management Institute, podaje, że ryzyko to właśnie jeden z obszarów zarządzania, który składa się z sześciu procesów:

- 1. Zaplanowanie zarządzania ryzykiem**, czyli określenie metod, technik, sposobów i narzędzi zarządzania ryzykiem;
- 2. Identyfikowanie ryzyka**, czyli zdefiniowanie tych ryzyk, które mogą mieć wpływ na nasz projekt;
- 3. i 4. Przeprowadzenie analizy ryzyka: jakościowej**, czyli ustalenie, którymi ryzykami należy się zająć, na których się skupić/priorytetyzacja; **ilościowej**, czyli liczbowa analiza tych zagrożeń, które zidentyfikowano w drodze analizy jakościowej;
- 5. Zaplanowanie reakcji na ryzyko** – czyli zaplanowanie działań/wyznaczenie osób w związku z możliwą interwencją w sytuacji wystąpienia zagrożeń w projekcie;
- 6. Monitorowanie i kontrola ryzyka**, czyli wprowadzenie wcześniej zaplanowanych działań w życie, monitorowanie przeprowadzenia tych działań oraz kontrola statusu zagrożeń w projekcie.

Możliwymi reakcjami na ryzyka (ale również szanse) w projekcie są następujące działania:

- Unikanie ryzyka/zagrożenia – np. decyzja o całkowitej rezygnacji z realizacji projektu.
- Redukowanie ryzyka/zagrożenia – działania mające na celu redukcję wpływu danego wydarzenia lub zmniejszenie prawdopodobieństwa jego wystąpienia.
- Przeniesienie ryzyka – np. zaangażowanie strony trzeciej, podwykonawcy itp.
- Akceptacja ryzyka – polega na obserwacji statusu zagrożenia, nie wiąże się z podejmowaniem działań.
- Wykorzystanie szansy to innymi słowy wykorzystanie wydarzenia, które może nieoczekiwanie przynieść korzyść dla projektu.
- Wzmocnienie szansy – wykorzystanie okazji, ale tylko częściowo.
- Odrzucenie szansy polega na jej świadomym zignorowaniu/niewykorzystaniu.

Źródło/Na podstawie: http://edunice.pl/wp-content/uploads/2012/09/zarz%C4%85dzanie-ryzykiem_web.gov_pl_.pdf, M. Prywata, *Zarządzanie ryzykiem w małych projektach*, Warszawa: PARP, 2010.



Przykładowy rejestr ryzyka

Lp.	Ryzyko/zagrożenie projektowe (sytuacja/wydarzenie)	Prawdopodobieństwo wystąpienia	Możliwa reakcja/działanie korygujące
1.	Opóźnienia w pracach projektowych	Wysokie	Planowanie szczegółowego harmonogramu, z uwzględnieniem dni wolnych od pracy, świąt itp. W sytuacji wystąpienia problemów – zaangażowanie dodatkowych osób.
2.	Odwołanie lotu (np. w projekcie, w którym organizowane jest spotkanie z partnerem zagranicznym w innym kraju)	Duże	Zaplanowanie innych form spotkania, np. spotkanie on-line, webinar, udział zdalny wybranych osób, które nie dotarły na spotkanie.
3.	...	Umiarkowane	...
4.	...	Niskie	...



KARTA PRACY 3.2

Mój projekt osobisty - analiza celów metodą SMART

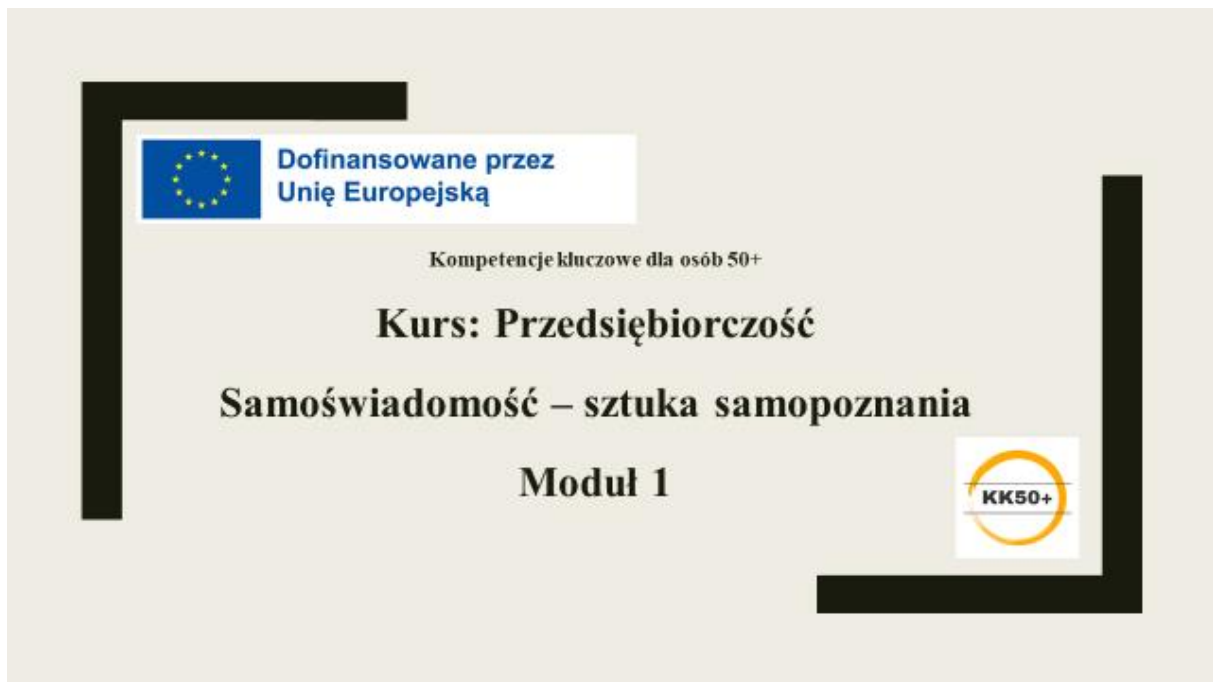
<p>Specific (sprecyzowany, konkretny)</p> <p>Measurable (mierzalny)</p> <p>Achievable (osiągalny)</p> <p>Relevant (istotny, znaczący)</p> <p>Time-bound (określony w czasie)</p>

CEL	
S →
M →
A →
R →
T →



Dofinansowane przez
Unię Europejską

PREZENTACJE DO MODUŁÓW 1, 2, 3



The cover features a light beige background with a black L-shaped frame. In the top left corner, there is a small version of the European Union logo and the text "Dofinansowane przez Unię Europejską". Below this, the text "Kompetencje kluczowe dla osób 50+" is centered. The main title "Kurs: Przedsiębiorczość" is prominently displayed, followed by the subtitle "Samoświadomość – sztuka samopoznania" and "Moduł 1". In the bottom right corner, there is a circular logo with "KK50+" inside.

Dofinansowane przez
Unię Europejską

Kompetencje kluczowe dla osób 50+

Kurs: Przedsiębiorczość

Samoświadomość – sztuka samopoznania

Moduł 1

KK50+



**„Samoświadomość to
rozwój osobowości,
która pięknieje
szczęściem
i miłością.”
- August Witt**



Dofinansowane przez
Unię Europejską

SAMOŚWIADOMOŚĆ jako element INTELIGENCJI EMOCJONALNEJ



SAMOŚWIADOMOŚĆ - MONITOROWANIE NASZEGO WEWNĘTRZNEGO I ZEWNĘTRZNEGO ŚWIATA.



SAMOŚWIADOMOŚĆ WEWNĘTRZNA:

Umiejętność obserwacji własnych emocji, reakcji, wartości, ambicji, oczekiwań, pragnień dążeń dostrzeganie swoich mocnych, jak i słabych stron. Ponadto jest to zrozumienie tego, jaki mamy wpływ na innych.

SAMOŚWIADOMOŚĆ ZEWNĘTRZNA:

Wskazuje na to, w jakim stopniu zdajemy sobie sprawę z tego, jak jesteśmy odbierani przez otoczenie w odniesieniu do wyżej wymienionych kategorii.

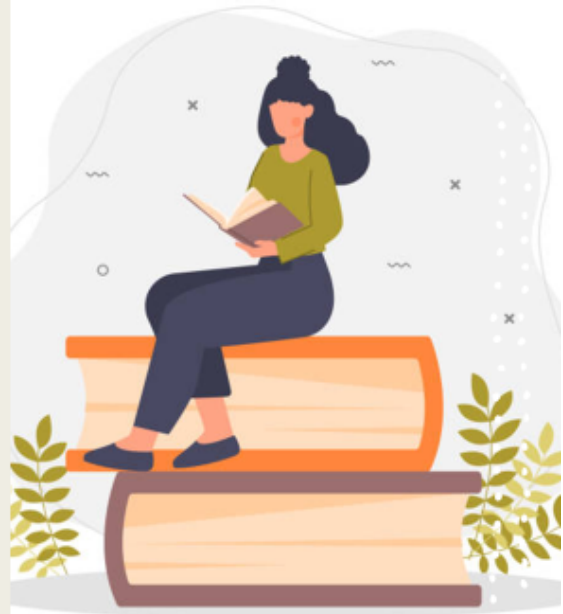




5 SKŁADOWYCH INTELIENCJI EMOCJONALNEJ – (Daniel Goleman)

DANIEL GOLEMAN

- AMERYKAŃSKI PSYCHOLOG
- PUBLICYSTA NAUKOWY
- AUTOR BESTSELLERU "INTELIENCJA EMOCJONALNA". W swojej książce wskazał 5 elementów, które składają się na inteligencję emocjonalną.



- **INTELIENCJA EMOCJONALNA-**
„Są to zdolności rozpoznawania przez nas naszych własnych uczuć i uczuć innych, zdolności motywowania się i kierowania emocjami zarówno naszymi własnymi, jak i osób, z którymi łączą nas jakieś więzi" (Daniel Goleman)



5

aspektów
kompetencji
emocjonalnych

**INTELIGENCJA
EMOCJONALNA:**

SAMOŚWIADOMOŚĆ

Poznanie
własnych emocji;
poprawna samoocena,
wiara w siebie

SAMOREGULACJA

Panowanie nad
swoimi emocjami,
samokontrola, sumiennosc
Innowacyjność

EMPATIA

Rozpoznawanie
emocji u innych

MOTYWACJA

Motywowanie
siebie, zaangażowanie,
inicjatywa,
 optymizm

**UMIĘTNOŚCI
SPOŁECZNE**

Panowanie nad
związkiem z drugim
człowiekiem

**KORZYŚCI
Z SAMOŚWIADOMOŚCI
(ĆWICZENIE – BURZA
MÓZGÓW)**





- Rozumienie własnych myśli i uczuć
- Wyrażanie siebie w sposób autentyczny
- Wzmacnianie samodyscypliny
- Wzrost poczucia własnej wartości
- Zmiana nawyków
- Nawiązywanie dobrych relacji
- Wzmacnianie samodyscypliny
- Większa sprawczość w podejmowaniu decyzji
- Umiejętność słuchania
- Efektywniejsza nauka



8 FILARÓW WEWNĘTRZNEJ PEWNOŚCI SIEBIE

- Filar 1 – SAMOŚWIADOMOŚĆ
- Filar 2 – SAMOAKCEPTACJA
- Filar 3 – ZADOWOLENIE Z SIEBIE
- Filar 4 – WIARA W SIEBIE
- Filar 5 – POCZUCIE WARTOŚCI
- Filar 6 – ZAUFANIE DO SIEBIE
- Filar 7 – ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA WŁASNE ŻYCIE
- Filar 8 – POZYTYWNE NASTAWIENIE





JAK ZADBAĆ O NASZĄ SAMOŚWIADOMOŚĆ ?



W ZADBANIU O NASZĄ SAMOŚWIADOMOŚĆ BARDZO WAŻNYM CZYNNIKIEM JEST **REGENERACJA NASZEGO ORGANIZMU**. PRACUJĄC NAD SAMOŚWIADOMOŚCIĄ, POTRZEBUJEMY BYĆ **WYPOCZĘCI**, PONIEWAŻ PRZY INTENSYWNEJ AUTOANALIZIE SZYBKO WYCZERPUJĄ SIĘ **POKŁADY NASZEJ ENERGII**.

NIE DAJMY SIĘ MECHANIZMOM OBRONNYM, ZABURZAJĄCYM ODBIÓR RZECZYWISTOŚCI,

PRAWDY.

GDY NIE CHCEMY CZEGOŚ WIDZIEĆ, GDY CZĘSTO SAMI PRZED SOBĄ MUSIMY UDAWAĆ, ŻE COŚ NAS ZUPEŁNIE NIE OBCHODZI, ZE WZGLĘDU NA EMOCJE, UCZUCIA, KTÓRE MOGĄ BYĆ NIEKOMFORTOWE, BOLESNE, Z KTÓRYMI TRZEBA COŚ ZROBIĆ.

SPOSOBY NA ZWIĘKSZENIE SWOJEJ SAMOŚWIADOMOŚCI

ABY LEPIEJ ZAPAMIĘTAĆ, SKOJARZ SOBIE TE METODY Z CZTEREMA LITERAMI **P** (4xP): **PRZESTAŃ, POCZUJ, POZNAJ, PROWADŹ**:

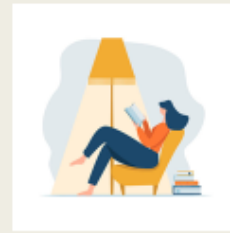
1. **PRZESTAŃ** DOKONYWAĆ PODZIAŁU NA DOBRE I ZŁE EMOCJE
2. **POCZUJ** SWOJE EMOCJE W CIELE
3. **POZNAJ** KTO LUB CO JEST TWOIM "WYZWALACZEM"
4. **PROWADŹ** DZIENNIK EMOCJI





SPOSOBY NA ZWIĘKSZENIE SAMOŚWIADOMOŚCI

- SZUKANIE NOWYCH DOŚWIADCZEŃ
- ROZPOZNANIE ZNIEKSZTAŁCEŃ POZNAWCZYCH
- ANALIZA WYZNAWANYCH WARTOŚCI
- ZASIĘGNAĆ OPINII BLISKICH NA TEMAT TWOICH POSTAW, CECH LUB ZACHOWAŃ



PROCESY POZNAWCZE SĄ PODSTAWĄ W BUDOWANIU SAMOŚWIADOMOŚCI.

PROCESY POZNAWCZE TO M.IN. MYŚLENIE, PAMIĘĆ, UWAGA, SPOSTRZEGANIE, SAMODZIELNE ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW, TWORZENIE POJĘĆ, SAMODZIELNE PLANOWANIE.





PRZEKONANIA, KTÓRE UŁATWIAJĄ I OGNICZAJĄ SKUTECZNE DZIAŁANIA

- **PRZEKONANIA OGRANICZAJĄCE** - SZKODLIWE, KTÓRE NAM NIE SŁUŻĄ, HAMUJĄ NASZĄ SPRAWCZOŚĆ NP. :

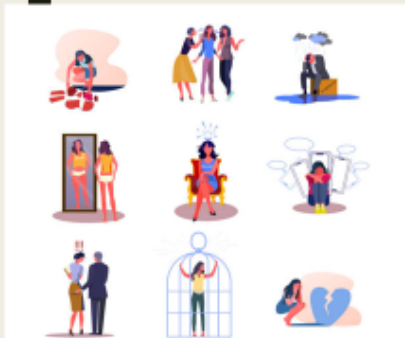
"JESTEM ZBYT STARY/STARA NA TO",

"JA SIĘ DO TEGO NIE NADAJĘ",

"NIE ZASŁUGUJĘ NA TO",

"NIE STAĆ MNIE NA TO",

"JA TO NIE MAM SZCZĘŚCIA" ITP.





PRZEKONANIA UŁATWIAJĄCE - POZYTYWNE, WSPIERAJĄCE NP.:

- "WIERZĘ, ŻE DOSTANĘ TĘ PRACĘ",
- "KIEDY, JEŚLI NIE TERAZ?",
- "DAM RADĘ",
- "ZASŁUGUJĘ NA CAŁE DOBRO, KTÓRE DOSTAJĘ",
- "WSZYSTKO, CO MI POTRZEBNE, MAM JUŻ W SOBIE" ITP.



DEMASKOWANIE NAWYKÓW, KTÓRE PRZESZKADZAJĄ W SKUTECZNYM DZIAŁANIU



NAWYKI





CO ZROBIĆ, ABY NASZE DZIAŁANIA BYŁY SKUTECZNE?

STEPHEN COVEY OPISAŁ 7 NAWYKÓW, KTÓRE PROWADZĄ DO STAŁEGO I ZINTEGROWANEGO WZROSTU WŁASNEJ EFEKTYWNOŚCI:

- **N1** – BĄDŹ PROAKTYWNY
- **N2** – ZACZYNAJ Z WIZJĄ KOŃCA
- **N3** – RÓB NAJPIERW TO, CO NAJWAŻNIEJSZE
- **N4** – MYŚL W KATEGORIACH WYGRANA-WYGRANA
- **N5** – STARAJ SIĘ NAJPIERW ZROZUMIEĆ, POTEM BYĆ ZROZUMIANY
- **N6** – SYNERGIA
- **N7** – OSTRZENIE PIŁY



Zastrzeżenie:

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Kompetencje kluczowe dla osób 50+

Kurs: Przedsiębiorczość

Zalety znajomości swoich mocnych i słabych stron

Moduł 1



OSOBOWOŚĆ CZŁOWIEKA

CHARAKTERYSTYCZNY, WZGLĘDNIIE STAŁY SPOSÓB REAGOWANIA
JEDNOSTKI NA ŚRODOWISKO SPOŁECZNO-PRZYRODNICZE, A TAKŻE SPOSÓB
WCHODZENIA Z NIM W INTERAKCJE.



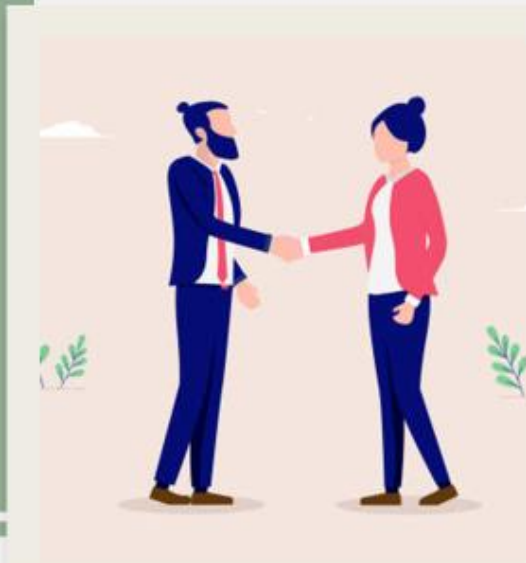
CZYNNIKI WPŁYWAJĄCE NA OSOBOWOŚĆ



- TEMPERAMENT
- WYCHOWANIE
- ŚRODOWISKO

WIELKA PIĄTKA –

5 WIELKICH CECH OSOBOWOŚCI

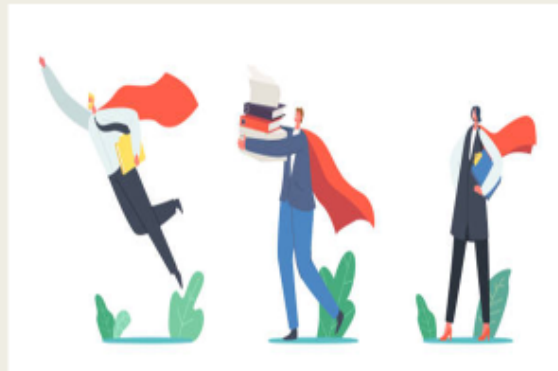


1. UGODOWOŚĆ

Ludzie charakteryzujący się tą cechą są pozytywnie nastawieni do świata. Z reguły są to jednostki bardzo ufne, szczerze, działające na korzyść innych. Osoby te nie lubią konfliktów.

2. OTWARTOŚĆ NA DOŚWIADCZENIE

- Otwarte osoby potrafią zarażać innych swoim ciepłem, nie mają problemu, by mówić o uczuciach, są świadome własnych emocji. Są to ludzie przeważnie kreatywni, głodni doświadczeń - tych dotyczących ich wewnętrznego i zewnętrznego świata, lubią nowości, nowe idee.





3. SUMIENNOŚĆ

Osoby bardzo zorganizowane, obowiązkowe, zdyscyplinowane, mają nakreślone cele, do których dążą. To jednostki charakteryzujące się zaangażowaniem, odpowiedzialnością.



4. EKSTRAWERTYZM

Osoby żywiołowe, towarzyskie, często gadatliwe. Bardzo lubią przebywać wśród ludzi i odbierane są często jako osoby dominujące, w centrum. Ekstrawertycy są pełni energii, nastawieni na działanie, źle czują się w osamotnieniu, potrafią zjednywać sobie ludzi.



5. NEUROTYZM

- Osoby neurotyczne mają większe skłonności do odczuwania takich emocji jak lęk, gniew, strach, złość, smutek, poczucie winy. Są wrażliwe i bardziej dotkliwie doświadczają codziennego stresu i nie zawsze sobie dobrze z nim radzą. Bywa, że są to ludzie dość nieśmiali.



PROFIL OSOBOWOŚCI





KORZYŚCI

- POZNAJEMY NASZE MOCNE I SŁABE STRONY
- ŚWIADOMI SCHEMATÓW NASZYCH ZACHOWAŃ, REAKCJI - MOŻEMY PRZECIWDZIAŁAĆ SYTUACJOM STRESOWYM
- POZNAJĄC NASZĄ WSZECHSTRONNOŚĆ, OCZEKIWANIA W STOSUNKU DO INNYCH STAJĄ SIĘ BARDZIEJ ZGODNE Z TYM, CO POSIADAJĄ, CO MOGĄ NAM ZAOFEROWAĆ/ZAPEWNIĆ
- KOMUNIKACJA Z INNYMI ULEGA ZNACZNEJ POPRAWIE



INDYWIDUALNE WARTOŚCI I CELE ŻYCIOWE

- AUTENTYCZNOŚĆ
- RÓWNOWAGA
- TOŻSAMOŚĆ
- SPOŁECZNOŚĆ
- PRZYJAŹNIE
- ŻYCZLIWOŚĆ
- NAUKA I WIEDZA
- PRZYWÓDZTWO
- LOJALNOŚĆ
- SZACUNEK
- DUCHOWOŚĆ
- WARTOŚCI MATERIALNE
- UZNANIE





Dofinansowane przez
Unię Europejską



ANALIZA SWOT



CO TO JEST ANALIZA SWOT?

ANALIZA SWOT – JEST JEDNYM Z NAJBARDZIEJ POPULARNYCH NARZĘDZI/ METOD DO ANALIZY ORGANIZACJI. SŁUŻY DO IDENTYFIKACJI WSZYSTKICH MOCNYCH I SŁABYCH STRON, SZANS I ZAGROŻEŃ W CELU OPRACOWANIA STRATEGII PRZEDSIĘBIORSTWA.



OSOBISTA ANALIZA SWOT

JEDNAK JEJ DZIAŁANIE MOŻEMY WYKORZYSTAĆ TEŻ PRZY OKREŚLANIU SWOICH PERSONALNYCH POZYTYWNYCH LUB NEGATYWNYCH STRON. OSOBISTA ANALIZA SWOT JEST MININARZĘDZIEM, KTÓRE W PEŁNI POMAGA DOTRZEĆ DO WYZNACZONEGO CELU I NIE TRACIĆ POTENCJANYCH MOŻLIWOŚCI. WAŻNE JEST, ABYŚMY SKUPILI SIĘ NA TYM, CO MOŻEMY ZMIENIĆ, NA CO MAMY WPŁYW, A CO MOŻEMY ROZWIJAĆ.



S (STRENGTHS) MOCNE STRONY

W (WEAKNESSES) SŁABE STRONY

O (OPPORTUNITIES) SZANSE
I MOŻLIWOŚCI

T (THREATS) POTENCJALNE
ZAGROŻENIA



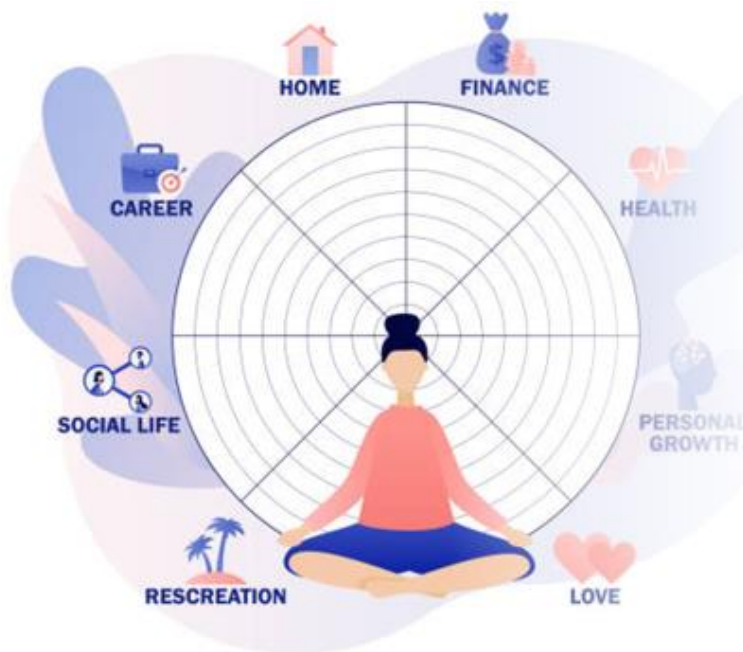


Dofinansowane przez
Unię Europejską

KOŁO ŻYCIA

Paul J. Meyer, założyciel Success Motivation Institute w 1960 r.

Paul J. Meyer był liderem i pionierem w branży coachingowej. Zbudował wiele programów, aby pomóc ludziom osiągnąć swoje cele, zarządzać czasem i być lepszym liderem. Obecnie istnieje wiele wersji tej techniki i jest ona wykorzystywana do wielu celów.



KOŁO ŻYCIA - INACZEJ KOŁO RÓWNOWAGI, COACHINGOWE KOŁO WARTOŚCI. JEST TO METODA DLA KAŻDEGO, KTO CHCE PRZYJRZEĆ SIĘ SWOJEJ JAKOŚCI ŻYCIA, SPRAWDZIĆ, W KTÓRYCH OBSZARACH SIĘ SPEŁNIA, A KTÓRE SĄ TYMI WYMAGAJĄCYMI WPROWADZENIA PEWNYCH DZIAŁAŃ.



METODĘ TĘ WARTO STOSOWAĆ, GDY:

- CZUJEMY SPRZECZNOŚĆ WARTOŚCI,
- STOIMY PRZED PODJĘCIEM WAŻNEJ DECYZJI,
- ODCZUWAMY PROBLEMY W RELACJACH,
- ISTOTNY JEST DLA NAS ROZWÓJ OSOBISTY,
- DOŚWIADCZAMY POWTARZAJĄCYCH SIĘ SCHEMATÓW, ITP.



ZALETY:

- Nie jest skomplikowane
- Pomaga określić system wartości
- Pomaga określić poziom satysfakcji w danym obszarze życia
- Uświadamia przyczyny pewnych sprzeczności
- Motywuje do podjęcia pewnych zmian
- Pomaga w podejmowaniu decyzji
- Sprzyja wprowadzaniu równowagi życiowej
- Pomaga przygotować się do rozmowy kwalifikacyjnej



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Zastrzeżenie:

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Kompetencje kluczowe dla osób 50+

Kurs: Przedsiębiorczość

Moduł 1





Dofinansowane przez
Unię Europejską



WZORCE W PROCESIE TWÓRCZEGO MYŚLENIA



Dofinansowane przez
Unię Europejską



MYŚLENIE TWÓRCZE

JEST TO ZUPENIE INNY SPOSÓB MYŚLENIA, DZIAŁANIA, KREOWANIA NIŻ TEN NAJCZĘŚCIEJ PRZEZ NAS STOSOWANY. UZNAJE SIĘ, ŻE TWÓRCZE MYŚLENIE JEST WRODZONE, A WRAZ Z WIEKIEM SIĘ OSŁABIA. PROCES TWÓRCZEGO MYŚLENIA JEST BARDZO POWIĄZANY Z KREATYWNOŚCIĄ.

CZYNNIKI MAJĄCE WPŁYW NA PROCES TWÓRCZEGO MYŚLENIA TO:

- DOŚWIADCZENIE
- INTELIGENCJA
- EMOCJE
- TRENING

ZASADY TWÓRCZEGO MYŚLENIA

1. ZASADA RÓŻNORODNOŚCI
2. ZASADA ODROZCZONEGO WARTOŚCIOWANIA
- 3 ZASADA RACJONALNEJ IRRACJONALNOŚCI
4. ZASADA LUDYCZNOŚCI
5. ZASADA AKTUALNOŚCI





ISTOTA TWÓRCZEGO MYŚLENIA



1. ROZWÓJ UMIEJĘTNOŚCI WYZNACZANIA SOBIE CELÓW
2. ROZWÓJ FUNKCJI POZNAWCZYCH
3. BUDOWANIE MOTYWACJI W PROCESIE KREOWANIA
4. WZMOCNIENIE ZAUFANIA I WŁASNYCH MOŻLIWOŚCI
5. PODEJMOWANIE RYZYKA
6. PORZUCANIE WŁASNYCH OGRANICZEŃ
7. ZWALCZANIE DESTRUKCYJNYCH PRZEKONAŃ
8. ŚWIADOME PODEJMOWANIE DECYZJI, DOKONYWANIE WYBORÓW, KTÓRE NAM SŁUŻĄ

SCHEMAT PROCESU TWÓRCZEGO MYŚLENIA

1. PRZYGOTOWANIE
2. ZADAJ SOBIE PYTANIE
3. SZUKAJ/ZASTANAWIAJ SIĘ
4. INKUBACJA
5. MOMENT EUREKA
6. OCENA
7. WDROŻENIE





OGRANICZENIA PROCESÓW TWÓRCZYCH

- JEDNOSTRONNOŚĆ
- NADMIERNA WIEDZA
- SCHEMATY
- NIECIERPLIWOŚĆ





Dofinansowane przez
Unię Europejską

NARZĘDZIA PRACY TWÓRCZEJ

BURZA MÓZGÓW

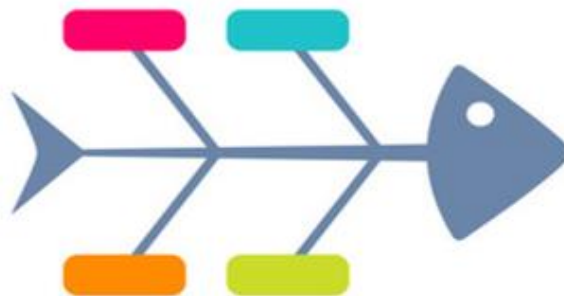


METODA 635



MAPA MYŚLI

DIAGRAM ISHIKAWY





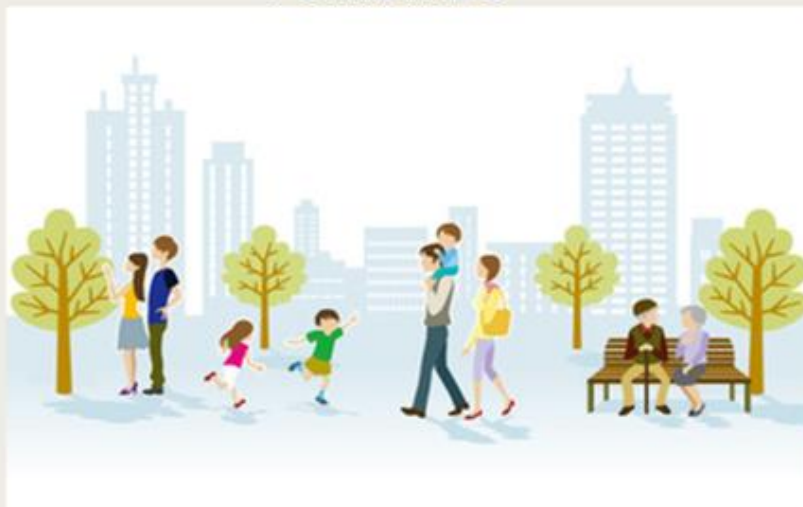
Dofinansowane przez
Unię Europejską





Dofinansowane przez
Unię Europejską

2. CHODZENIE I SPACEROWANIE NA ŚWIEŻYM POWIETRZU



3. CZĘSTE PRZERWY W PRACY WYZWALAJĄ TWÓRCZE MYŚLENIE



Dofinansowane przez
Unię Europejską



4. DYWERSYFIKACJA WIEDZY

5. CZĘSTE CZYTANIE





Dofinansowane przez
Unię Europejską



6. ZAPISUJ WSZYSTKO RĘCZNIE



7. TWÓRZ PODCZAS SNU



Dofinansowane przez
Unię Europejską





Dofinansowane przez
Unię Europejską

- S** (SUBSTITUTE) -ZASTĄP
- C** (COMBINE) -POŁĄCZ/ZESTAWIAJ/KOMBINUJ
- A** (ADAPT) -ZAADAPTUJ/ZAPOŻYCZAJ
- M** (MODIFY/MAGNIFY/MINIFY) -
MODYFIKUJ/POWIEKSZAJ/ZMNIEJSZAJ
- P** (PUT TO ANOTHER USE) -ZNAJDŹ NOWE ZASTOSOWANIA
- E** (ELIMINATE) -ELIMINUJ
- R** (REVERSE/REARRANGE) -ODWRÓĆ/PRZEMIEŃ



KWIAT LOTOSU



METODY KREATYWNEGO ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW

- Prace warsztatowe nad konkretnymi problemami
- Analiza przypadków oraz trendów biznesowych
- Ćwiczenia indywidualne
- Praca w zespołach
- Dyskusje, inspiracja (teoria) poparta licznymi przykładami z życia
- Rysowanie i graficzna ilustracja myśli



3 KRZESŁA DISNEYA

**KRZESŁO
MARZYCIELA**



**KRZESŁO
REALISTY**



**KRZESŁO
KRYTYKA**





5xDLACZEGO?

- 1. Dlaczego zaspąłeś do pracy?**
 - Ponieważ wczoraj wyjątkowo nie ustawiłem budzika.
- 2. Dlaczego wczoraj nie ustawiłeś budzika?**
 - Ponieważ siedziałem do późna, aż w końcu zasnąłem.
- 3. Dlaczego siedziałeś do późnej pory?**
 - Bo musiałem przygotować wstępny konspekt do pracy.
- 4. Dlaczego o tak późnej porze?**
 - Ponieważ jestem przeładowany obowiązkami.
- 5. Dlaczego jesteś przeładowany obowiązkami?**
 - Ponieważ wziąłem na siebie zbyt dużo projektów w pracy.



PRZEKSZTAŁCENIE KRYTYKI W SKUTECZNĄ OCENĘ



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Zastrzeżenie:

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Kompetencje kluczowe dla osób 50+

Kurs: Przedsiębiorczość, Moduł 2 „Ekologia w moim życiu”





ZMIANY KLIMATU - GLOBALNE OCIEPLENIE

Zmiany klimatu

oznacza zmiany w klimacie spowodowane pośrednio lub bezpośrednio działalnością człowieka, która zmienia skład atmosfery ziemskiej i która jest odróżniana od naturalnej zmienności klimatu obserwowanej w porównywalnych okresach.

(Ramowa Konwencja Narodów Zjednoczonych w Sprawie Zmian Klimatu - art. 1 ust. 2)



Skutki globalnego ocieplenia:

Energia promieniowania słonecznego kumuluje się m.in. w **troposferze**, a przede wszystkim w **wodach oceanów**, przyczyniając się do wzrostu średniej temperatury na całym globie.



Zwiększona energia w troposferze to:

- **wzrost średniej temperatury,**
- zmniejszenie pokrywy śnieżnej,
- zmiana kierunków przemieszczania się mas powietrza,
- wzrost siły wiatrów,



- zmiana kierunków prądów oceanicznych,
- zmniejszenie średniej ilości opadów,
- zwiększenie opadów o charakterze nawalnym.

<https://klimada2.ios.gov.pl/files/2021/Adaptacja%20do%20zmian%20klimatu%20na%20gruncie%20INFCCC.pdf>

- **Niespotykana dotąd intensywność i szybkość zachodzących zmian w środowisku naturalnym to efekt gwałtownie zwiększającej się temperatury troposfery.**
- **Szybkość zmian środowiska jest zjawiskiem, na które długotrwały proces ewolucji naturalnej może nie znaleźć odpowiedzi.**
- **Potencjał adaptacyjny systemów naturalnych i antropogenicznych do skutków zmian klimatu jest wprost proporcjonalny do ich zdolności dostosowawczych w czasie.**

<https://klimada2.ios.gov.pl/files/2021/Adaptacja%20do%20zmian%20klimatu%20na%20gruncie%20INFCCC.pdf>



Bioróżnorodność to:

zróżnicowanie ekosystemów, gatunków i genów na Ziemi.

- Niezbędna dla dobrobytu człowieka (zapewnia funkcje podtrzymujące gospodarki i społeczeństwa).
- Istotna dla usług ekosystemowych, takich jak zapylenie, regulowanie klimatu, ochrona przed powodzią, żyzność gleb oraz produkcja żywności, paliw, włókien i leków.

<https://www.eea.europa.eu/pl/themes/biodiversity/intro>

Dlaczego bioróżnorodność jest ważna?

- Zdrowe ekosystemy zapewniają nam to wszystko, czego istnienie bierzemy za pewnik.
- Rośliny przetwarzają energię słoneczną, udostępniając ją innym formom życia.
- Bakterie i inne żywe organizmy rozkładają materię organiczną na składniki odżywcze, zapewniając roślinom zdrową glebę do wzrostu.
- Zpylacze są niezbędne dla rozmnażania roślin, gwarantując produkcję żywności.
- Rośliny i oceany pochłaniają dwutlenek węgla. Cykl wodny jest w dużej mierze oparty na żywych organizmach.

<https://www.europarl.europa.eu/news/pl/headlines/society/20201025ST069929/tituta-bioroznorodnosci-znaczenie-i-przyczyny>



A zatem:

bioróżnorodność daje nam:

- czyste **powietrze i wodę**,
- dobrej jakości **glebę** i zapylenie upraw,
- pomaga nam walczyć ze zmianą klimatu i dostosowywać się do niej
- ogranicza skutki katastrof naturalnych.

**Nawet do 200 gatunków
ginie każdego dnia!**





Ludzkie działania wywołujące zanieczyszczenie, zmiany w siedliskach oraz zmianę klimatu wywierają presję na gatunki i **ekosystemy**.

Zdaniem naukowców **1 mln gatunków** roślin, owadów, ptaków i ssaków na całym świecie jest obecnie **zagrożonych wyginięciem**.

<https://www.consilium.europa.eu/pl/policies/biodiversity/>

- **Kwaśne deszcze** uszkodzają liście i korzenie roślin (KD-opady atmosferyczne o pH niższym niż 5,6; powstają w wyniku reakcji pary wodnej zawartej w powietrzu z tlenkami (siarki, węgla, azotu)).
- Badania przeprowadzone przez Międzynarodową Unię Ochrony Przyrody (ang. *International Union for Conservation of Nature*, w skrócie **IUCN**) wykazały, że od 1500 do 2009 r. na Ziemi **bezpowrotnie** zniknęło 875 gatunków. Wartość ta wydaje się jednak bardzo niedoszacowana, zwłaszcza w odniesieniu do czasów nowożytnych, czyli od połowy XV do początku XX w. Ówczesny stan wiedzy nie pozwalał na poznanie i opisanie dużej liczby gatunków.



- Liczby gatunków istniejących obecnie na naszej planecie i tych wymierających można określić tylko w przybliżeniu. Optymistyczne podają, że rocznie ginie ich od 500 do 5000. Inne, powstałe przez szacowanie liczby wymierających gatunków na podstawie powierzchni zniszczonych naturalnych siedlisk, określają tempo wymierania na 50, 100, 150, a nawet 350 gatunków dziennie, co rocznie daje liczbę 20-50, a nawet 120 tysięcy.
- Drastyczny wzrost tempa wymierania gatunków obserwuje się od początku XX wieku, a proces ten stale się nasila. Z tego powodu czasem mówi się, że jesteśmy świadkami szóstego masowego wymierania, zwanego też wymieraniem holoceńskim.

<https://zpe.gov.pl/a/zagrozenia-bioroznorodnosci/D19ogvf0a>

Główne przyczyny utraty różnorodności biologicznej:

- Zmiana sposobu użytkowania gruntów (np. wylesianie, intensywna gospodarka monokulturowa, urbanizacja)
- Bezpośrednia eksploatacja, np. polowania i przełowienie
- Zmiana klimatu
- Zanieczyszczenie środowiska
- Inwazyjne gatunki obce

https://www.europarl.europa.eu/pdfs/news/expert/2020/1/story/20200109ST069929/20200109ST069929_pl.pdf



W wyniku **wzrostu** liczebności populacji ludzkiej oraz rosnącego **zapotrzebowania** na **mięso i skóry**:

- Polowania na wybrane gatunki były tak nasilone, że doprowadziły do ich **wymarcia**.
- W XVII w. w Europie wytrzebiono tura (*Bos primigenius*), na wyspie Mauritius ptaka dronta dodo (*Raphus cucullatus*), zaś w XVIII w. w okolicy Wyspy Beringa upolowano ostatnią krowę morską (*Hydrodamalis gigas*). W XX w. wytępiono północnoamerykańskiego gołębia wędrownego (*Ectopistes migratorius*).

<https://zpe.gov.pl/a/zagrozenia-bioroznorodnosc/D159gFoa>

- Pożywienie zdobywane dzięki rolnictwu. Ogromne obszary przeznaczane pod uprawę roślin i wypas zwierząt.
- Rybołówstwo również stało się zagrożeniem dla różnorodności biologicznej: obecnie na świecie niemal 30% łowisk jest stale **przeławianych**, a kolejne 50% eksploatowanych tak intensywnie, że niedługo **nie będą już** w stanie się **odtwarzać**.
- Zanieczyszczenie i degradacja, zachodziły i nadal zachodzą pod wpływem rozwoju przemysłu, transportu, budownictwa, gospodarki komunalnej, a obecnie również turystyki.

<https://zpe.gov.pl/a/zagrozenia-bioroznorodnosc/D199gFoa>



Najważniejszą przyczyną spadku różnorodności biologicznej jest stałe zmniejszanie się powierzchni ekosystemów naturalnych.

Największy problem stanowi wylesianie, ponieważ to **lasy** są najcenniejszymi z punktu widzenia bioróżnorodności ekosystemami na Ziemi.

Stanowią ostoję dla ok. 75% gatunków lądowych żyjących na naszej planecie.

Są drugim po **oceanach** globalnym dostawcą tlenu i specyficznym rezerwuarem wody pitnej.

Pełnią też funkcję naturalnego filtra powietrza.

Ponadto zapobiegają erozji gleby i stabilizują klimat.

Ich utrzymanie jest ważne dla powstrzymania globalnego ocieplenia klimatu, ponieważ pochłaniają ogromne ilości CO₂.

<https://gse.gov.pl/a/zagrozenia-bioroznorodnosci/D19ozvFoz>

- Każde drzewo jest siedliskiem licznych **organizmów** tworzących swoistą biocenozę. Wycięcie **lasu** oznacza **utratę** tych wszystkich funkcji, a tym samym znikanie ogromnej liczby gatunków oraz zależności, którymi są powiązane.
- Istotnym powodem **zagrożenia** różnorodności biologicznej jest także **zanikanie** ekosystemów **bagiennych, moczarowych i torfowiskowych**. Obszary te są **osuszane** i wykorzystywane w rolnictwie pod uprawę roślin. Zabiegi melioracyjne, powodujące obniżenie poziomu wód, przyczyniają się do **utraty** siedlisk przez liczne **ptaki** wodne i wodno-błotne, prowadzą również do wymierania płazów, które rozmnażają się na tych obszarach.

<https://gse.gov.pl/a/zagrozenia-bioroznorodnosci/D19ozvFoz#text=ktolmu%20powodem%20czajto%25%BCenia%20uch%20obszarach>



- Kolejnym powodem **spadku** globalnej bioróżnorodności jest wprowadzanie do naturalnych ekosystemów **obcych**, inwazyjnych gatunków.
- W skali świata doprowadziło to do **utruty** około połowy gatunków rodzimych. Wiele gatunków obcych człowiek wprowadza świadomie, uważając je za przydatne w **rolnictwie, leśnictwie, ogrodnictwie**, inne przypadkowo. Sprzyja temu zwłaszcza rozwój międzynarodowego i międzykontynentalnego transportu i turystyki.
- Gatunkami **inwazyjnymi** określa się gatunki obce w danym ekosystemie, zwykle pochodzące z innych stref klimatycznych, które w nowych warunkach znalazły bardzo dogodne możliwości rozwoju. Z tego powodu zaczęły się masowo **rozmnażać** i **dominować** w ekosystemach. Zwykle mają też zdolność do bardzo szybkiego rozprzestrzeniania się.

<https://view.genial.ly/5e9795cf682dd50db8837a5f/presentation-a-plyw-czlowieka-na-roznorodnosc-biologiczna>
<https://rpe.gov.pl/s/zagrozenia-bioroznorodnosc/D19ogwFoa>

- W Polsce do gatunków inwazyjnych można zaliczyć na przykład **norkę amerykańską** (*Neovison vison*) i **szopa pracza** (*Procyon lotor*) – zwierzęta, które uciekły z **hodowli zwierząt futerkowych** lub zostały z nich wypuszczone i stworzyły liczne populacje. Łatwo **przystosowują się** do nowych warunków, są bardzo **plodne**, zagrażają **ptakom** zakładającym gniazda na ziemi oraz wielu ssakom. Zamieszkują także parki narodowe i inne tereny chronione, gdzie podejmuje się próby ich eliminacji.
- Gatunkiem inwazyjnym jest również **syberyjski barszcz Sosnowskiego** (*Heracleum sosnowskyi*), który miał być hodowany ze względu na wartości lecznicze i stosowany jako pasza, a przez swoje właściwości parzące okazał się **szkodliwy** dla ludzi i bydła. Z kolei jego dynamiczne rozprzestrzenianie się stało się poważnym **zagrożeniem** dla rodzimej **flory**.

<https://rpe.gov.pl/s/zagrozenia-bioroznorodnosc/D19ogwFoa>



Wzrost temperatury w skali globalnej powoduje również inny poważny problem, który obserwujemy od lat 70. XX w., czyli postępujące **topnienie pokrywy lodowej** na obszarach okołobiegunowych. Skutek lodem brzegi Alaski, będące dla morsów miejscem rozrodu i odchovu młodych, stopniowo topnieją, co sprawia, że **ciężarne samice** są zmuszone do szukania nowych, niezmiennych jeszcze obszarów. W efekcie tłoczą się one na niewielkich plażach jeszcze pokrytych lodem, tworząc stada liczące po kilkadziesiąt tysięcy osobników.

Zanik pokrywy lodowej wpływa także na populacje **pingwinów Adeli** (*Pygoscelis adeliae*). Ptaki te polują na kryl, nurkując z kry, zwykle blisko kolonii lęgowej. Z racji tego, że przybrzeżne kry coraz szybciej topnieją, a kryl bytuje tylko pod lodem, ptaki muszą żerować w coraz większym oddaleniu od brzegu. Z tego powodu na długo **opuszczają swoje pisklęta**, co jest przyczyną ich zwiększonej śmiertelności.

<https://sp16.piotrkow.pl/content/artykuly/Tiles/Biologia%208%20a.c.%20%2001-04.06.2020.docx>, <https://zpe.gov.pl/a/zagrozenia-bioroznorodnosci/D19ogvFoa>

Czy wiesz, że...?

- Około 80% różnorodności biologicznej na świecie jest związana z **lasami**.
- Około 1,6 miliarda ludzi jest bezpośrednio zależnych od lasów jako źródła żywności, schronienia, energii, leków i dochodów.
- Każdego roku na świecie ubywa 10 milionów hektarów lasów – mniej więcej tyle, ile wynosi powierzchnia Islandii – co odpowiada za 12 do 20 procent wzrostu światowych emisji gazów cieplarnianych, które przyczyniają się do zmiany klimatu.
- Degradacja gruntów dotyka prawie 2 miliardy hektarów – to obszar większy niż Ameryka Południowa.

<https://klimada2.ios.gov.pl/chronmy-lasy/>



Dofinansowane przez
Unię Europejską

**Nie odziedziczyliśmy
Ziemi po przodkach.**

**Pożyczyliśmy ją tylko
od naszych dzieci i wnuków.**

Źródło: brak jednoznacznego autora, powiedzenie pojawia się wśród przysłów indiańskich, chińskich, zostało też wykorzystane przez Antoine Marie Roger de Saint-Exupéry oraz Lestera Brown.

Zrównoważony rozwój





Zrównoważony rozwój

Zrównoważony rozwój to **solidarność międzypokoleniowa** polegająca na znajdowaniu takich rozwiązań gwarantujących **dalszy wzrost**, które pozwalają na aktywne włączenie w procesy rozwojowe **wszystkich grup społecznych**, dając im jednocześnie możliwość czerpania korzyści ze wzrostu gospodarczego.

<https://www.gov.pl/web/rozwoj-technologie/zrownowazony-rozwoj>

Początkowo dyskusje wokół zrównoważonego rozwoju ograniczały się do potrzeby zmniejszenia negatywnego oddziaływania gospodarek na środowisko przyrodnicze.

Z biegiem lat koncepcja nabrała pełniejszego zrozumienia, wyrównując istotę trzech czynników rozwoju: poszanowania środowiska, postępu społecznego i wzrostu gospodarczego.

Obecnie koncepcja zrównoważonego rozwoju coraz częściej wchodzi do głównego nurtu dyskusji nad rozwojem społeczno-gospodarczym, stając się **zasadą horyzontalną**, odzwierciedlaną we wszystkich politykach rozwojowych.

<https://www.gov.pl/web/rozwoj-technologie/zrownowazony-rozwoj>



Dofinansowane przez
Unię Europejską

CELE ZRÓWNOWAŻONEGO ROZWOJU



Źródła:

- <https://www.gov.pl/photo/68534860-e12a-49ef-91d9-9313cf3e36d5>
- <https://www.un.org/sustainabledevelopment/news/communications-material/>
- <http://www.un.org.pl/>
- <https://www.un.org/sustainabledevelopment/>



- Obecnie ponad 2 miliardy ludzi żyje na obszarach, gdzie istnieje ryzyko **ograniczonego** dostępu do **wody** pitnej.
- Szacuje się, że do 2050 roku co najmniej co czwarta osoba na świecie będzie mieszkać w kraju dotkniętym chronicznym lub okresowym **deficytem wody** pitnej.
- **Susza** dotyka jedne z najbiedniejszych rejonów świata, co tylko potęguje występowanie **głodu** i niedożywienia.

<https://www.un.org/pl/cel6>



Fakty

- Co czwarty zakład opieki zdrowotnej nie posiada podstawowych [usług wodnych](#).
- 3 na 10 osób nie ma dostępu do bezpiecznej wody pitnej, a 6 na 10 osób nie ma dostępu do bezpiecznych urządzeń sanitarnych.
- Co najmniej 892 miliony ludzi nadal praktykuje defekację na wolnym powietrzu.
- W latach 1990 – 2015 liczba ludzi korzystająca z ulepszonych źródeł wody pitnej wzrosła z poziomu 76% do 91%.
- Na niedostatek wody wciąż cierpi ponad 40% światowej populacji i przewiduje się, że odsetek ten nadal będzie zwiększał się. Ponad 1,7 miliarda ludzi żyje w dorzeczach rzek, w których zużywa się więcej wody niż jej przybywa.

<https://www.un.org/pl/cel5>

- 2.4 miliarda ludzi **nie ma dostępu** do podstawowych urządzeń sanitarnych, takich jak toalety czy latryny.
- Ponad 80% **nieoczyszczonych** ścieków powstałych w wyniku działalności człowieka ma ujście do **rzek lub morza**.
- W 80% gospodarstw domowych bez dostępu do wody przyniesieniem wody z okolicy obarcza się kobiety i dziewczęta.
- Każdego dnia średnio 1,000 **dzieci umiera** z powodu biegunki i jej powikłań, które są możliwymi do uniknięcia chorobami przenoszonymi przez wodę lub związanymi ze **złymi warunkami sanitarnymi**.
- Około 70% wody używanej do nawadniania pochodzi z rzek, jezior i podziemnych źródeł wody.
- Powodzie i inne katastrofy powiązane z wodą są przyczyną 70% wszystkich **śmiertelnych przypadków** poniesionych w wyniku **klęsk żywiołowych**.



Fakty

- 13% ludności świata nadal **nie ma dostępu** do nowoczesnej **energii** elektrycznej.
- 3 miliardy ludzi jest zależna od węgla, drewna i węgla drzewnego oraz odpadów pochodzenia zwierzęcego, które wykorzystywane są do gotowania i ogrzewania.
- Energia jest główną przyczyną zmian klimatycznych, stanowiąc około 60% światowej emisji gazów cieplarnianych.
- W 2012 roku, zanieczyszczenie emitowane podczas spalania paliwa opałowego spowodowało 4,3 mln zgonów, z czego 60% przypadków dotyczyło kobiet i dziewcząt.
- W 2015 roku udział energii odnawialnej w całkowitym zużyciu energii osiągnął 17,5%.

<https://www.un.org/pl/cel7>



11 ZRÓWNOWAŻONE
MIASTA
I SPOŁECZNOŚCI



11 SUSTAINABLE CITIES
AND COMMUNITIES



Fakty:

- Obecnie 3,5 miliarda ludzi – tj. połowa populacji ludzkiej – mieszka w **miastach**, a według prognoz do 2030 roku w miastach będzie mieszkać 5 miliardów ludzi.
- W nadchodzących dekadach na kraje rozwijające się przypadnie 95% ekspansji urbanistycznej.
- Dziś 883 milionów ludzi mieszka w **slumsach**, głównie we wschodniej i południowo-wschodniej Azji.



- Miasta na świecie zajmują zaledwie około 3% obszaru Ziemi, jednocześnie zużywają one 60-80% energii i wytwarzają 75% emisji **dwutlenku węgla**.
- Gwałtowna urbanizacja wywiera wpływ na wielkość zasobów słodkiej wody, ilość ścieków, środowisko naturalne i zdrowie publiczne.
- W 2016 roku 90% mieszkańców miast oddychało zanieczyszczonym powietrzem. Wskutek zanieczyszczenia powietrza zmarło 4,2 mln ludzi. Ponad połowa światowej populacji miejskiej była narażona na poziom zanieczyszczenia powietrza co najmniej 2,5 razy wyższy niż wynosi poziom dopuszczalny.

<https://www.un.org/pl/cel11>





Fakty:

- Jeśli, zgodnie z szacunkami, populacja świata do 2050 roku wzrośnie do 9,6 miliarda, to do prowadzenia dotychczasowego stylu życia będziemy potrzebować **bogactw naturalnych** w ilościach odpowiadających trzykrotności zasobów naszej planety.
- Wraz ze wzrostem wykorzystania minerałów niemetalicznych w infrastrukturze i budownictwie nastąpiła znaczna poprawa standardu życia. Ślad materiałowy na mieszkańca w krajach rozwijających się wzrósł z 5 ton metrycznych w 2000 roku do 9 ton metrycznych w 2017 roku.
- 93% z 250 największych firm na świecie udostępnia sprawozdania na temat swoich działań w zakresie zrównoważonego rozwoju.

<https://www.un.org/pl/cel12>

Energia

- Gdyby ludzie na całym świecie korzystali z **energoozczędnych** żarówek, zaoszczędzono by 120 miliardów USD rocznie.
- Pomimo rozwoju technologii promujących efektywne korzystanie z **energii**, jej zużycie w krajach OECD wzrośnie o 35% do roku 2020. Energia wykorzystana w celach komercyjnych i mieszkalnych to drugi największy, po transporcie, obszar jej globalnego zużycia.

<https://www.un.org/pl/cel12>



- W 2002 roku rynek samochodowy w krajach OECD składał się z 550 milionów pojazdów, z czego 75% stanowiły samochody prywatne. Przewiduje się, że do 2020 roku liczba samochodów **prywatnych** wzrośnie o 32%. W tym samym czasie wzrośnie wskaźnik przejechanych kilometrów o 40%, a liczba przelotów samolotowych **potroi się**.
- Gospodarstwa domowe **pochłaniają 29%** globalnej energii i przyczyniają się do emitowania 21% dwutlenku węgla
- W 2015 roku udział energii odnawialnej w całkowitym zużyciu energii wynosił 17,5%.

Żywność

- Nie tylko **produkcja żywności** wywiera duży wpływ na środowisko (rolnictwo, przetwarzanie żywności). Również gospodarstwa domowe, poprzez **wybór produktów żywnościowych**, sposobu odżywiania się i przyzwyczajenia wpływają na swoje otoczenie, ilość konsumowanej energii i marnotrawionej żywności.
- Każdego roku około 1/3 całej wyprodukowanej żywności – tj. **1,3 mld ton** pożywienia o wartości około 1 biliona dolarów – **marnuje się** w domach lub sklepach albo psuje się z powodu złego transportu i praktyk związanych ze zbiorami.
- 2 miliardy ludzi na całym świecie ma nadwagę lub cierpi na otyłość.
- Degradacja ziemi i obniżająca się urodzajność gleby, niezrównoważone zużycie wody, nadmierne rybołówstwo i degradacja środowiska morskiego – to wszystko **zmniejsza zdolność** środowiska naturalnego w zakresie **zapewnienia nam żywności**.
- W skali globalnej sektor żywnościowy pochłania 30% skonsumowanej energii i odpowiada za 22% całkowitej emisji gazów cieplarnianych.

<https://www.un.org/pl/cel12>



13 DZIAŁANIA W DZIEDZINIE KLIMATU



13 CLIMATE ACTION



Fakty:

- W latach 1880 - 2012 średnia światowa **temperatura uległa podwyższeniu** o 0.85° Celsjusza. Zobrazowując, wzrost temperatury o 1° Celsjusza skutkuje pięcioprocentowym **obniżeniem** poziomu **zbioru zbóż**. W latach 1981-2002 z powodu ocieplenia klimatu odnotowano znaczne obniżenie poziomu zbiorów **kukurydzy, pszenicy** i innych znaczących upraw w wysokości **40 megaton** rocznie.
- Temperatura wód oceanicznych podniosła się, zmniejszyła się ilość opadów śniegu, zmalała pokrywa lodowa, podniósł się poziom mórz. W latach 1901 - 2010 średni poziom mórz na świecie wzrósł o 19 cm, ponieważ z powodu **ocieplenia klimatu** i topnienia lodowców **powiększyły się oceany**. Od 1979 roku wielkość powierzchni lodów na Morzu Arktycznym ulega stałemu zmniejszeniu. W każdej dekadzie topnieje 1.07 miliona km² pokrywy lodowej.



- Zakładając, że utrzymany zostanie obecny poziom koncentracji i wielkość emisji gazów cieplarnianych, to pod koniec obecnego stulecia **temperatura na Ziemi wzrośnie o ponad 1,5° Celsjusza** w porównaniu do lat 1850-1900. Jednocześnie wzrośnie temperatura wód oceanicznych i nadal będzie topnieć pokrywa lodowa. Szacuje się, że do 2065 roku średni poziom mórz podwyższy się o 24 – 30 cm, zaś do 2100 roku o 40-63 cm. Większość skutków zmian klimatu utrzyma się przez kolejne wieki, nawet jeśli uda nam się zahamować emisję gazów cieplarnianych.
- Od 1990 roku **emisja dwutlenku węgla** na świecie wzrosła o prawie 50%.

- W latach 2000-2010 globalna emisja dwutlenku węgla (CO₂) rosła szybciej niż w każdej z trzech poprzednich dekad.
- Wciąż **jest możliwe**, by przy użyciu szerokiego wachlarza środków technologicznych i zmianie wzorców zachowania doszło do **obniżenia tempa** wzrostu średniej temperatury na Ziemi o 2° Celsjusza w stosunku do poziomu w okresie przedindustrialnym.
- **Zmiany** instytucjonalne i technologiczne dają większą niż zerową szansę, że wskaźnik ocieplenia klimatu nie przekroczy tego progu.

<https://www.un.org/pl/ce13>



Fakty:

- Oceany pokrywają trzy czwarte powierzchni Ziemi, zawierają 97% wody na świecie i stanowią 99% przestrzeni do życia na Ziemi.
- Ponad trzy miliardy ludzi polega na **morskiej i przybrzeżnej** różnorodności biologicznej, aby utrzymać się przy życiu.
- W skali światowej roczna wartość rynkowa morskich i przybrzeżnych zasobów oraz produkcji przemysłowej szacowana jest na 3 biliony USD lub około 5% światowego PKB.
- W oceanach żyje niemal 200,000 zidentyfikowanych gatunków, jednak ich faktyczna liczba może sięgać milionów.



- **Oceany pochłaniają** około 30% dwutlenku węgla powstałego w wyniku działalności człowieka i tym samym **łagodzą** skutki globalnego ocieplenia.
 - Oceany są największym **źródłem białka** na świecie; dla ponad 3 miliardów ludzi stanowią one główne źródło pozyskiwania białka.
 - Rybołówstwo w sposób bezpośredni i pośredni **zapewnia pracę** dla ponad 200 milionów ludzi.
-
- Subwencje dla rybołówstwa skutkują **gwałtownym uszczupleniem** liczebności wielu gatunków ryb i **hamują wysiłki** na rzecz zachowania i odnowienia światowych łowisk i miejsc pracy z nimi związanymi. Z powodu subwencji rybołówstwo oceaniczne generuje roczny zysk w wysokości o 50 miliardów USD mniejszy, niż jest to potencjalnie możliwe.
 - **Poziom kwasowości** oceanów **wzrósł** o 26% od początku rewolucji przemysłowej.
 - Wody przybrzeżne ulegają **zanieczyszczeniu i eutrofizacji**. Jeżeli nie zostaną podjęte stosowne działania, szacuje się, że do 2050 roku zjawisko eutrofizacji **wzrośnie** na obszarze obejmującym 20% dużych ekosystemów morskich.

<https://www.un.org/pl/cel14>



15 ŻYCIE
NA LĄDZIE



15 LIFE
ON LAND



Lasy

- Lasy pokrywają 30,7% powierzchni Ziemi. Zapewniają nie tylko bezpieczeństwo żywnościowe i schronienie dla różnych form życia, ale odgrywają również kluczową rolę w zwalczaniu zmian klimatycznych, ochronie bioróżnorodności, jak również są miejscem zamieszkania ludności rdzennej.
- Chronienie **lasów** umożliwi **doskonalenie** procesów zarządzania zasobami naturalnymi i **zwiększenie produktywności** gruntów.
- Co roku **tracimy** 13 milionów hektarów lasów, a trwająca degradacja terenów suchych doprowadziła do **pustynnienia** obszarów o powierzchni 3,6 miliarda hektarów. Mimo że prawie 15% obszarów jest obecnie objętych ochroną, różnorodność biologiczna jest wciąż zagrożona.



- Lasy stanowią główne źródło utrzymania dla około 1,6 miliarda ludzi, w tym około 70 milionów ludności rdzennej.
- Lasy zamieszkuje ponad 80% wszystkich gatunków zwierząt, roślin i owadów żyjących na lądzie
- W latach 2010–2015 powierzchnia obszarów leśnych na świecie zmalała o 3,3 mln hektarów. Ma to szczególny wpływ na życie ubogich ludzi zamieszkujących wieś, którzy utrzymują się przede wszystkim z leśnych surowców, flory i fauny.

Pustynnienie

- 2,6 miliarda ludzi utrzymuje się bezpośrednio z rolnictwa, przy czym 52% ziemi uprawnej w mniejszym lub większym stopniu jest dotknięta degradacją gleby.
- Ocenia się, że poziom utraty gruntów ornych jest 30 – 35 razy większy niż kiedykolwiek w historii.
- W wyniku suszy i pustynnienia co roku tracimy 12 milionów hektarów (23 hektary na minutę), na których można by uprawiać 20 milionów ton zboża.
- 74% ubogiej ludności na świecie jest bezpośrednio dotknięta procesem degradacji ziemi.



Bioróżnorodność

- Z około 8300 znanych gatunków zwierząt, 8% już **wyginęło**, natomiast 22% jest zagrożonych **wymarciem**.
- Z ponad 80000 gatunków drzew, tylko mniej niż 1% zostało zbadanych pod względem potencjalnej użyteczności.
- Ryby zapewniają 20% białka zwierzęcego 3 miliardom ludzi. Tylko dziesięć gatunków ryb stanowi 30% połowów morskich i tylko dziesięć gatunków ryb stanowi 50% produkcji akwakultury.
- Dieta człowieka w ponad 80% oparta jest na roślinach. Tylko trzy główne rodzaje zbóż – ryż, kukurydza i pszenica – zaspokajają 60% zapotrzebowania energetycznego.

<https://www.un.org/pl/cel15>

- Co najmniej 80% ludzi zamieszkujących tereny wiejskie w krajach rozwijających się polega na tradycyjnej medycynie opartej na ziołolecznictwie jako podstawowej formie opieki zdrowotnej.
- **Mikroorganizmy i bezkręgowce** mają kluczowe znaczenie dla ekosystemów, lecz do tej pory **nie poznaliśmy** w pełni ich roli w funkcjonowaniu ekosystemów i wciąż **zbyt rzadko** je doceniamy.
- **Nielegalne kłusownictwo** i handel dzikimi zwierzętami to działania, które kłócą się z ochroną środowiska. Prawie 7000 gatunków zwierząt i roślin na terenie 120 państw jest nielegalnie sprzedawana.



SMOG

Smog

- [ang. smoke 'dym', fog 'mgła'],
- mgła zawierająca zanieczyszczenia powietrza atmosferycznego;
- smog tworzą zanieczyszczenia pierwotne (**pyły, gazy i pary** emitowane przez zakłady przemysłowe, energetyczne, silniki **spalinowe** pojazdów mechanicznych itp.) i produkty ich fotochemicznych i chemicznych przemian zachodzących w warunkach **inwersji temperatury** podczas bezwietrznej pogody; powstawaniu smogu sprzyja położenie zagrożonych nim obszarów w obniżeniach.



Smog fotochemiczny, zwany też utleniającym, tworzy się w czasie silnego nasłonecznienia w wyniku fotochemicznych przemian występujących w dużym stężeniu tlenków azotu, węglowodorów, zwłaszcza nienasyconych (alkeny) i in. składników spalin (głównie samochodowych); ze związków tych powstają bardzo reaktywne rodniki, które z kolei ulegają przemianom chemicznym tworzą substancje toksyczne, głównie nadtlenki, np. azotan nadtlenku acetylu (PAN); składnikami tego typu smogu są także: ozon, tlenek węgla (czad), tlenki azotu, aldehydy, węglowodory aromatyczne.

Smog kwaśny, zwany też **mgłą przemysłowa**, powstaje w wilgotnym powietrzu silnie zanieczyszczonym tzw. gazami kwaśnymi, głównie ditlenkiem siarki (SO_2) i ditlenkiem węgla (CO_2), oraz pyłem węglowym; występuje głównie w regionach, gdzie domy są ogrzewane przez spalanie węgla i in. paliw stałych.

<https://encyklopedia.pwn.pl/hasko/smog;3976775.html>



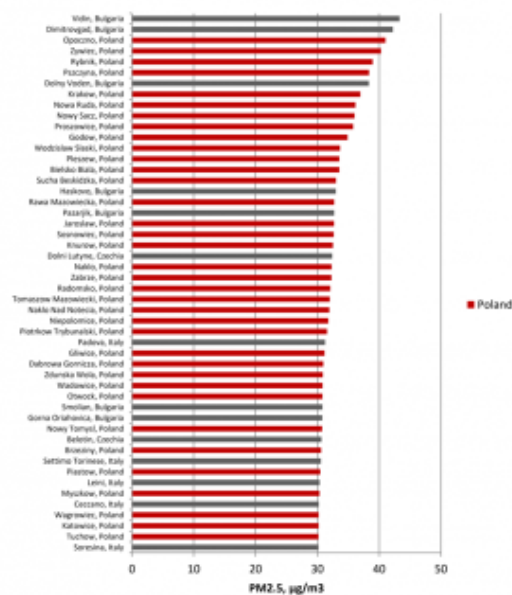
W statystykach ogólnych Unii Europejskiej **Bułgaria** wygrywa przekraczając wyznaczone na 2020 rok normy zanieczyszczenia powietrza w 83% miast.

Na drugim miejscu jest **Polska** z wynikiem 72%.



<https://www.focus.pl/artykuly/ranking-smogu-eu-50-najbardziej-zanieczyszczonych-miast-eu-az-36-jest-w-polsce-180505043616>

50 most polluted cities in the European Union





Długotrwałe **skutki zanieczyszczenia powietrza** mogą trwać latami lub przez całe życie. Mogą nawet prowadzić do śmierci danej osoby. Długotrwałe skutki zdrowotne wynikające z zanieczyszczenia powietrza obejmują **choroby serca, raka płuc i choroby układu oddechowego, takie jak rozedma**. Zanieczyszczenia powietrza mogą również powodować długotrwałe uszkodzenia nerwów, mózgu, nerek, wątroby i innych organów. Niektórzy naukowcy podejrzewają, że zanieczyszczenia powietrza powodują wady wrodzone. Prawie 2,5 miliona ludzi na świecie umiera każdego roku z powodu skutków zanieczyszczenia powietrza na zewnątrz lub w pomieszczeniach.

<https://education.nationalgeographic.org/resource/air-pollution>

Ludzie różnie reagują na różne rodzaje zanieczyszczeń powietrza. **Małe dzieci i osoby starsze**, których układy odpornościowe są zazwyczaj słabsze, są często bardziej **wrażliwe na zanieczyszczenia**. Choroby takie jak astma, choroby serca i płuc mogą ulec pogorszeniu w wyniku narażenia na zanieczyszczenia powietrza.

<https://education.nationalgeographic.org/resource/air-pollution>



Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) przedstawia dowody na powiązania między narażeniem na zanieczyszczenie powietrza a cukrzycą typu 2, otyłością, ogólnoustrojowym stanem zapalnym, chorobą Alzheimera i demencją. Międzynarodowa Agencja Badań nad Rakiem sklasyfikowała zanieczyszczenie powietrza, w szczególności PM_{2,5} jako główną przyczynę raka. W niedawnym globalnym przeglądzie stwierdzono, że przewlekłe narażenie może mieć wpływ na każdy organ w organizmie, komplikując i zaostrzając istniejące warunki zdrowotne.

<https://www.eea.europa.eu/themes/air/health-impacts-of-air-pollution>

Europejska Agencja Środowiska (European Environment Agency - EEA) szacuje, że w 2019 r. około 307 000 przedwczesnych zgonów można było przypisać PM_{2,5} [pył zawieszony] w 27 państwach członkowskich UE. Dwutlenek azotu (NO₂) miał związek z 40 400 przedwczesnymi zgonami, a ozon w warstwie przyziemnej z 16 800 przedwczesnymi zgonami.

Odnośnik do mapy <https://eea.maps.arcgis.com/apps/interactivel/eeagnd/index.html?appid=1008e0fc0cc24edffac5463748de10f27>



Wpływ na środowisko:

Podobnie jak ludzie, zwierzęta i rośliny, całe ekosystemy mogą cierpieć z powodu skutków zanieczyszczenia powietrza. Mgła, podobnie jak smog, jest widocznym rodzajem zanieczyszczenia **powietrza**, które zaciemnia kształty i kolory. Zanieczyszczenie powietrza może nawet stłumić dźwięki.

Cząsteczki zanieczyszczeń powietrza ostatecznie spadają z powrotem na Ziemię. Zanieczyszczenia powietrza mogą bezpośrednio zanieczyszczać powierzchnię zbiorników wodnych i gleby. To może niszczyć uprawy lub zmniejszyć ich wydajność. Może też zabić młode drzewa i inne rośliny.

<https://education.nationalgeographic.org/resource/air-pollution>

Cząsteczki dwutlenku siarki i tlenu azotu w powietrzu mogą tworzyć **kwaśne deszcze**, gdy mieszają się z wodą i tlenem w atmosferze. Te zanieczyszczenia powietrza pochodzą głównie z **elektrowni węglowych** i **pojazdów silnikowych**. Kiedy kwaśny deszcz spada na Ziemię, niszczy rośliny poprzez zmianę składu gleby; pogarsza jakość wody w rzekach, jeziorach i strumieniach; niszczy uprawy; i może powodować rozpad budynków i zabytków.

Podobnie jak ludzie, **zwierzęta mogą cierpieć na skutki zdrowotne** z powodu narażenia na zanieczyszczenia powietrza. Wady wrodzone, choroby i niższe wskaźniki reprodukcyjne zostały przypisane zanieczyszczeniu powietrza.

<https://education.nationalgeographic.org/resource/air-pollution>



Jeśli cierpisz na choroby układu krążenia lub oddechowego, skontaktuj się z lekarzem.



Nie wychodź na spacer i nie bierz na spacer dziecka.



Nie wietrz mieszkania.



Nie uprawiaj sportu na zewnątrz.



załóż maskę przeciwpyłową.



włącz odpylacz powietrza.

<https://smog.edu.pl/skurki-inf>

Zasoby wodne

- Ziemia obserwowana z kosmosu ma barwę błękitną, gdyż aż 71% jej powierzchni pokrywa woda odbijająca niebieską część widma światła słonecznego.
- Ogromna ilość wody znajdującej się na Ziemi jest słona, a tym samym niezdatna do picia. Średnie zasolenie wody morskiej zależy od rodzaju zbiornika: otwarte wody oceanu zawierają około 33 g soli w litrze, wody Morza Śródziemnego – ok. 40 g/l, a wody Zatoki Perskiej aż 48 g/l.



- **Mniej** niż 3% światowych zasobów wody **nadaje się do picia**, z czego 2,5% to zamrożona woda na Antarktyce, **Arktyce i w lodowcach**.
- Tylko 0,5% pitnej wody jest wykorzystywana na potrzeby ludzi i ekosystemów.
- Większość wody słodkiej, ok. 70%, **zmagazynowana** jest w **lodowcach** i śniegu głównie na **Antarktydzie**.

<https://rpe.gov.pl/a/zasoby-wody-i-ich-ochrona/D7npME3Lo>

Woda

- Woda ulega **skażeniu** i **samooczyszczaniu**
- Człowiek **zanieczyszcza** wodę szybciej niż przyroda jest w stanie ją oczyścić w drodze recyklingu, w rzekach i jeziorach.
- Ponad 1 miliard ludzi na świecie nadal nie ma dostępu do wody pitnej.
- Nadmierne zużycie wody przyczynia się do **globalnych napięć** związanych z jej brakiem.
- Woda występująca w przyrodzie nic nie kosztuje, lecz infrastruktura potrzebna do jej dostarczenia jest droga.

<https://www.un.org/pl/cel12>



Woda

- **Inteligentne korzystanie** z wody może pomóc nam zapewnić stały przepływ czystej, bezpiecznej wody.
- Możesz **oszczędzać wodę**, biorąc krótszy prysznic, zakręcając kran podczas mycia zębów, instalując toaletę z niskim przepływem i na wiele innych sposobów.
- Przy jednym prysznicu trwającym około 10 minut dziennie przeciętna osoba spożywa co roku ekwiwalent ponad 100 000 szklanek wody pitnej.
- Poważny **niedobór wody** dotyka około 4 miliardów ludzi, czyli prawie dwie trzecie światowej populacji, przez co najmniej jeden miesiąc w roku.
- Rolnictwo jest zdecydowanie największym konsumentem wody, odpowiadając za 72% rocznego poboru wody na całym świecie. **Przejście na dietę roślinną** jest jednym z najbardziej wpływowych działań, jakie można podjąć, aby oszczędzać wodę.

<https://www.un.org/en/action/facts-and-figures>
<https://www.un.org/sustainabledevelopment/climate-action-superheroes-info/>

Ślad wodny, czyli co możesz zrobić!

Każdego dnia wykorzystujemy olbrzymie ilości wody. Bezpośrednio – myjąc ręce, sprzątając, gotując czy pijąc – oraz pośrednio poprzez zakup różnych produktów takich jak żywność, ubrania, papier, elektronika czy meble.

Czy wiesz, że do produkcji każdej z tych rzeczy potrzebne są duże ilości wody?



Dofinansowane przez Unię Europejską

ŚLAD WODNY DLA WYBRANYCH PRODUKTÓW

SKÓRA (bydłęca)
17 092 litrów wody na kg



BIODIESEL (z soi)
11 377 litrów wody na litr biodiesla



WOŁOWINA
4450 litrów wody
na jednego sztuka (200 g)



BURGER
2500 litrów wody na jednego
burgera (130 g mięsaczki)



SER ŻÓŁTY
3500 litrów wody na jeden
duży kawałek (250 g)



BAWEŁNA
2495 litrów wody na jedną
koszulę (250 g)



PROSO
2500 litrów wody na 300 g



KAWA
840 litrów wody na dzbanek (170 ml)



JECZMIEN
450 litrów wody na 300 g



PSZENICA
450 litrów wody na 300 g



CHLEB TOSTOWY
450 litrów wody na 300 g



HERBATA
92 litrów wody na dzbanek (750 ml)



Jedna kropla to ekwiwalent 50 litrów słodkiej wody zużywanej podczas wytwarzania danego produktu.
Przedstawione wyliczenia są przykładowe i mogą się różnić w zależności od pochodzenia i procesu produkcji.

Źródło: <https://www.europejskiportal.org>

http://skaseneral.rostob/nsl/714_maria_ycnolim_xoia.nl

	Średnia ilość zużytej wody [l]
Prysznic	30 (5 min)
Kąpiel w wannie	60
Pranie w pralce	95
Mycie zębów przy otwartym kranie	6
Mycie zębów przy zamkniętym kranie	1
Mycie zębów z wykorzystaniem kubka wody	0,2
Ciekący kran (1 kropla/s)	12 tys. rocznie



Łazienka:

1. Czekając, aż woda pod prysznicem się rozgrzeje, możesz postawić wiadro lub miskę na zimną wodę, która inaczej spłynęłaby do kanalizacji. Później możesz ją wykorzystać np. do podlewania roślin.
2. Kontroluj zużycie wody podczas mycia rąk oraz zębów. Do mycia zębów możesz używać kubka.
3. Sprawdź, czy wszystkie baterie są szczelne i woda nie ucieka przez popsute uszczelki.
4. Zainwestuj w toaletę na szarą wodę. To rozwiązanie staje się coraz bardziej popularne na rynku.
5. Zainstaluj perlatory w bateriach oraz deszczownicę pod prysznicem. Jest to również dobry sposób na zwiększenie oszczędności.
6. Nie uruchamiaj pralki, dopóki nie będzie pełna. Staraj się włączać tryb EKO, który ma zwiększony czas namaczania, dzięki czemu wykorzystuje mniej energii.

https://ekosument.pl/materialy/publ_711_przed_wszystkim_woda.pdf

Kuchnia:

- **Nie marnuj jedzenia**, do produkcji którego zużywa się duże ilości wody.
- Nie uruchamiaj zmywarki, **dopóki nie będzie pełna**. Decydując się na zakup zmywarki, wybierz taką, która ma wbudowany system oszczędzania wody.
- Gotując wodę w czajniku, **wlej tyle wody, ile potrzebujesz**. Jeśli masz nadmiar, możesz go przelać do termosu, który będzie utrzymywał temperaturę, dzięki czemu nie będziesz musiał/a ponownie podgrzewać wody.
- **Wykorzystuj wodę** z mycia warzyw i owoców do podlewania roślin.

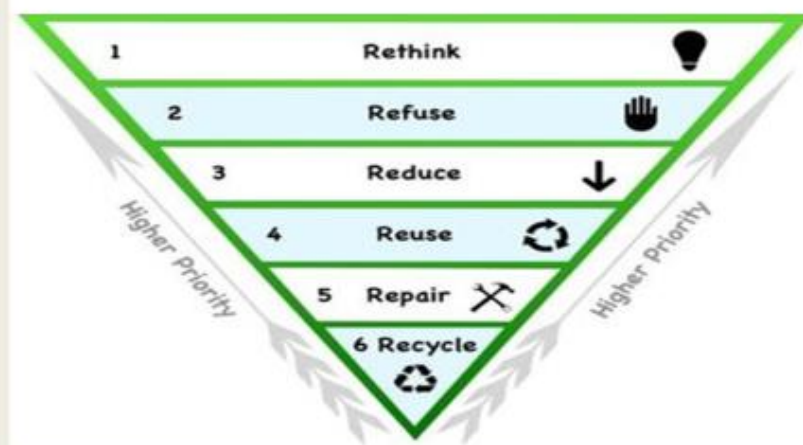
https://ekosument.pl/materialy/publ_711_przed_wszystkim_woda.pdf



Balkon/ogródek:

- Rośliny **podlewaj rano lub wieczorem**. Dzięki temu z roślin odparowuje mniejsza ilość wody.
- Ze zgromadzonych nadwyżek wody **możesz przygotować poidelko** dla zapylaczy, ale pamiętaj, żeby było dla nich bezpieczne. W tym celu wrzuć do środka kamyki i/lub patyki, żeby owady mogły sobie na czymś usiąść.
- **Zainstaluj zbiornik** pod rynną. Zbieranie wody deszczowej to świetny sposób na podlewanie roślin także w mieście. To prostsze niż myślisz!
- Jeśli masz możliwość, załóż w sąsiedztwie ogród deszczowy.

Zasada 6R





Zasada 6R

- **Rethink** – **przemyśl**, czy naprawdę potrzebujesz danej rzeczy.
- **Refuse** – **odmawiaj**, czyli nie kupuj tego, co przyczynia się do zwiększania ilości odpadów w twoim domu, np. warzyw czy owoców pakowanych w plastik czy też tanich t-shirtów. W ten sposób jako konsumenci dajemy sygnał producentom, na czym naprawdę nam zależy.
- **Reduce** – **redukuj**, ogranicz ilość używanych rzeczy, zastanów się czy na pewno każda z nich jest ci niezbędna. Postaraj się wprowadzić ducha minimalizmu i kupować tylko to, co jest ci naprawdę potrzebne.
- **Reuse** – **używaj ponownie**, wymieniaj się i przekazuj niepotrzebne rzeczy komuś, kto może ich potrzebować, zastanów się, czy nie mogą pełnić innej funkcji. Szukając czegoś nowego zastanów się, czy nie lepiej zdecydować się na rzecz z drugiej ręki.
- **Repair** – **naprawiaj**, nie wyrzucaj od razu lekko uszkodzonej rzeczy, być może uda się ją naprawić i posłuży ci przez kolejne lata.
- **Recycle/rot** – **segreguj** odpady i przyczyniaj się do przetwarzania surowców wtórnych np. szklanych butelek/kompostuj,

<https://niechbyzjeplaneta-edition2021-2022.ozet.pl/odpady/segreguj-smieci/zasada-6r-pomaga-ratowac-srodowisko/1ft1py2> - Artykuł opracowany przez UNEP-GRID-Warszawa.

<https://www.ekonsument.pl/a67196.zasada-6r-w-praktyce-czyli-praktyczny-poradnik-jak-konsumowac-odpowiedzialnie.html>



Rethink, czyli pomyśl czy rzeczywiście potrzebujesz danej rzeczy.

- Często dokonujemy zakupów **pod wpływem impulsu**, nie zastanawiając się czy naprawdę potrzebujemy danej rzeczy. Zasada ta skłania nas do krytycznego myślenia. Zastanawiałeś się kiedyś, dlaczego sprzęt AGD/RTV najczęściej **psuje się w momencie wygaśnięcia gwarancji**? Dlaczego dzień po premierze nowego smartphone'a, już pojawia się kolejny? Dlaczego **koszt naprawy często oscyluje w okolicach zakupu nowego sprzętu**? Dzieje się tak poprzez marketing, który nakręca spiralę sprzedaży. ONZ podaje, że od kilku lat świat produkuje ponad 20 milionów ton śmieci elektronicznych rocznie.

Rethink w praktyce:

- **Nie daj się** manipulować reklamom. Bądź krytycznym konsumentem!
- **Sam decyduj** w jaki sposób, co i kiedy kupujesz. Badaj swoje autentyczne potrzeby.
- **Zwracaj uwagę** na szczegóły produktu, kraj pochodzenia, w skrócie: czytaj etykiety, a jeśli masz wątpliwości, zapytaj sprzedawcy.
- **Doceniaj i kupuj polskie produkty**, to przyczynia się do zmniejszenia śladu węglowego.
- **Kupuj certyfikowane produkty** (GOTS, Fairtrade, FairWear, OEKO-TEX).



Refuse

- **Odmawiaj** i nie daj się wprowadzić w **kompulsywną konsumpcję**. Ta zasada zachęca do minimalizmu i do zwrócenia większej uwagi na kwestie niematerialne, takie jak: **harmonia, spokój, równowaga czy natura**. Odmawianie przyczynia się do wspierania ruchów **slow** (slow life, slow food, itp.) Coraz więcej ludzi zaczyna dbać o **równowagę** między pracą a życiem prywatnym (z ang. work-life balance). Ostatnimi czasy popularna staje się postawa **dekonsumpcji**, czyli świadome ograniczanie swoich zakupów. Jak się okazuje ciągły wzrost gospodarczy nie jest gwarantem szczęścia, coraz częściej mówi się o tym, że szczęście wywołują pozamaterialne czynniki, takie jak: obcowanie z naturą, trwałe przyjaźnie, kultura, silne społeczności lokalne itp.

Refuse w praktyce:

- Ogranicz chodzenie do sklepu, pozwoli Ci to **zaoszczędzić** czas i nauczy lepszej organizacji i planowania.
- Nie traktuj mody jako terapii na gorsze dni, staraj się podchodzić do zakupu ubrań z umiarem.
- Pamiętaj, nie zawsze musisz być online. Od czasu do czasu warto się wyłączyć i zobaczyć, co można zrobić z wolnym czasem.
- Zastanów się, w czym upatrujesz **poczucie szczęścia**? Czy kupując nowe ubranie czy może spotykając się z przyjaciółmi?



Reduce

- **Reduce**, kupuj mniej. Ogranicz się do absolutnego minimum. Jak wiadomo, to ile kupujemy ma wpływ na to ile surowców, energii i wody jest zużywane. Warto mieć na uwadze kondycję naszej planety.
- Czy wiesz czym jest **ślad węglowy**? To ilość wszystkich gazów cieplarnianych (dwutlenku węgla, metanu i kilku innych gazów) emitowanych w związku z działalnością człowieka. Dla przeciętnego Polaka ślad węglowy wynosi 8000 kg CO₂. Tymczasem światowy cel to tylko 2000 kg CO₂ na osobę. Istnieją nawet specjalne strony, gdzie można obliczyć w przybliżeniu swój ślad węglowy (<https://waznamisjazdrowaemisja.pl/kalkulator-sladu-weglowego/>). Przelicz i zastanów się co możesz zrobić, by go zmniejszyć. Poniżej kilka wskazówek.

Reduce w praktyce:

- **Nie wyrzucaj** jedzenia. Kupuj tylko tyle, ile jesteś w stanie spożyć.
- Zrezygnuj z wielorazowych, podwójnych opakowań. Staraj się kupować produkty **minimalnie opakowane**.
- Noś przy sobie **własną torbę** na zakupy.
- Jeśli możesz zamiast samochodu albo transportu publicznego wybrać **rower**, to nie wahaj się to zrobić!
- **Wyłączaj** niepracujące sprzęty, nie trzymaj niepotrzebnie ładowarek w gniazdkach, **drukuj dwustronnie** (jeśli to konieczne). To drobne sprawy, ale w ciągu dnia może nabierać się całkiem spora lista działań, które można podjąć, by funkcjonowało nam sprawniej i **bardziej optymalnie**.



Reuse

- **Używaj** produktów **wielokrotnie** w myśl upcyclingu, czyli metody polegającej na ponownym wykorzystaniu i nadaniu nowego życia produktowi. Zamiast wyrzucać, zastanów się jak możesz **wykorzystać ponownie** nieużywany przedmiot. Upcycling to świetne ćwiczenie kreatywności! Stary t-shirt może posłużyć na szmatkę kuchenną, pudełko po lodach idealnie sprawdza się do mrożenia pietruszki, skorupki po jajkach sprawdzają się jako nawóz do roślin, fusy po kawie to doskonały peeling. To tylko parę wskazówek jak nadać **drugie życie** produktowi. Z pewnością jest ich o wiele więcej, jedyne co może być ograniczeniem, to nasza wyobraźnia.

Reuse w praktyce:

- Resztki papieru mogą służyć jako brudnopis.
- Dziel się ubraniami, książkami, zabawkami, których już nie używasz.
- Bierz udział w bezgotówkowych wymianach ubrań (tzw. swap party).
- Wykorzystuj słoiki na domowe przetwory (nie kupuj nowych!).
- Wymieniaj się z przyjaciółmi filmami, książkami, płytami itp. To pozwoli uniknąć kupowania tych samych rzeczy przez wiele osób i na pewno przyczyni się do zacieśnienia i wzmocnienia relacji.



Recover

- Zanim zdecydujesz się na wymianę sprzętu, **postaraj się go naprawić** albo zleć komuś, kto zajmuje się naprawą sprzętów. Jeszcze kilkadziesiąt lat temu naprawa sprzętów domowych, butów czy ubrań było normą. Ludzie używali sprzętów, które działały bezawaryjnie przez wiele lat, a jeśli się popsuły były reperowane. Dziś żyjemy w czasach, w których **naprawa nie jest "w cenie"**. Zwróć uwagę, że producenci często **celowo "postarzają"** produkt, tak by konsument mógł go szybko wymienić na nowszy model. Często jest to bardziej opłacalne niż naprawa.

Recover w praktyce:

- Poznaj okoliczne punkty usługowe jak **szewc, krawiec, kaletnik, introligator**, itp.
- Korzystaj z punktów naprawy elektroniki.
- Wspieraj i angażuj się w kampanie społecznie walczące z konsumpcjonizmem i nieuczciwymi praktykami producentów. Pamiętaj Twój głos i Twoje działania **mają znaczenie**.
- Jeśli możesz, korzystaj z komputera stacjonarnego (znacznie łatwiej dokonać w nim usprawnień i wymiany podzespołów niż w laptopie).



Recycle

- Najbardziej znana metoda odzyskiwania i ponownego używania odpadów oraz surowców, z których dany produkt został wytworzony. Ważne jest, by odpowiednio segregować śmieci, tak aby ułatwić ich dalszy **recykling**. Szczególnie istotne powinny być dla nas pojemniki na elektrośmieci, baterie i świetlówki. Ważne jest by **szkodliwe odpady**, które wydzielają nie przedostawały się do wód gruntowych i do gleby.

Recycle w praktyce:

- Właściwie **segreguj odpady**.
- Nie wyrzucaj elektrośmieci do zwykłych pojemników na kosze (zanieś je do miejsc specjalnie do tego przeznaczonych).
- Przeteterminowane leki **oddaj do apteki**.
- **Kompostuj** odpady organiczne.



Ćwiczenie - segregujemy

JAK SEGREGOWAĆ ODPADY:



Źródło danych: Ministerstwo Klimatu, kampania Piątka za segregację, www.naszemięci.mos.gov.pl



Gdzie wyrzucić śmieci po remoncie?

- W życiu każdego z nas są też sytuacje niestandardowe lub rzadkie, w których okazjonalnie pojawia się dany typ odpadów. Takim wydarzeniem może być np. remont. Wiąże się z nim spore zamieszanie. Meble często dostarczane są w opakowaniach, zostają pojemniki po farbach, taśmy, styropiany i wiele innych produktów. Do jakich pojemników je wrzucić? Poniżej krótka ściągawka, która może przydać się każdemu.

https://www.leroymerlin.pl/kuchnia/segregacja-smieci-w-piguлке-zasady-i-dobre-praktyki_e168182722.html

styropian opakowaniowy	metale i tworzywa sztuczne
taśmy klejące	odpady zmieszane
pojemniki po farbach	Punkt Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych
karton z naklejoną taśmą	papier
pędzel	odpady zmieszane
gruz	Punkt Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych
meble	pojemnik na gabaryty
lodówka	punkt zbiórki zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego
tapeta	odpady zmieszane
rękawiczka nitylowa lub gumowa	odpady zmieszane
ziemia z doniczki	odpady zmieszane



Dofinansowane przez
Unię Europejską



METALE I TWORZYWA SZTUCZNE

Należy wyrzucać:

- odkręcone i zgniecione plastikowe butelki po napojach
- nakrętki, o ile nie zbieramy ich osobno w ramach akcji dobroczynnych
- plastikowe opakowania po produktach spożywczych
- opakowania wielomateriałowe (np. kartony po mleku i sokach)
- opakowania po środkach czystości (np. proszkach do prania), kosmetykach (np. szamponach, paście do zębów) itp.
- plastikowe torby, worki, reklamówki, inne folie
- aluminiowe puszki po napojach i sokach
- puszki po konserwach
- folię aluminiową
- metale kolorowe
- kapsle, zakrętki od słoików

Nie należy wyrzucać:

- butelek i pojemników z zawartością
- plastikowych zabawek
- opakowań po lekach i zużytych artykułów medycznych
- opakowań po olejach silnikowych
- części samochodowych
- zużytych baterii i akumulatorów
- puszek i pojemników po farbach i lakierach
- użytego sprzętu elektronicznego i AGD



PAPIER

Należy wyrzucić:

- opakowania z papieru, karton, tekturę (także falistą)
- katalogi, ulotki, prospekty
- gazety i czasopisma
- papier szkolny i biurowy, zadrukowane kartki
- zeszyty i książki
- papier pakowy
- torby i worki papierowe

Nie należy wyrzucać:

- ręczników papierowych i zużytych chusteczek higienicznych
- papieru lakierowanego i powleczonego folią
- papieru zatłuszczonego lub mocno zabrudzonego
- kartonów po mleku i napojach
- papierowych worków po nawozach, cementie i innych materiałach budowlanych
- tapet
- pieluch jednorazowych i innych materiałów higienicznych
- zatłuszczonych jednorazowych opakowań z papieru i naczyń jednorazowych
- ubrań



SZKŁO

Należy wyrzucać:

- butelki i słoiki po napojach i żywności (w tym butelki po napojach alkoholowych i olejach roślinnych)
- szklane opakowania po kosmetykach (jeżeli nie są wykonane z trwale połączonych kilku surowców)

Nie należy wyrzucać:

- ceramiki, doniczek, porcelany, fajansu, kryształów
- szkła okularowego
- szkła żaroodpornego
- Zniczy z zawartością wosku
- żarówek i świetlówek
- reflektorów
- opakowań po lekach, rozpuszczalnikach, olejach silnikowych
- luster
- szyb okiennych i zbrojonych
- monitorów i lamp telewizyjnych
- termometrów i strzykawek



Dofinansowane przez
Unię Europejską



ODPADY BIODEGRADOWALNE

Należy wyrzucać:

- odpadki warzywne i owocowe (w tym obierki itp.)
- gałęzie drzew i krzewów
- skoszoną trawę, liście, kwiaty
- trociny i korę drzew
- niezaimpregnowane drewno
- resztki jedzenia

Nie należy wyrzucać:

- kości zwierząt
- oleju jadalnego
- odchodów zwierząt
- popiołu z węgla kamiennego
- leków
- drewna impregnowanego
- płyt wiórowych i pilśniowych MDF
- ziemi i kamieni
- innych odpadów komunalnych (w tym niebezpiecznych)



Dofinansowane przez
Unię Europejską



ODPADY ZMIESZANE

- Do pojemnika z odpadami zmieszanymi należy wrzucać wszystko to, czego nie można odzyskać w procesie recyklingu, z wyłączeniem odpadów niebezpiecznych.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



www.naszemiesci.pl
#segregujeMY

SZKŁO


Wrzucamy:

- butelki po napojach i żywności
- słoiki bez metalowych nakrętek
- szklane opakowania po kosmetykach

Co powstaje:

- materiały budowlane w postaci włókien szklanych
- kafelki
- opakowania szklane



 Ministerstwo
Klimatu i Środowiska

 Wsparcie ze środków
Narodowego Funduszu
Ochrony Środowiska
i Gospodarki Wodnej



www.naszemiesci.pl
#segregujeMY

PAPIER


Wrzucamy:

- opakowania z papieru i tektury
- gazety, czasopisma i ulotki
- zeszyty
- papier biurowy
- kartony, torby papierowe

Co powstaje:

- filtry do kawy
- opakowania na jajka
- klosze oświetleniowe
- papier toaletowy
- opakowania do np. pizzy



 Ministerstwo
Klimatu i Środowiska

 Wsparcie ze środków
Narodowego Funduszu
Ochrony Środowiska
i Gospodarki Wodnej



Dofinansowane przez
Unię Europejską



www.naszemiesci.pl
#segregujeMY

METALE I TWORZYWA SZTUCZNE

Wrzucamy:

- butelki z tworzyw sztucznych
- opakowania z tworzyw sztucznych, torebki, worki foliowe
- kartony po mleku i sokach (TETRAPAK)
- puszki
- folię aluminiową
- opakowania po środkach czystości, kosmetykach

Co powstaje:

- bluzy polarowe
- meble ogrodowe
- opakowania metalowe



Ministerstwo
Klimatu i Środowiska



Ufinansowanie ze środków
Europejskiego Funduszu
Odporności Społecznej i
Territorialnej Wzrostu



www.naszemiesci.pl
#segregujeMY

BIOODPADY

Wrzucamy:

- resztki warzyw i owoców
- gałęzie drzew i krzewów
- skoszoną trawę, liście, kwiaty
- trociny i korę drzew

Co powstaje:

- nawóz dla roślin
- biogaz



Ministerstwo
Klimatu i Środowiska



Ufinansowanie ze środków
Europejskiego Fundusza
Odporności Społecznej i
Territorialnej Wzrostu



Greenwashing

(rzadziej greenwash) – w wolnym tłumaczeniu „ekościema”, „zielone mydlenie oczu” czy „**zielone kłamstwo**”, zjawisko polegające na **wywoływaniu** u klientów poszukujących towarów wytworzonych zgodnie z zasadami ekologii i ochrony środowiska **wrażenia**, że produkt lub przedsiębiorstwo go wytwarzające są w zgodzie z **naturą i ekologią**.

<https://pl.wikipedia.org/wiki/Greenwashing>

Greenwashing to komunikacja marketingowa przedsiębiorstwa, bazująca na **falszywych** lub **wprowadzających w błąd** deklaracjach, dotyczących zgodności produktu lub jego elementów z zasadami **ochrony środowiska**.

<http://sinsofgreenwashing.org>



Przykłady greenwashingu:

- firma stosuje **ukryte** koszty alternatywne – podaje **błędne** informacje na temat cech produktu, odnoszących się do jego oddziaływania na środowisko (np. energooszczędna elektronika wykonana jest faktycznie z niebezpiecznych dla środowiska materiałów)
- firma podkreśla jako ekologiczne fakty **bez związku z rzeczywistością** – odwołuje się do czegoś, co **nie ma racji bytu** (np. twierdzenie na rynku amerykańskim, że coś „nie zawiera HCFC” – czyli wodorochlorofluorowęglowodorów, których użycie w USA zostało zakazane w 2010 lub **podkreślanie**, że kosmetyk nie zawiera freonów, podczas gdy ich używanie jest od zabronione od lat 1990.)
- firma redukuje swoje koszty pod pozorem dbałości o środowisko (na przykład wysyła faktury e-mailem czy prosi o rzadsze używanie ręczników)

Z greenwashingiem mamy do czynienia, gdy:

- firma nie przedstawia dowodów – **nie ma dostępnych informacji** o ekologiczności produktu ani też żadnych wiarygodnych certyfikatów
- firma celowo stosuje **brak precyzji** – opisy produktów są nieszczegółowe lub niesprecyzowane, mogą być źle zrozumiane przez konsumenta; przykładem jest określenie „all natural” (tlenek arsenu(III) lub rtęć występują w naturze, ale są silnie trujące – „naturalny” **niekoniecznie** oznacza „zielony”)
- firma podkreśla „mniejsze zło” używania jej produktów – na przykład **„ekologiczne” papierosy** czy „przyjazne dla środowiska” pestycydy

<https://pl.wikipedia.org/wiki/Greenwashing>



Z greenwashingiem mamy do czynienia, gdy:

- firma stosuje **białe kłamstwo** – nielegalnie i bezpodstawnie używa **ekoznaków i certyfikatów**, a także stosuje zbyt przerysowane, sugestywne obrazy, podaje **zmyślane dane**, mające poświadczyć ekologiczność wyrobu – innymi słowy treść i forma fałszywych etykiet ma wprowadzić klienta w błąd
- firma **zniekształca** rzeczywisty **wpływ produktu na środowisko** – eksponuje aspekt ekologiczny (na przykład że opakowanie wyprodukowane jest z tworzywa ulegającego **biodegradacji**), nie wspomina jednak jak duży ślad ekologiczny zostawia wyprodukowanie samego produktu lub nawet opakowania
- firma **pomija** pewne informacje, których ujawnienie mogłoby nadwyreżyc „ekologiczny” charakter produktu (np. pralnia chemiczna nazywana jest pralnią ekologiczną)

<https://pl.wikipedia.org/wiki/Greenwashing>

- <https://pixabay.com/pl/photos/zmiana-klimatu-termometr-po-c5%bcar-lasu-3836835/>
- <https://pixabay.com/pl/photos/tygrys-ogr-c3%b3d-zoologiczny-biopark-2182843/>
- <https://pixabay.com/pl/illustrations/wzrost-rozw-c3%b3j-natura-c5%9brodowisko-6756491/>
- <https://pixabay.com/pl/vectors/wykrzyknik-wykrzyknika-krzyk-znak-350199/>
- <https://www.nowy-sacz.info/50-most-polluted-cities-in-the-european-union/>
- <https://naszesmieci.mos.gov.pl/jak-segregowac>
- <https://agencja-informacyjna.com/greenwashing-w-przemysle-odziezowym/>
- <https://pl.wikipedia.org/wiki/Greenwashing><https://pl.wikipedia.org/wiki/Greenwashing>



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Zastrzeżenie:

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Kompetencje kluczowe dla osób 50+

Kurs: Przedsiębiorczość, Moduł 2 „Ekologia i finanse w moim życiu”





Europejski Zielony Ład

Główny cel:

Transformacja gospodarki unijnej w kierunku neutralności klimatycznej do 2050 r.

Na podstawie: <https://klimada2.ios.gov.pl/europejski-zielony-lad/>

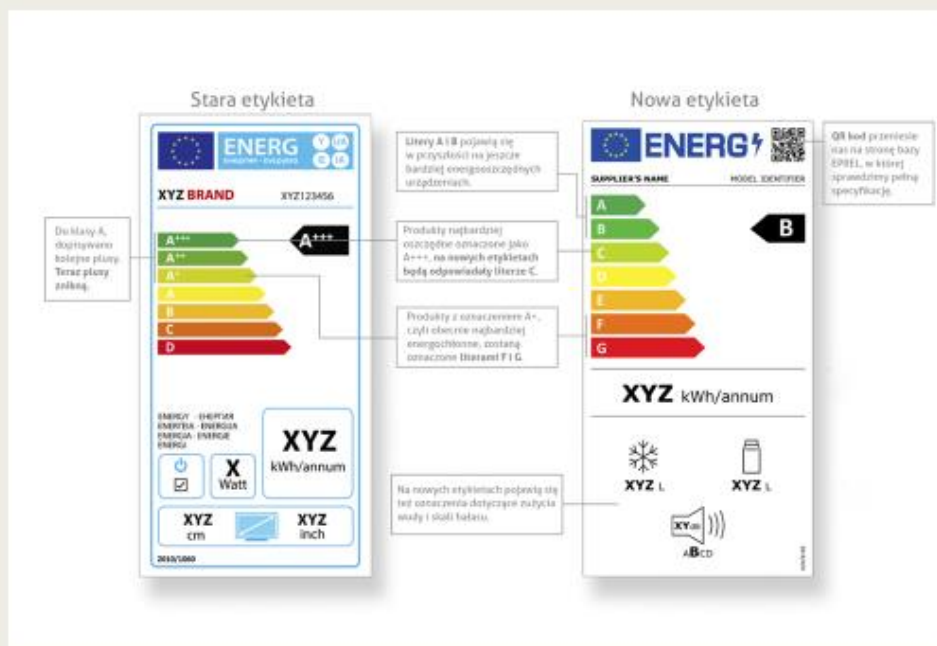
1. Poprawa efektywności energetycznej

może przyczynić się do zmniejszenia zużycia energii w UE o połowę w porównaniu z 2005 r., odnosi się zarówno do energooszczędności urzędów, jak i budynków. Nowe budynki budowane są zgodnie z odpowiednimi normami, stare budownictwo zostanie przystosowane dzięki unijnej pomocy finansowej.



Co możesz zrobić?

- Używaj urządzeń rozsądnie. Pamiętaj o wyłączeniu ich, gdy z nich nie korzystasz. Pamiętaj, że energię pobierają także sprzęty w trybie czuwania i ładowarki zostawione w kontakcie.
- Wybieraj energooszczędne sprzęty AGD i RTV. Od marca 2021 zmieniły się normy energooszczędności – najbardziej energooszczędne urządzenia, które do tej pory były oznaczone jako A+++, teraz będą oznaczone jako klasa C.
- Zadbaj o termomodernizację swojego mieszkania/domu, tak by ograniczyć utratę ciepła zimą i chłodu latem – pomyśl o szczelnych oknach, drzwiach, dachu i ociepleniu ścian.





2. Wdrożenie odnawialnych źródeł energii

które pozwolą na zmniejszenie emisji CO₂ i sprostają rosnącym potrzebom. Plan zakłada, że do 2050 roku ponad 80% energii elektrycznej będzie pochodzić z OZE i będzie stanowić połowę końcowego zapotrzebowania na energię w UE.

Co możesz zrobić?

- Zmień sposób ogrzewania Twojego domu – wybierz nisko- i zeroemisyjne urządzenia, np. panele solarne lub pompę ciepła.
- Pozyskuj zieloną energię do zasilania sprzętów elektrycznych, np. z paneli fotowoltaicznych.
- Sprawdź, czy Twój dostawca energii korzysta z odnawialnych źródeł energii (OZE).

3. Czysta, bezpieczna i połączona mobilność

Obecnie transport odpowiada za 1/4 emisji gazów cieplarnianych w UE. Modernizacja wszystkich rodzajów transportu przyczyni się do redukcji emisji do atmosfery, a przez to zapewni nam lepszą jakość powietrza, pozwoli na osiągnięcie niższego poziomu hałasu i ruchu bezwypadkowego.

Szczególny nacisk będzie położony na rozbudowę bezpiecznych ścieżek dla mieszkańców poruszających się na rowerach i pieszo. Ułatwienia będą się wiązały z poszerzaniem usług wypożyczania aut i rowerów. Transport publiczny będzie wyłącznie zeroemisyjny. Duże inwestycje pozwolą rozwinąć połączenia kolejowe, tak aby podróże pociągiem mogły częściowo zastąpić wysokoemisyjne loty samolotem.



Co możesz zrobić?

- Kupując auto, zwróć uwagę na jego emisyjność.
- Zabieraj pasażerów i stosuj zasady eco-drivingu, aby ograniczyć emisję szkodliwych spalin.
- Planuj podróż, wybierając trasy, które pozwolą Ci możliwie najszybciej dotrzeć do celu.
- Ogranicz podróże służbowe – tam, gdzie jest to możliwe, organizuj spotkania on-line.
- Kupuj produkty lokalne, które nie musiały być transportowane na duże odległości.
- Ogranicz loty samolotem – jeżeli to możliwe rozpatrz możliwość podróży pociągiem.

4. Konkurencyjny przemysł i o obiegu zamkniętym

Utrzymanie konkurencyjności przemysłu UE – obecnie jednego z najwydajniejszych na świecie – powiązane z efektywnym wykorzystaniem zasobów i rozwojem gospodarki o obiegu zamkniętym. Wraz ze wzrostem popularności recyklingu, produkcja wielu dóbr przemysłowych, takich jak stal, szkło i tworzywa sztuczne, stanie się bardziej zasobooszczędna i mniej emisyjna.



Co możesz zrobić?

- Segreguj odpady. Pamiętaj, że śmieci są źródłem surowców.
- Unikaj plastiku tam, gdzie to tylko możliwe.
- Nie kupuj produktów niepotrzebnie opakowanych w plastik. Wybieraj te w opakowaniach nadających się do recyklingu, np. szklanych.
- Naprawiaj i przekazuj innym – zamiast wyrzucać.

5. Infrastruktura i połączenia

Ukończenie transeuropejskich sieci transportowych i energetycznych umożliwi sprawniejsze funkcjonowanie gospodarki oraz szybszą wymianę materiałów, produktów albo informacji.

Co możesz zrobić?

- Korzystaj z e-usług i pomagaj je rozwijać.
- Kupuj lokalne produkty, które nie musiały być transportowane z daleka – w ten sposób przyczynisz się do zmniejszenia śladu węglowego.



6. Bioekonomia i naturalne pochłaniacze dwutlenku węgla

Założono, że w gospodarce o zerowej emisji potrzebne będzie efektywniejsze wykorzystanie biomasy. Jej zwiększona produkcja musi pochodzić ze zrównoważonych źródeł, aby zagwarantować, że lasy i inne ekosystemy pochłaniające emisje w UE nie ulegną degradacji. Procesy rewitalizacji zdegradowanych terenów leśnych oraz ochrona terenów podmokłych i torfowisk przyczynią się do poprawy skuteczności pochłaniania CO₂ z atmosfery i pomogą w osiągnięciu ujemnych emisji.

Co możesz zrobić?

- Sadź drzewa – to najlepsze pochłaniacze CO₂.
- Sprawdzaj, czy produkty z drewna i papieru są oznaczone certyfikatem świadczącym o tym, że zostały pozyskane z lasów zarządzanych w sposób zrównoważony (np. FSC).
- Oszczędzaj papier i pamiętaj, by ten zużyty trafił do odpadów segregowanych.
- Jeśli jesteś rolnikiem, ogranicz stosowanie nawozów sztucznych, które zubożają glebę.
- Wybieraj produkty ekologiczne.
- Pomyśl o zmianach w diecie. Ogranicz spożywanie mięsa – jego produkcja zostawia wysoki ślad węglowy i powoduje dużą emisję metanu.
- Nie niszczyć lasów i terenów podmokłych.



Ciekawostki

- <https://www.un.org/en/actnow/facts-and-figures>

Żywność

- **Trzy miliardy ludzi** nie stać na zdrową dietę. Dwa miliardy ma nadwagę lub otyłość. Systemy żywnościowe generują jedną trzecią wszystkich emisji gazów cieplarnianych i odpowiadają nawet za 80% utraty różnorodności biologicznej.
- **17% całej żywności dostępnej na poziomie konsumenckim jest marnowane.** Oznacza to duże marnotrawstwo zasobów wykorzystywanych do produkcji, takich jak ziemia, woda, energia i inne nakłady, oraz niepotrzebne emisje gazów cieplarnianych. Ograniczając marnowanie żywności, możesz zaoszczędzić pieniądze, zmniejszyć emisje i pomóc zachować zasoby dla przyszłych pokoleń.
- Mięso i nabiał dostarczają zaledwie **18% spożywanych kalorii**, ale zużywają 83% światowych gruntów rolnych i odpowiadają za 60% emisji gazów cieplarnianych w rolnictwie.
- Przejście na zdrową dietę uwzględniającą kwestie związane ze zrównoważonym rozwojem może przyczynić się do zmniejszenia wpływu na środowisko na użytkowanie gruntów, energii i wody.
- **Dieta, która zawiera więcej produktów pochodzenia roślinnego**, takich jak warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste, rośliny strączkowe, orzechy i nasiona, a mniej produktów pochodzenia zwierzęcego, ma mniejszy wpływ na środowisko (emisje gazów cieplarnianych i energia, ziemia i zużycie wody).



Energia

- Energia elektryczna napędza nasz styl życia. Mimo że około 750 milionów ludzi na świecie nadal nie ma dostępu do elektryczności, reszta potrzebuje energii – od komputera, przez telewizor, po lodówkę.
 - Sektor zaopatrzenia w energię (elektryczność, ciepło i inne rodzaje energii) w największym stopniu przyczynia się do globalnej emisji gazów cieplarnianych, odpowiedzialny za ok. 35% całkowitej emisji.
 - Na całym świecie budynki mieszkalne i komercyjne zużywają ponad połowę całej energii elektrycznej.
 - Kluczowe znaczenie ma stopniowe wycofywanie paliw kopalnych do ogrzewania domów, na przykład poprzez zakaz nowych kotłów gazowych i wprowadzenie elektrycznych pomp ciepła.
 - Zwiększenie ustawienia termostatu z 24 °C do 28 °C w sezonie chłodniczym może zmniejszyć roczne zużycie energii na chłodzenie ponad trzykrotnie w przypadku typowego budynku biurowego w Zurychu w Szwajcarii.
-
- Zapotrzebowanie na energię do chłodzenia jest najszybciej rosnącym końcowym zastosowaniem w budynkach, przy czym oczekuje się, że w ciągu najbliższych 30 lat co sekundę będzie sprzedawanych dziesięć klimatyzatorów.
 - Oczekuje się, że do 2050 r. emisje z klimatyzacji i chłodnictwa wzrosną o 90% w stosunku do poziomu z 2017 r.
 - Ważne jest również, aby pamiętać o przestrzeni życiowej, której potrzebujesz. W krajach rozwiniętych średnia powierzchnia życiowa na osobę dramatycznie wzrosła w ciągu ostatnich dziesięcioleci.
 - Przejście na odnawialne źródła energii, takie jak energia słoneczna, wiatrowa lub wodna, oznacza również mniejsze zanieczyszczenie oraz nowe i lepsze miejsca pracy. Obecnie około 80% światowej energii i 66% produkcji energii elektrycznej pochodzi z paliw kopalnych.



Transport

- W większości krajów o wysokich dochodach transport osobisty jest domeną stylu życia o największym udziale w ogólnym wpływie na styl życia.
- Światowe drogi są zapchane pojazdami, z których większość spala paliwa kopalne. Paliwa kopalne napędzają statki przewożące towary i samoloty, które pozwalają nam podróżować.
- Emisje gazów cieplarnianych z sektora transportu wzrosły ponad dwukrotnie od 1970 r., przy czym około 80% tego wzrostu pochodzi z pojazdów drogowych.
- Około 10% światowej populacji odpowiada za 80% całkowitej liczby pasażerokilometrów zmotoryzowanych, przy czym znaczna część światowej populacji prawie w ogóle nie podróżuje.

- Ale mamy alternatywy dla jazdy samochodem, które mogą coś zmienić. Spacer, jazda na rowerze, miejski transport publiczny i pociągi pomagają zmniejszyć zanieczyszczenie powietrza i emisję gazów cieplarnianych.
- Przejęcie na samochód elektryczny może pomóc w ograniczeniu emisji, poprawie jakości powietrza i pobudzeniu zielonych miejsc pracy – jeśli energia elektryczna nie jest zasilana paliwami kopalnymi. Osiągając 60-procentowy udział pojazdów elektrycznych i hybrydowych typu plug-in na drogach, można by zaoszczędzić ponad 60 miliardów ton CO₂ od teraz do 2050 roku.
- Lotnictwo krajowe i międzynarodowe odpowiada za około 10% globalnych emisji w sektorze transportu, a szacunkowo 1% światowej populacji odpowiada za ponad połowę tych emisji.



Moda

- Bycie stylowym nie oznacza marnotrawstwa. Kupowanie mniejszej ilości ubrań, zakupy z drugiej ręki czy upcykling, czyli tworzenie nowych ubrań ze starych, pomaga oszczędzać wodę i ograniczać ilość odpadów.
- W ciągu ostatnich 15 lat produkcja odzieży podwoiła się, a liczba przypadków noszenia odzieży przed jej zużyciem spadła o 36%.
- Branża modowa (odzież i obuwie) wytwarza rocznie ponad 8% gazów cieplarnianych i 20% globalnych ścieków.
- Do wyprodukowania jednej pary dżinsów potrzeba około 7500 litrów wody — od wyprodukowania bawełny po dostawę produktu końcowego do sklepu.
- 85% tekstyliów trafia na wysypiska śmieci lub jest spalanych, chociaż większość tych materiałów można ponownie wykorzystać. Co sekundę ekwiwalent jednej śmieciarki pełnej tekstyliów jest składowany lub spalany.
- Branża modowa zużywa rocznie około 93 miliardów metrów sześciennych wody – co wystarcza na zaspokojenie potrzeb konsumpcyjnych pięciu milionów ludzi.

Odpady

- Szacuje się, że każdego roku na całym świecie zbiera się około **11,2 miliarda ton** odpadów stałych, a rozkład organicznej części odpadów stałych odpowiada za około 5% globalnej emisji gazów cieplarnianych.
- Tam, gdzie nie można uniknąć odpadów, recykling prowadzi do znacznych oszczędności zasobów. **Na każdą tonę** papieru poddanego recyklingowi można zaoszczędzić 17 drzew i 50% wody.
- **Recykling tworzy również miejsca pracy**: sektor recyklingu zatrudnia 12 milionów ludzi w samej Brazylii, Chinach i Stanach Zjednoczonych.
- **Tylko 9% wszystkich odpadów z tworzyw sztucznych, jakie kiedykolwiek wyprodukowano, zostało poddanych recyklingowi.** Około 12% zostało spalonych, a reszta — 79% — jest gromadzona na wysypiskach, hałdach lub w środowisku naturalnym



Woda

- Woda jest cennym zasobem: mniej niż 3% światowej wody to woda słodka (zdatna do picia), z czego 2,5% jest zamrożona na Antarktydzie, w Arktyce i na lodowcach. A ludzie niewłaściwie wykorzystują i zanieczyszczają wodę szybciej niż natura jest w stanie poddać ją recyklingowi w jeziorach i rzekach.
 - Inteligentne korzystanie z wody może pomóc nam zapewnić stały przepływ czystej, bezpiecznej wody.
 - Możesz oszczędzać wodę, biorąc krótszy prysznic, zakręcając kran podczas mycia zębów, instalując toaletę z niskim przepływem i na wiele innych sposobów.
-
- Używanie butelki wielokrotnego użytku, przynoszenie własnej torby wielokrotnego użytku i prośenie restauracji, w których często bywasz, o zaprzestanie używania plastikowych słomek pomaga zmniejszyć ilość odpadów z tworzyw sztucznych.
 - Na całym świecie co minutę kupuje się milion plastikowych butelek do napojów, a każdego roku na całym świecie zużywa się nawet 5 bilionów jednorazowych toreb plastikowych. W sumie połowa produkowanego plastiku jest przeznaczona do jednorazowego użytku — a następnie wyrzucana.
 - W latach 2010-2019 generowane na całym świecie e-odpady wzrosły z 5,3 do 7,3 kilograma na mieszkańca rocznie. Tymczasem bezpieczny dla środowiska recykling e-odpadów rósł w znacznie wolniejszym tempie – z 0,8 do 1,3 kilograma na mieszkańca rocznie.



- Przy jednym prysznicu trwającym około 10 minut dziennie przeciętna osoba spożywa co roku ekwiwalent ponad 100 000 szklanek wody pitnej.
- Poważny niedobór wody dotyka około 4 miliardów ludzi, czyli prawie dwie trzecie światowej populacji, przez co najmniej jeden miesiąc w roku.
- Rolnictwo jest zdecydowanie największym konsumentem wody, odpowiadając za 72% rocznego poboru wody na całym świecie. Przejście na dietę roślinną jest jednym z najbardziej wpływowych działań, jakie można podjąć, aby oszczędzać wodę.



Zastrzeżenie:

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Kompetencje kluczowe dla osób 50+

**Kurs: Przedsiębiorczość,
Moduł 2 „Ekologia w moim życiu”**



**Budżet domowy –
perspektywa ekologiczna**



Dieta roślinna

Badania Uniwersytetu Oksfordzkiego z 2021 roku wykazało, że w Europie, Australii oraz USA przejście na **dietę roślinną** powoduje oszczędności o 25–29 proc.

Rower zamiast samochodu

- Rezygnacja lub ograniczenie używania samochodu powoduje oszczędności **kilkuset złotych** miesięcznie.
- Zmniejsza też zanieczyszczenie powietrza – samochody osobowe w Europie generują ponad 60% wszystkich emisji CO₂ z transportu drogowego.
- Regularna jazda na rowerze wpływa na dobrą formę fizyczną, stymuluje i poprawia pracę **serca**, **płuc** oraz **układu krążenia**, zmniejsza ryzyko występowania chorób sercowo-naczyniowych.



Zbieranie deszczówki

- Deszczówka nie nadaje się do picia, ale można nią podlewać **trawnik**, ogród, można używać jej do prania i sprzątania.
- Dzięki zbieraniu deszczówki można zaoszczędzić nawet do 50 proc. wody pitnej.
- Podczas 10-minutowego deszczu z dachu o powierzchni 120 m² można zebrać ok. 180 litrów wody. To tyle, ile potrzeba do wzięcia 5 pryszniców, zrobienia 6 prań czy spłukania toalety 30 razy.

Pełne wykorzystanie kupowanej żywności

- Około 1/3 żywności na całym świecie ulega zmarnowaniu. To ogromne obciążenie dla portfeli i dla klimatu.
- Produkcja żywności wymaga dużych zasobów **wody**, **gruntów** oraz **energii**.
- Przed zakupami należy rozważyć, jaka ilość jedzenia jest nam rzeczywiście potrzebna, a ewentualne zapasy robić jedynie z produktów, których data przydatności do spożycia jest wystarczająco odległa.
- Aplikacje np. Too Good To Go, dzięki której można w atrakcyjnych cenach zakupić nadwyżki żywności z różnych sklepów oraz restauracji.



Ograniczenie zakupów odzieżowych

- Dokument The True Cost (Prawdziwy koszt) z 2015 roku ukazał, że ludzkość konsumuje rocznie około 80 mld nowych ubrań, czyli o **400 proc.** więcej niż 20 lat temu.
 - Jednym z powodów są sieciówki - tzw. fast fashion, czyli tania odzież produkowana za niewielkie pieniądze, uwzględniająca obecne trendy, jest szybko wprowadzana na rynek, a niesprzedane **nadwyżki** trafiają **na wysypiska** śmieci.
 - Niektóre sieciówki wprowadzają rocznie nawet 50 kolekcji.
-
- Niskie koszty produkcji wiążą się z praktykami degradującymi środowisko oraz zatrudnianiem pracowników w złych warunkach, zagrażających ich zdrowiu i życiu.
 - Pranie ubrań, które są w większości z tworzyw sztucznych wpływa na wzrost ilości mikroplastiku w **oceanach** i **morzach**.
 - Wg danych z roku 2017 nawet **35 proc.** mikrodrobin plastiku pochodzi właśnie z **prania** tkanin syntetycznych (Międzynarodowa Unia Ochrony Przyrody).



Rzucenie palenia

- Papierosy wpływają negatywnie nie tylko na **zdrowie** i **finanse** ale też na **środowisko**.
 - Jedną z najczęstszych form zanieczyszczenia, spowodowanych przez człowieka jest zaśmiecanie środowiska pozostałościami po papierosie.
 - Aż 65 procent wszystkich niedopałków wyrzucanych jest do środowiska,
 - Niedopałki trafiają często do kanalizacji, a stamtąd do **rzek i oceanów**.
-
- Z uwagi na zawartość szkodliwych związków organicznych: nikotyna, **pochodne pestycydów** czy metali, niedopałki papierosów stanowią zagrożenie dla morskich **ekosystemów**.
 - **Filtry** stosowane w papierosach w większości składają się z **włókien octanu** celulozy, czyli rodzaju bioplastiku, którego rozkład może trwać nawet kilka dekad.
 - Szkodliwe są również e-papierosy - baterie zawierają niebezpieczne substancje, takie jak rtęć i ołów.



Picie „kranówki”

- Ok. 1,2 mln plastikowych butelek, zużywa się co minutę na Ziemi.
- Ok. 91 proc. plastiku nie podlega recyklingowi.
- Skład **wody** z kranu nie różni się od tego w butelkach, a czasem jest korzystniejszy pod względem stężenia **minerałów**. Obejmują one potrzebne ludziom: wapń, magnez, fosfor, sód, siarkę, miedź oraz potas. Na obecność wapnia magnezu wskazuje kamień osadzający się w czajniku, który często mylnie uznawany jest za przejaw złej jakości wody.
- Można kupić butelkę wielorazowego użytku, np. szklaną, aby napełniać ją kranówką.
- Taka woda jest tańsza (nawet 600 razy).

Odłączenie nieużywanych urządzeń od prądu

Ładowanie fantomowe odpowiada za marnowanie 30% energii w gospodarstwie domowym.

Ładowanie fantomowe to zjawisko, w którym urządzenia zużywają energię elektryczną nawet po **wyłączeniu**.



Świadome zakupy

- W Polsce dwie trzecie (prawie 70%) chybionych zakupów to zakupy **spożywcze**.
- Drugie w kolejności są **używki** (31%).
- 28% Polaków przyznaje, że kupuje niepotrzebne **ubrania**.
- Restauracje (22%) i hobby (19%) to kolejne wydatki, które Polacy określają jako nieprzemysłane/pochopne.



Zastrzeżenie:

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Kompetencje kluczowe dla osób 50+

Kurs: Przedsiębiorczość Moduł 3: Projekty w moim życiu



Czym jest projekt?

Tymczasowe, stopniowo doprecyzowywane przedsięwzięcie, którego celem jest osiągnięcie unikalnego rezultatu lub rozwiązanie konkretnego problemu.

Za: M. Kapusta, Zarządzanie projektami krok po kroku. Warszawa: Edgard, 2013, wyd. I, s. 8.

Kluczowe cechy:

- Ukierunkowanie na osiągnięcie niepowtarzalnego i określonego celu
- Ograniczenie w czasie - z wyraźnie wyznaczonym początkiem i końcem (harmonogram)
- Skoordynowane, wspólne i wzajemnie powiązane ze sobą działania, realizowane w zespole
- Określony budżet i zasoby (np. zasoby ludzkie, sprzętowe, finansowe, know-how itd.)

R. Luecke, N. Oparska (fl.), Zarządzanie projektami małymi i dużymi: podstawowe umiejętności pracy zgodnej z budżetem i terminarzem. Warszawa: Wydawnictwo MT Biznes, 2008, s. 9.



Z jakich elementów składa się projekt?

- Potrzeba realizacji projektu
- Odbiorcy projektu
- Cel główny
- Działania (oraz cele szczegółowe)
- Ryzyko nieosiągnięcia założeń projektu
- Harmonogram
- Efekty projektu
- Zarządzanie projektem
- Kadra (w tym wolontariusze)
- Kosztorys (budżet) projektu

Etapy zarządzania projektem:

1. Inicjowanie,
2. Planowanie,
3. Realizacja,
4. Kontrola i monitorowanie,
5. Zamykanie.



Analiza problemów

Analiza problemów pozwala na dogłębne ich zrozumienie, a dzięki temu – znalezienie (naj)bardziej efektywnego rozwiązania.

Narzędzia:

→ **drzewo problemów** – obrazowy sposób przedstawienia logiki danej sytuacji

Drzewo problemów pozwala na analizę i wizualizację powiązań między głównym problemem, wynikającymi z niego konsekwencjami i pierwotnymi przyczynami; pokazuje związki przyczynowo-skutkowe.

→ **drzewo celów** – obrazowy sposób przedstawienia logiki interwencji

Analiza celów

Wyznaczanie celów metodą **SMART** (z ang. *sprytny*) pomaga prawidłowo zdefiniować cele, co zwiększa szanse na ich osiągnięcie. Nazwa to akronim składający się z angielskich słów:

Specific (sprecyzowany, konkretny)

Measurable (mierzalny)

Achievable (osiągalny)

Relevant (istotny, znaczący)

Time-bound (określony w czasie)



Specific (sprecyzowany, konkretny)

- Cel musi być jasno i konkretnie zdefiniowany
- Precyzyjnie opisujemy cel, nie sposób jego osiągnięcia
- Łatwość i zrozumiałość przekazu

Measurable (mierzalny)

- Możliwy do zmierzenia
- Mierniki/wskaźniki



Achievable (osiągalny)

- Czy dany cel jest możliwy do zrealizowania np. w wyznaczonym czasie?
- Określenie niezbędnych zasobów
- Cel powinien być też **atrakcyjny i ambitny**

Relevant (istotny, znaczący)

- Ważny cel to podstawa poczucie sensu i motywacji do pracy
- Każdy członek zespołu powinien mieć poczucie, że pełni ważną rolę w realizacji celu
- Cel ma wartość dla osób go realizujących



Time-bound (określony w czasie)

- Określenie terminu dla wyznaczonego celu
- Wyznaczenie ostatecznego terminu jego osiągnięcia
- Określenie konkretnych dat rozpoczęcia, zakończenia i poszczególnych etapów
- Przyjęcie realistycznych założeń: czas na osiągnięcie celu nie może być ani za krótki (presja, zagrożenie, że cel nie zostanie osiągnięty), ani za długi (spadek motywacji)

Harmonogram projektu

Wykres Gantta – najpowszechniejsze narzędzie do prezentacji zależności czasowych przebiegu projektu. Wizualizuje harmonogram projektu i powiązane z nim zadania/wydarzenia w cyklu życia projektu za pomocą wykresu słupkowego.

Słupki wykresu oznaczają zadania, a ich długość wskazuje ilość potrzebnego na wykonanie tych zadań czasu.

Wykres Gantta może składać się z następujących elementów:

- Data i czas trwania każdego zadania
- Zadania
- Właściciel zadania
- Kamienie milowe



Tworzenie harmonogramu Gantta

1. Określ przedział czasowy – wyznacz datę rozpoczęcia i zakończenia projektu.
2. Do wykresu dodaj zadania – do każdego z zadań dobrze jest również wyznaczyć datę jego rozpoczęcia i zakończenia, długość trwania.
3. Wyznacz zależności pomiędzy poszczególnymi zadaniami w projekcie.
4. Wyznacz kamienie milowe – punkty „kontrolne”, określone punkty w czasie, które reprezentują ukończenie większych grup zadań i służą ich priorytetyzacji. Mogą to być: spotkania zespołu, zatwierdzenia w ramach projektu, rozpoczęcie zadania, punkt końcowy danego etapu projektu itp.

Źródło: <https://asana.com/pl/resources/gantt-chart-basics>

Budżet projektu - definicja

„**Budżet projektu** (ang. *project budget*) – jest planem finansowym realizacji projektu lub liczbowym wyrażeniem planu działań w projekcie, umożliwiającym pomiar wykonania projektu w kategoriach finansowych. Określany jest także jako podział kosztów, przedstawionym w tabelach, na użytek działań realizowanych w projekcie.”

Źródło: https://mfies.pl/pl/index.php/Bud%C5%9Czet_projektu



Budżet projektu krok po kroku

1. Gdy cele projektu są już wyznaczone, należy określić zakres prac potrzebnych do ich osiągnięcia. Zakres projektu opisuje, jakie produkty końcowe chcemy uzyskać i w jakim czasie. Musimy wziąć pod uwagę takie czynniki jak dostępne zasoby, ograniczenia czasowe i to, czego nie chcemy osiągnąć (jeśli coś wykracza poza zakres projektu, może być też potencjalnie przyczyną przekroczenia budżetu).
2. Stwórz listę produktów końcowych projektu i rozłóż je na mniejsze elementy, np. jeśli produktem projektu jest opublikowanie artykułu na blogu, można go podzielić na składowe, np. przygotowanie wersji roboczej, korekta artykułu, projekt obrazów/grafik, udostępnienie w mediach społecznościowych itd.
3. Stwórz listę zasobów niezbędnych do uzyskania produktów końcowych, np. członkowie zespołu (może jakąś pracę trzeba zlecić zewnętrznemu wykonawcy?), szkolenia, sprzęt, przestrzeń do pracy, gromadzenie danych, usługi profesjonalne, koszty podróży itp.

Budżet projektu krok po kroku

4. Oszacuj koszt:
 - **Szacowanie od podstaw** – oszacuj koszt każdego elementu osobno i zsumuj je ze sobą
 - **Szacowanie wstecz od określonej kwoty** – polega na wybraniu kwoty i rozłożeniu jej na produkty końcowe i kamienie milowe projektu. Sprawdzi się w sytuacji, kiedy chcemy sprawdzić, co możemy osiągnąć w ramach określonego budżetu.
 - **Szacowanie przez porównanie budżetów podobnych projektów, przez analogie**
 - **Szacowanie przez rozważenie różnych scenariuszy** – jako budżet można wówczas przyjąć średnią kosztu różnych scenariuszy



Dokument budżetowy powinien obejmować kilka kluczowych elementów:

- Listę elementów składających się na każdy produkt końcowy projektu i zasoby, które są wymagane, z podaniem kosztu dla każdego z nich.
- Oś czasu, która wskaże, kiedy będziesz potrzebować każdego z zasobów i kiedy wydasz środki.
- Osobę odpowiedzialną za każdy element budżetu. Na przykład można napisać, że zastępca redaktora ma za zadanie monitorowanie godzin przepracowanych przez freelancerów i otrzymane od nich faktury.
- Przejrzystą dokumentację na temat tego, z jakiej części budżetu firmy zostanie sfinansowana dana pozycja. Na przykład budżet działu marketingu może sfinansować stworzenie reklam wideo, natomiast budżet działu IT – aktualizację oprogramowania.
- Całkowity koszt projektu. Jeśli jest to potrzebne, można również wziąć pod uwagę indywidualną wysokość budżetu dostępnego w każdym dziale.
- Miejsce, w którym po rozpoczęciu realizacji projektu można będzie na bieżąco monitorować ponoszony koszt faktyczny względem kosztu planowanego.

Źródło: <https://asana.com/pl/resources/project-budget>

Zarządzanie ryzykiem

Zarządzanie ryzykiem w projekcie to szereg działań mających na celu identyfikację i ograniczenie lub eliminowanie zagrożeń, które mogłyby wpłynąć na pomyślną realizację projektu.

Ryzyko projektu to zazwyczaj:

- operacje, które nie zakończą się sukcesem/powodzeniem i mogą doprowadzić do strat lub utrudnić realizację celu,
- operacje, których wynik nie jest nam znany – może być on lepszy lub gorszy, ale – w przeciwieństwie do poprzedniego punktu – tutaj możemy dostrzec nie tylko zagrożenie, ale też szansę.

Należy rozpoznać wszelkie zagrożenia i skupić się na identyfikacji czynników, które mogą zagrozić płynności realizacji projektu, osiągnięciu celów, ale również na takich, które stanowią szansę. Ryzyko można zidentyfikować w oparciu o różne metody, np. w drodze burzy mózgów czy za pomocą metody delfickiej (szukanie porad u ekspertów).



Po zidentyfikowaniu zagrożeń można stworzyć tzw. rejestr zagrożeń, czyli listę zagrożeń, które mogą wystąpić w projekcie. Przykładowe pytania, które mogą być pomocne do stworzenia rejestru zagrożeń:

- *Jakie są szanse zaistnienia tego zagrożenia?*
- *Jakie jest prawdopodobieństwo wystąpienia tego zagrożenia?*
- *Jaki będzie wpływ i waga tego zagrożenia?*
- *Jaki jest nasz plan reakcji na to zagrożenie?*
- *Biorąc pod uwagę prawdopodobieństwo i wpływ, jaki jest priorytet tego zagrożenia?*
- *Kto jest odpowiedzialny za to zagrożenie?*

Jeżeli nie jesteśmy w stanie odpowiedzieć na wszystkie pytania od razu, nie przejmujemy się. Niektóre odpowiedzi mogą pojawić się na kolejnych etapach.

Źródło: <https://asana.com/pl/resources/project-risk-management-process>

Rezultaty projektu

Efekty projektu możemy podzielić na trzy kategorie, które wynikają z siebie nawzajem:

- **produkty**
- **rezultaty**
- **wpływ** (zwany także **oddziaływaniem**)

Produkty to „wszystkie policzalne dobra i usługi, które powstaną w ramach naszego projektu. Liczba wydrukowanych materiałów szkoleniowych albo książek, liczba przeprowadzonych szkoleń, liczba przeprowadzonych konsultacji, liczba staży, liczba beneficjentów szkolenia, stażu, konferencji, warsztatu itp.”

Rezultaty to „wszystkie natychmiastowe i bezpośrednie korzyści, jakie beneficjenci odnieśli z uczestniczenia w projekcie, a konkretniej w danym **produkcie**”. Rezultatem może być na przykład podniesienie poziomu wiedzy lub nabycie nowych umiejętności czy zmiana postaw.

Źródło: <https://aktywne.blog/2015/06/03/produkt-rezultat-efekt-oddziaływanie-czym-to-jesci/>



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Zastrzeżenie:

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Kompetencje kluczowe dla osób 50+

Kurs: Przedsiębiorczość **Moduł 3.2: Projekty osobiste**





Projekty osobiste

Definicja:

„wszelki rodzaj aktywności wymagający planowania, formułowania celów, organizacji działania”.

Sikora, K. (2005). Zmiana osobowości w ujęciu psychologii projektów osobistych. W: A. Niedźwieńska (red.), Zmiana osobowości. Wybrane zagadnienia. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, s. 77.

Typologia:

Inter- / intrapersonalne

Krótkoterminowe / dalekosiężne

Ogólne / bardziej szczegółowe

Wykonalne / niewykonalne

Projekty dotyczą najczęściej nauki, pracy zawodowej, dzieci/rodziny, gospodarstwa domowego, czasu wolnego, życia towarzyskiego, zdrowia, innych czynności codziennego życia.

Projekty osobiste to nie tylko to, co ludzie planują, jest to coś bardziej konkretnego – to, nad czym ludzie pracują. Projekty mogą obejmować plany na popołudnie i plany na całe życie, mogą dotyczyć mało skomplikowanych zadań, w rodzaju wyniesienia śmieci, lub zadań bardzo złożonych, np. utrzymanie związku przeżywającego kryzys.

Projekt, choć daje się opisać prostym zdaniem („chcę...”, „planuję...”, „mam zamiar...”), jest w istocie procesem, w którym wyróżnić można fazę formułowania projektu, planowania, wdrażania, oceny skutków działania i ewentualnej modyfikacji.

Projekt podlega ocenie wdrażającej go osoby – może być spostrzegany jako łatwy/trudny, ważny/nieważny, dający/niedający satysfakcji itp. W każdym momencie swojego życia osoba jest zaangażowana w wiele projektów o różnym stopniu złożoności, zaawansowania, o różnym zakresie czasowym i różnej – spostrzeganej subiektywnie – istotności.

Sikora K. (2008). Projekty osobiste - samoregulacja ukierunkowana na rozwój. W: Niedźwieńska. (red.) Samoregulacja w poznaniu i działaniu, wyd. UJ, Kraków, s. 104-105.

<https://core.ac.uk/download/pdf/250299874.pdf> (dostęp 18.11.2022 r.)



Automotywacja

„**Motywacja** odnosi się do sfery psychicznej człowieka, ma charakter wewnętrzny, atrybutowy, stanowi proces regulacji, który pełni funkcję sterowania czynnościami tak, aby prowadziły do osiągnięcia określonego wyniku, celu.”

Jasiński Z. (2006), Podstawy zarządzania operacyjnego, Oficyna ekonomiczna, Kraków, s. 249.

Automotywacja to motywowanie i pobudzanie samego siebie do działania.

Aby zwiększyć swój poziom motywacji, można:

- Zmienić sposób percepcji danego zadania,
- Zmienić warunki, np. otoczenie,
- Zmienić swoje podejście do zadania,
- Zmienić swój zwykły sposób radzenia sobie z danym zadaniem, spróbować innego podejścia,
- Dokonać zmian w sobie,
- Zmienić nagrodę (albo ją wyznaczyć),
- Zmienić „kij” – np. powiedzieć komuś, co zamierzasz zrobić i jaki masz cel – będzie trudniej nie wywiązać się z zadania, o którym ktoś wie.



Źródła:

- Sikora K. (2008). Projekty osobiste - samoregulacja ukierunkowana na rozwój. W: Niedźwieńska A. (red.) Samoregulacja w poznaniu i działaniu, wyd. UJ, Kraków. <https://core.ac.uk/download/pdf/250299874.pdf>
- Sikora, K. (2005). Zmiana osobowości w ujęciu psychologii projektów osobistych. W: A. Niedźwieńska (red.), Zmiana osobowości. Wybrane zagadnienia. wyd. UJ, Kraków. https://ruj.uj.edu.pl/xmlui/bitstream/handle/item/81479/sikora_zmiana_osobowosci_w_ujeciupsychologiiprojektowosobistych_2005.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Jasiński Z. (2006), *Podstawy zarządzania operacyjnego*, Oficyna ekonomiczna, Kraków.
- <https://mfiles.pl/pl/index.php/Automotywacja>
- Ingham C. (2000), *Automotywacja na 101 sposobów*, IFC Press.



Zastrzeżenie:

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Zastrzeżenie: Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



UZNANIE AUTORSTWA–UŻYCIE NIEKOMERCYJNE–NA TYCH SAMYCH WARUNKACH (CC BY–NC–SA)

Ta licencja pozwala innym remiksować, dostosowywać i budować na tym utworze w sposób niekomercyjny, pod warunkiem, że przypisują nam i udzielają licencji na swoje nowe dzieła na identycznych warunkach.

