



Co-funded by  
the European Union



# Joyful

# Przewodnik dla trenerów



Comparative Research Network:

SHARE  
EDUCATION

# The Joyful Przewodnik dla trenera 2024

## Autorzy:

### Comparative Research Network, Germany

Ewelina Barthel, Katarzyna Włusek

### Dracon Rules Design Studio, Greece

Konstantinos Lekkas, Cristina Morar

### Asociatia Share Education, Romania

Lucia Matei, Alina Florina Ratiu

## O projekcie:



The images produced for the materials of this Guide and the board game were AI-generated images and art with a text prompt using Canva's AI photo generator apps.



This material has **CC BY-SA licences**, to find out more visit the following link:

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

## Project coordinator:

Comparative Research Network:

Berlin, Germany

## Project partners:



Karditsa, Greece



Arad, Romania

# **Joyful: pełna radości podróż optymalizująca dobrego samopoczucia poprzez zabawę i unikalną naukę**

## **Disclaimer:**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

**Project reference:** 2023-2-DE02-KA210-ADU-000178079

## Spis treści

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| <b>Informacje o projekcie i grze</b>            | 5  |
| <b>Wprowadzenie</b>                             | 7  |
| Przygotowanie                                   | 8  |
| Aspekt edukacyjny i rola trenera                | 10 |
| <b>Za kulisami</b>                              | 14 |
| Jak powstała gra?                               | 14 |
| Adaptacje gry                                   | 15 |
| <b>Dalsze kroki</b>                             | 19 |
| <b>Podręcznik zaawansowanego trenera</b>        | 20 |
| Praktyczne porady                               | 20 |
| Alternatywne tryby gry                          | 22 |
| <b>Informacje na temat dobrego samopoczucia</b> | 27 |
| Informacje ogólne                               | 27 |





## Informacje o projekcie i grze

W dzisiejszych czasach jeszcze bardziej niż kiedykolwiek, skupienie się na zdrowiu psychicznym i dobrym samopoczuciu jest jeszcze ważniejsze, zwłaszcza świat nadal odczuwa trwałe skutki niedawnej pandemii.

Projekt Joyful to partnerstwo o małej skali, w ramach programu Erasmus+, którego celem jest wspieranie osób dorosłych, w szczególności pracowników organizacji pozarządowych. Jest to narzędzie psychoedukacyjne do promowania i poprawy dobrego samopoczucia w sektorze non-profit. W ciągu rocznej współpracy między organizacjami w Niemczech, Rumunii i Grecji przygotowaliśmy Joyful - unikalną grę planszową, która zawiera elementy gry karcianej. Celem naszej gry jest zachęcenie graczy do zastanowienia się nad kluczowymi aspektami zrównoważonego życia i podjęcia **proaktywnych kroków w kierunku poprawy ich dobrego samopoczucia**.

Podczas gry przy pomocy kart, gracze badają podstawowe wymiary dobrego samopoczucia, identyfikują potencjalne wyzwania i współpracują jako zespół, aby wspierać nie tylko indywidualne dobre samopoczucie, ale także innych graczy - zespołu swojej organizacji. **Joyful** jest dostępna w pięciu językach: angielskim, greckim, niemieckim, polskim i rumuńskim.

Ten przewodnik jest **przeznaczony dla trenerów** i zawiera jasne instrukcje, jak prowadzić grę i wspierać uczestników w poruszaniu się po jej zasadach.

Naszą misją jest podnoszenie świadomości na temat dobrego samopoczucia i wyposażanie ludzi w wiedzę i narzędzia, które pozwolą im lepiej o siebie zadbać.

Praca w sektorze non-profit może być zarówno satysfakcjonująca, jak i wymagająca - wspieramy, zajmujemy się krytycznymi kwestiami społecznymi i dajemy z siebie wszystko. Jednak w trakcie tego procesu często doświadczamy wyczerpania, frustracji, a nawet wypalenia. Często przekraczamy swoje granice i czujemy się samotni. Dlatego tak ważne jest, aby się zatrzymać, zastanowić i wspierać się nawzajem.

Spotkajmy się razem, weźmy głęboki oddech, doceńmy naszą pracę, bądźmy wsparciem dla siebie i innych i **zagrajmy w Joyful!**

Chcesz dowiedzieć się, jak dbać o swoje zdrowie psychiczne i jak wyznaczać granice?

Jak wzmocnić swoją **zdolność rozpoznawania i reagowania na oznaki zmęczenia emocjonalnego i wypalenia zawodowego oraz jak zadbać o równowagę między życiem zawodowym a prywatnym?**

Jeśli tak, zagraj w Joyful!



# Życzymy przyjemnej i radosnej nauki, zabawy i gry!

# Wprowadzenie

Niniejszy dokument jest skierowany do pracowników i wolontariuszy organizacji pozarządowych, którzy będą wykorzystywać tę grę jako narzędzie do lepszego zrozumienia swojego zdrowia psychicznego i poprawy samopoczucia swoich.

Jego celem jest wyjaśnienie koncepcji stojących za zasadami gry oraz zapewnienie wglądu i praktycznych porad dotyczących jej wykorzystania w tych ramach.

W tym przewodniku chcielibyśmy wyjaśnić, co jest ważne podczas gry i co trener powinien wziąć pod uwagę, podczas przygotowania gry, podczas samej gry i refleksji po niej.

## Przygotowanie

Przed pierwszą grą konieczne jest niewielkie przygotowanie, aby trener mógł przyzwyczaić się do komponentów i poznać koncepcje gry.

**01** Po pierwsze, **pobierz i wydrukuj pliki ze znacznikami i kartami do gry**, wydrukuj je na jednej stronie, i zaopatrz się w zwykły długopis i papier do punktacji.

**02** **Wydrukuj planszę do gry, używając wyciętych elementów A4** i połącz je za pomocą taśmy. (Na stronie gry dostępne są również pliki do profesjonalnego druku.)

**Uwaga:** Należy pamiętać, że zalecamy drukowanie kart w dobrej jakości; dlatego przed należy sprawdzić poziom atramentu w drukarce, aby zapewnić najlepszą widoczność wszystkich elementów.

**03** Następnie ostrożnie **wytnij komponenty**, korzystając z ich konturów lub symboli prowadnic cięcia.

- W przypadku zestawu kart zalecamy użycie **plastikowych koszulek** dla kart do gier planszowych; każdy sklep z grami sprzedający popularne na rynku gry karciane będzie miał takie koszulki. Do nich można włożyć karty, których nie potrzebujemy, które mogą być użyte jako wzmocnienie i konstrukcja nośna, a (karty zostały zaprojektowane dla rozmiaru koszulk: **63,5 \* 88 mm**).



- Jeśli wymagana jest lepsza jakość druku, wiele średnich i dużych firm poligraficznych oferuje drukowanie i maszynowe cięcie kart w formacie A4 przy niewielkich kosztach.
- Jeśli wolisz, możesz wydrukować karty na papierze samoprzylepnym i użyć materiałów odpadowych, takich jak pudełka po płatkach śniadaniowych, jako podstawy do przyklejenia kart.
- W ostateczności zalecamy wydrukowanie kart na grubszym papierze (np. o grubości 300 gr/mm, choć zwykły A4 też się nadaje).

## 04

Na koniec należy ostrożnie **wyciąć znaczniki**; zalecamy wydrukowanie ich na twardym papierze lub papierze samoprzylepnym, a następnie przyklejenie ich do grubszego papieru (zalecamy użycie materiału, który zostałby wyrzucony, takiego jak pudełka po płatkach śniadaniowych, kartony itp.)

Po wykonaniu czynności przygotowawczych **trener powinien zapoznać się z zasadami gry i obejrzeć krótki film instruktażowy**. Zalecamy, aby najpierw przeczytać na temata zasad gry, a następnie obejrzeć film, który wyjaśni jak grać w Joyful.



## Aspekt edukacyjny i rola trenera

Gra odbiega od większości prostych gier tworzonych w kontekście edukacyjnym; promuje **krytyczne myślenie i racjonalizację**, dostarczając użytkownikowi podpowiedzi, zamiast długich tekstów, które najczęściej powodują utratę zainteresowania tematem.

Promuje **współpracę**, jako kluczowy element dobrego samopoczucia psychicznego, osadzony w zasadach gry. Chociaż gra ma wiele różnych talii, wszystkie są rozgrywane jako jedna; wszystkie są uważane za takie same i mają ten sam rewers kart. Są one jednak podzielone na konkretne talie dla celów mechaniki gry.

Ponadto gra obejmuje **5 różnych domen dobrego samopoczucia**, zestawy **kart neutralnych** (aby zapewnić graczom możliwość postępu niezależnie od losowej kolejności kart) oraz zestaw **kart "stresu"** w postaci stresujących sytuacji. Każda **karta podstawowa, iskry, rozwoju osobistego i stresu** ma tekst "podstawowy", który zawiera podpowiedź na temat karty, wraz z jej mechaniką związaną z grą.

Teksty te zostały wbudowane w działanie gry, aby zapewnić, że gracze będą je czytać i wykorzystywać w trakcie rozgrywki.

## Karty podstawowe

Karty te są niezbędne, aby umożliwić **graczowi rozpoczęcie gry**. Zapewniają one podstawową walutę gry:

- **Pozytywne myślenie**, aby pomóc w walce z kartami stresu, zapewniając jeden symbol pozytywnego myślenia.
- **Dobre samopoczucie**, aby zdobyć więcej kart dobrego samopoczucia i rozwoju osobistego, dwie bez symbolu dobrego samopoczucia i 5 z jednym z tych symboli, zapewniając graczowi jeden symbol dobrego samopoczucia.

Każdy gracz zaczyna z tym samym zestawem kart.

## Iskry

Te dwie talie po 10 kart każda (jedna talia zawiera karty, które zapewniają graczowi symbol dobrego samopoczucia, a druga symbol pozytywnego nastawienia) istnieją, aby pomóc graczom w grze w pierwszych turach; pomogą zdobyć tanią kartę, która pomoże im rozwijać się w kolejnych turach. Zawierają one:

- 5 kart z jednym symbolem dobrego samopoczucia każda
- 5 kart bez symbolu dobrego samopoczucia, ale ze słowem kluczowym "Empatia", pozwalającym im współpracować i pomagać innym graczom.

Karty te są umieszczane na planszy gracza.



## Karty wzrostu

W grze znajduje się 60 kart rozwoju, po 12 z każdej kategorii dobrostanu. Są one potężniejsze niż karty podstawowe i zawierają mechanizmy, które pozwalają graczom na postęp w grze, a także wykorzystują koncepcję edukacyjną, ponieważ są formami walki ze stresem i dbania o dobre samopoczucie psychiczne danej osoby.



## Karty stresu

Aby gra stanowiła wyzwanie dla graczy, dołączono do niej 15 kart Stresu; reprezentują one pewne stresujące sytuacje lub zagrożenia dla dobrego samopoczucia psychicznego.

Aby te karty zwalczyć, należy wykorzystać swoje karty z symbolem pozytywnego nastawienia, aby je. Karty te spowalniają one postępy graczy.



## Rola trenera

Trener jest kluczową częścią procesu edukacyjnego ponieważ ma gra Joyful być używana w kontekście edukacji, doświadczony trener jest w centrum gry, inicjując dyskusję i zarządza jej przebiegiem.

Trener dyktuje tempo (szybsze lub wolniejsze), w razie potrzeby zadaje dalsze pytania dotyczące zagranych kart, pomaga graczom za pomocą podpowiedzi, aby mogli lepiej zrozumieć informacji zawarte na kartach i odnośnie dobrego samopoczucia. Trener może zmodyfikować podstawowe zasady gry, aby lepiej dostosować je do swoich potrzeb, upraszczając lub ulepszając zestaw reguł lub tworząc nowe karty do wykorzystania w ramach gry.

Gra została zaprojektowana z myślą o zapewnieniu uczestnikom zabawy i zaangażowania, jednocześnie ucząc się. Jednakże, chociaż jej mechanika pozwala na grę bez trenera, trener jest kluczem do promowania aspektu edukacyjnego i zapewnienia rozwinięcia jej prawdziwego potencjału jako narzędzia.



## Za kulisami

Ta sekcja zawiera dodatkowe informacje dla trenera, odnoszące się do zastosowanej metody tworzenia, krótkie wprowadzenie do dobrego samopoczucia i domen wybranych przez zespół, a także ogólną koncepcję karty w każdej domenie. Przedstawia również ścieżkę ułatwiającą grupie zapoznanie się z pełnymi zasadami gry, które stopniowo integrują wszystkie aspekty gry, aż do jej ukończenia.

### Jak powstała gra?



Partnerzy zwrócili uwagę na szereg mechanik, a następnie ograniczyli je do tych, które uznali za najbardziej odpowiednie. W ten sposób zdecydowano, że w grze ważne będzie:

- wykorzystanie kart, ponieważ umożliwiają one grupie promowanie tekstów.
- współpraca, ponieważ współpraca w organizacji jest kluczowa i może pomóc jako główny mechanizm tworzenia więzi i radzenia sobie.
- śledzenie postępów graczy (śledzenie punktów),
- symbolika postępu danej osoby w miarę wzmacniania jej charakteru i zdobywania kolejnych praktyk (budowanie talii)
- promowanie idei dobrostanu.

Wszystkie te aspekty i nie tylko są reprezentowane przez wybraną mechanikę gry.

W trakcie projektowania zespół współpracował i dzielił się pracą w oparciu o swoją wiedzę i doświadczenie, pomagając sobie nawzajem; oznaczało to, że interakcja kart i kwestie techniczne związane z grą były prowadzone przez Dracon, podczas gdy domeny, nazwy kart, teksty na kartach były przygotowane przez ShareEdu i CRN. Proces obejmował grę, testowanie warunków i zmianę wszelkich aspektów lub atrybutów, które zespół uznał za konieczne.

## Adaptacje gry

Joyful to gra dla zespołów pracujących w organizacjach pozarządowych. Idealnie byłoby, gdyby w grze wzięło udział od 4 do 5 osób, które pracują razem i się nawzajem znają.

Graczom powinien towarzyszyć trener, który pomoże im zrozumieć zasady gry i poprowadzi zespół, wyjaśniając zasady (zwłaszcza za pierwszym razem), a także pomoże im skupić się na części edukacyjnej i zainicjuje dyskusję na temat dobrego samopoczucia w oparciu o zagrane karty.

Ważnym aspektem, który należy zapewnić graczom, jest spokojna atmosfera i oddzielne pomieszczenie, w którym nie ma innych zajęć, ludzi ani hałasów.

## **Podstawowa gra by nauczyć się zasad**

Pierwsza sesja gry powinna odbyć się tak, aby uczestnicy poznali zasady gry (patrz Księga Zasad). Aspekt edukacyjny gry polega na poznaniu obszarów dobrego samopoczucia i różnych jego elementów (karty) oraz sytuacji zagrażających (karty stresu) w procesie psychoedukacji. Podstawowym modułem jest zrozumienie, jakie elementy naszego życia można poprawić i co jest ważne dla każdego gracza indywidualnie.

Długość gry w podstawowej formie wynosi około 1,5 godziny.

Trener powinien zwracać uwagę na atmosferę podczas gry, aby gracze wspierali się nawzajem i wygrywali grę jako zespół, używając kart empatii tak często, jak to możliwe.

## **Poglebiona wersja gry**

Rozszerzona wersja gry polega na dodawaniu własnych doświadczeń do wersji podstawowej i dzieleniu się nimi z innymi graczami.

Kupując kartę komponentu domeny (5 kolorów), otrzymujemy dodatkowy punkt za opowiedzenie swojej historii (własnego doświadczenia) wraz ze wskazówkami, jak dbać o daną kategorię.

Przykładowo, jeśli kupimy kartę Optymalnego Snu, możemy opowiedzieć innym graczom, co on oznacza (że jest to np. 6 do 8 godzin snu, w spokojnym otoczeniu - wygodne łóżko, w dobrze wentylowanym pokoju itp.) i jak możemy o niego zadbać (np. kładąc się regularnie spać, nie używając smartfona przed snem itp.)

Za każdą taką opowiedzianą historię dodajemy jeden dodatkowy punkt w domenę, z której pochodzi karta. O tym również decyduje trener. W przypadku kart stresu, w momencie przezwyciężenia, otrzymujemy dodatkowy punkt za podzielenie się historią o tym, jak pokonaliśmy trudność z tej karty w naszym życiu. Ta wersja jest zalecana dla grupy, w której panuje dobra atmosfera, a zespół rozumie się i ufa sobie nawzajem. Ważne jest, aby gracze czuli się bezpiecznie i komfortowo podczas dzielenia się swoimi historiami.

Trener towarzyszący grze powinien poprosić uczestników o szczególną uwagę i mieć oko na tę atmosferę, aby gracze czuli się bezpiecznie. Jeśli pojawi się sytuacja, w której uczestnik nie chce podzielić się historią, należy to zaakceptować i przejść do następnego uczestnika.

### **Dogłębne zrozumienie mechaniki uczenia się**

Mechanika uczenia się w Joyful została zaprojektowana tak, aby zapewnić doświadczenie psychoedukacyjne, które sprzyja autorefleksji, pracy zespołowej i świadomości dobrego samopoczucia. Gra integruje elementy uczenia się przez doświadczenie, współpracę i rozwiązywanie problemów, zapewniając to, że gracze aktywnie angażują się w nią i poprawę swojego zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia.

### **Doświadczalne uczenie się poprzez rozgrywkę**

Joyful ma strukturę ułatwiającą naukę podczas gry. Gracze wchodzi w interakcję z kartami, które reprezentują różne aspekty dobrego samopoczucia, w tym wyzwania i strategie utrzymania równowagi w życiu. Dzięki temu procesowi zyskują wgląd w osobisty i zbiorowy dobrostan graczy. Uczestnicząc w grze, gracze zastanawiają się nad własnymi doświadczeniami, dyskutują z kolegami z zespołu i szukają rozwiązań dla wyzwań związanych z dobrym samopoczuciem w bezpiecznym i interaktywnym środowisku.

### **Podstawowe zasady uczenia się**

Gra opiera się na następujących kluczowych zasadach nauki:

**Aktywne uczestnictwo** - gracze nie są biernymi odbiorcami informacji, ale aktywnie angażują się w grę, dokonując wyborów, zastanawiając się nad swoimi doświadczeniami i omawiając wyniki z innymi graczami.

**Wspólne uczenie się** - ponieważ gra jest przeznaczona dla pracowników organizacji pozarządowych i środowisk opartych na pracy zespołowej, współpraca jest niezbędna. Gracze pracują razem, aby osiągnąć wspólne dobre samopoczucie, wzmacniając ideę, że zdrowie psychiczne i równowaga między życiem zawodowym a prywatnym są wspólnymi obowiązkami.

**Podejmowanie decyzji w oparciu o scenariusze** - gra przedstawia sytuacje inspirowane prawdziwym życiem, które wymagają od graczy podejmowania przemyślanych decyzji. Scenariusze te zachęcają do krytycznego myślenia i pomagają rozwijać umiejętności rozwiązywania problemów, które można zastosować poza grą.

**Refleksja i dyskusja** - Po każdej rundzie lub sesji gry gracze są zachęceni do zastanowienia się nad swoimi decyzjami i omówienia swoich spostrzeżeń. Ten proces podsumowujący zwiększa skuteczność nauki i pomaga graczom przełożyć doświadczenia z gry na rzeczywiste zastosowania.

### **Mechanika gry wspierająca naukę**

Konstrukcja Joyful obejmuje mechanikę, która w naturalny sposób wspiera proces uczenia się:

**Transfer wiedzy oparty na kartach** - każda karta przedstawia kluczowe informacje związane z dobrym samopoczuciem, wyzwaniem i rozwiązaniami, umożliwiając ustrukturyzowane, ale i elastyczne podejście do nauki.

**Progresywna złożoność** - w miarę rozwoju gry gracze napotykają coraz bardziej złożone sytuacje, co pozwala im rozwijać wcześniejszą wiedzę i umiejętności.

**Zaangażowanie interpersonalne** - gra zachęca do otwartych dyskusji i wzajemnego wsparcia, wzmacniając pozytywne interakcje społeczne i inteligencję emocjonalną.

**Amifikacja dobrego samopoczucia** - przekształcając edukację na temat dobrego samopoczucia w angażującą grę, Joyful sprawia, że nauka jest przyjemna i niezapomniana.



**Zastosowanie wiedzy poza grą** Ostatecznym celem Joyful jest zainspirowanie graczy do włączenia zdobytej wiedzy do ich codziennego życia.

Rozumiejąc kluczowe domeny dobrego samopoczucia i rozpoznając wczesne oznaki zmęczenia emocjonalnego lub wypalenia, gracze mogą rozwijać zdrowsze nawyki i skuteczniej wspierać swoje zespoły. Trener jest zachęcany do prowadzenia dyskusji, zapewniając, że gracze łączą swoje doświadczenia z gry z rzeczywistymi zastosowaniami.

Dzięki Joyful gracze nie tylko uczą się o dobrym samopoczuciu, ale także doświadczają znaczenia współpracy, empatii i dbania o siebie. Gra służy jako przypomnienie, że dobre samopoczucie to ciągła podróż - wymagająca świadomości, działania i zbiorowego wsparcia.

## Dalsze kroki

Kolejna część zawiera modyfikacje lub porady dla trenera, dzięki którym może on w pełni wykorzystać potencjał narzędzia i zmodyfikować je zgodnie ze swoimi potrzebami edukacyjnymi i potrzebami swojej grupy.

Zalecamy przeczytanie następnej części po pierwszej rozgrywce testowej.

## Podręcznik zaawansowanego trenera

Kolejna część tego dokumentu zawiera dwie części: **proste praktyczne porady dla trenera oraz alternatywne tryby gry i modyfikacje zasad.**

### Praktyczne porady

**Ta część Przewodnika to wspólne porady dla wszystkich gier stworzonych przy udziale Dracon, ponieważ odzwierciedlają one ogólne tematy, o których należy wspomnieć.**

W trakcie gry gracze mogą łatwo zatracić się w chwili, gdy cieszą graniem. Trener powinien być obecny, aby monitorować postępy grupy i dbać o edukacyjny aspekt gry.

#### Czyste komponenty i miejsce

This may seem obvious, but the game components should be kept in a neat and tidy way, to be inviting to the players and offer them a good participating experience. The venue should also have good acoustics and ample light, and the space should allow "round" sitting allocation with a playing surface in the middle.

#### Znajomość zasad

Prior to initiating the game with the learners, the trainer should ensure they know the rules themselves and are acquainted with the game's components. In the opposite case, loss of interest will be incurred to the participants.

## Utrzymanie grupy właściwej drodze

Często udzielaj podpowiedzi, przytakuj lub szybko komentuj, aby pomóc grupie pozostać na dobrej drodze. Na przykład szybkie pytania, takie jak "w jaki sposób ta karta pomaga w rozwoju osobistym i może prowadzić do karty, którą wybrałeś do dodania do swojej talii", przypominają graczom o promowaniu tematów związanych z dobrym samopoczuciem i zrozumieniu powiązań między różnymi praktykami, które mogą zastosować.

## Poczuj "klimat" swojej grupy

Nie wszyscy ludzie lubią ten sam rodzaj gier. Niektórzy wolą więcej dyskusji, inni więcej strategii, a jeszcze inni więcej zabawy. Zawsze należy znać swoją grupę i modyfikować grę zgodnie z jej potrzebami; przykłady alternatywnych trybów można znaleźć dalej.

## na Utrzymanie motywacji grupy

Przypomnij graczom o konieczności zwracania uwagi na aktywnych graczy i sprawdzania ich tury; gra ma na celu promowanie współpracy, więc trener powinien werbalnie zapraszać graczy do pomocy i/lub prosić o pomoc w trakcie gry.

## Nie bój się zmian

Gra jest bardziej narzędziem niż grą. Nie bój się łamać jej zasad, by lepiej służyła twoim celom. Jeśli jakaś zasada ci nie odpowiada lub utrudnia ci postęp, **zmień ją!**

## Alpha

Gry kooperacyjne często mają ten efekt uboczny, że jedna osoba jest bardziej reprezentowana i przyjmuje rolę lidera. Najlepiej byłoby unikać takich praktyk, przypominając graczom, że powinni podjąć podstawowy wysiłek, aby porozmawiać o swoich kartach, akceptując wszelkie próby przekonującego połączenia między kartami wzrostu.

## Dzielenie się osobistym doświadczeniem

W grze chodzi przede wszystkim o dobre samopoczucie psychiczne. Postaraj się, aby gracze czuli się komfortowo, aby mogli się otworzyć; pozwól im na przestrzeń bez osądzania, w której mogą połączyć osobiste doświadczenia z zagranymi kartami. Doświadczenie jednej osoby może być lekcją dla innej.

## Alternatywne tryby gry

Grę można zmienić na wiele sposobów, tak aby mogła służyć potrzebom trenera i grupy. Poniżej znajduje się kilka przykładów alternatywnych trybów gry, które mogą być używane w takiej formie, w jakiej zostały zaprezentowane, lub służyć jako inspiracja dla kreatywności trenera.

### Niestandardowy poziom trudności

Trener może zdecydować się na tryb gry, aby uczynić ją trudniejszą lub łatwiejszą, w zależności od grupy. Gra została ustawiona na poziomie, który partnerzy uważali za sprawiedliwy. Są to sposoby, w jakie trener może modyfikować wyzwanie:

- **Zmniejsz poziom trudności:**

- a. Zapewnij graczom dodatkowe karty początkowe (iskry, karty rozwoju), losowo lub zgodnie z projektem.
- b. Usuń niektóre karty stresu
- c. Oddziel więcej kart wzrostu podczas konfiguracji
- d. Obniż cel dla wszystkich domen
- e. Pozwalaj graczom dobierać więcej kart podczas ich tury.

- **Zwiększ poziom trudności:**

- a. Dodaj więcej kopii kart stresu
- b. Oddziel karty o mniejszym wzroście
- c. Podnieś cel dla wszystkich domen



## Karty stałe

Trener może zdecydować, że chce ustawić jedną, dowolną lub wszystkie talie kart w określony sposób. Trenerzy uznają to za przydatne zwłaszcza w przypadku talii kart Wydarzeń. Można to zastosować na dwa sposoby: "Ustawienie wstępne" i "Kontrolowane".

### ***Ustawienia wstępne***

Trener ustawi talie kart przed grą w wybranej przez siebie kolejności i poinstruuje graczy, aby ich nie tasowali.

### ***Kontrolowany tryb***

Trener trzyma[5] s wszystkie talie kart przy sobie i przydziela graczom wybrane przez siebie karty, wybierając je zamiast dobierać z wierzchu.

## Motywacja/ Ruch

Niektóre grupy wolą bardziej energiczne gry, w których mogą również zużywać energię fizyczną. Chodzi tu o włączenie zasad takich jak "podczas objaśniania powiązań swoich kart, musisz chodzić wokół grupy i musisz skończyć i usiąść w tym samym czasie".

## Wieża Babel

We współczesnych wielokulturowych środowiskach łatwo jest poczuć się niekomfortowo, gdy nie jest się w stanie swobodnie rozmawiać w obcym języku. Zapewnij im możliwość wyrażenia się w języku, w którym czują się komfortowo, a także pomoc przyjaciół w tłumaczeniu; będzie to szczególnie pomocne, gdy gracze będą chcieli porozmawiać o osobistych doświadczeniach związanych z ich kartami. Aby urozmaicić to doświadczenie, poproś graczy, którzy nie mówią w tym języku (przed tłumaczeniem), aby odgadli, co zostało powiedziane na podstawie tonu, kart i gestów, przesuwając znaczniki dodatkowych miejsc w odpowiedniej domenie, jeśli są zbliżone.

## Zegar zagłady

Na koniec tury każdego gracza ujawnij wierzchnią kartę z talii rozwoju i odrzuć z Potencjału wszystkie karty pasujące do domeny ujawnionej karty. Następnie go uzupełnij. Zwiększa to poziom trudności, ponieważ karty szybciej się kończą.

## Stres galopuje

Zamiast wtasowywać karty stresu do talii, zaznacz pierwszego gracza rozpoczynającego. Po 2 turach każdego gracza ujawnij losową kartę stresu bezpośrednio w obszarze stresu. W każdej kolejnej turze odkrywaj kolejną kartę stresu. Zwiększa to poziom trudności; zmiana częstotliwości pojawiania się kart stresu mogłaby go złagodzić.

# Informacje na temat dobrego samopoczucia

## Informacje ogólne

Dobre samopoczucie to stan, w którym osoba postrzega siebie na zadowalającym poziomie zdrowia psychicznego, fizycznego i emocjonalnego. Jest to podejście holistyczne, które obejmuje nie tylko brak choroby, ale także ogólne zadowolenie z życia i pozytywne nastawienie. Definicja dobrego samopoczucia obejmuje takie aspekty, jak satysfakcja z pracy, równowaga między życiem zawodowym a prywatnym oraz możliwość rozwoju osobistego. Kluczowym elementem dobrego samopoczucia jest poczucie spełnienia i sensu w codziennych zadaniach i relacjach z innymi.

Wraz z rosnącym tempem życia i dynamicznymi zmianami w środowisku pracy, dobre samopoczucie staje się nie tylko luksusem, ale koniecznością. Dzisiejsze wyzwania, takie jak praca zdalna, zmieniające się normy pracy i rosnące wymagania, mogą wpływać na nasze samopoczucie na wiele sposobów.

Kwestie dobrostanu, szczęścia i jakości życia są przedmiotem zainteresowania dość młodej dziedziny psychologii, której pionierem jest Martin Seligman, a mianowicie psychologii pozytywnej. Kluczowym założeniem tego nurtu jest wzmocnienie mocnych stron jednostki w celu doświadczenia dobrostanu, a nie tylko leczenie chorób i kompensowanie braków. Koncepcja człowieka Seligmana przedstawia go jako jednostkę, która traci poczucie sensu i nie doświadcza dobrostanu z powodu nieustannej pogoni za sukcesem, braku czasu, nadmiaru obowiązków lub niedoboru dóbr materialnych.

Można powiedzieć, że psychologia pozytywna i jej praktyki stanowią swoistą profilaktykę i uzupełnienie działań psychologii klinicznej, której podstawową działalnością jest leczenie chorób i zaburzeń psychicznych.

Psychologiczne aspekty pracy obejmują również szereg negatywnych aspektów, wśród których znajdują się różnego rodzaju zagrożenia dla dobrego samopoczucia, a tym samym dla zdrowia psychicznego i fizycznego. Do najpopularniejszych z nich należy oczywiście stres, zwłaszcza długotrwały, który jest pierwszym krokiem do wszelkiego rodzaju poważnych zaburzeń zdrowia psychicznego.

## Pięć domen

Podczas tego projektu członkowie naszego zespołu zdecydowali się skategoryzować koncepcję dobrostanu w pięciu domenach; było to zarówno ze względu na istotność, jak i ze względu na mechanikę gry. Każda z tych domen reprezentuje inny aspekt podejścia do dobrostanu psychicznego, który może przynieść korzyści danej osobie; niektóre zawierają działania, które są również wspólne z innymi domenami.

Termin "dobre samopoczucie" odnosi się do ogólnego stanu samopoczucia danej osoby, obejmującego zdrowie fizyczne, psychiczne i emocjonalne, a także satysfakcję z życia i ogólne poczucie szczęścia. W dzisiejszym świecie pełnym wyzwań nasze zdrowie i dobre samopoczucie ma kluczowe znaczenie dla sukcesu każdej organizacji pozarządowej lub firmy. Dobre samopoczucie w miejscu pracy przekłada się na satysfakcję, produktywność i ogólne wyniki organizacji.

Każda domena składa się z różnych kategorii i kart. Aspekty przedstawione w jednej domenie mogą równie dobrze mieć zastosowanie w innych domenach dobrego samopoczucia. Dlatego nasza kategoryzacja nie jest sztywna i powinna być traktowana jako proste narzędzie do optymalnej rozgrywki, wzbogacone o aspekt edukacyjny. Zdobywając kartę z jednej z pięciu dziedzin, gracze dowiadują się o pewnym aspekcie dobrostanu, ponieważ każda karta zawiera krótki opis danego aspektu.

Therefore, our categorization is not rigid and should be regarded as a simple tool for optimal gameplay, enhanced with its educational aspect. By getting a card from one of five domains players learn about some aspect of wellbeing, as each card has a short description of the given aspect.

## **Domena dobrego samopoczucia fizycznego**

Obejmuje skupienie się na nawykach promujących zdrowie fizyczne, takich jak sen, ćwiczenia, odżywianie, zdrowie seksualne i podejmowanie bezpiecznych decyzji dotyczących używek. To wiedza, jak zapobiegać chorobom i rozumieć, czego potrzebuje organizm, nie tylko w przypadku choroby, ale także w celu zapobiegania chorobom i urazom. Poruszanie się, planowanie corocznych badań kontrolnych, spożywanie pożywnych posiłków lub spanie przez osiem godzin w nocy to tylko niektóre z wielu sposobów na poprawę samopoczucia fizycznego każdego dnia.

W grze Joyful mamy karty ważne dla dobrego samopoczucia fizycznego: optymalny sen, ruch, sport, zdrowa żywność, umiar (np. w spożywaniu alkoholu), regularne ćwiczenia, warzywa w naszej diecie, jakościowy odpoczynek.

Dbanie o te aspekty jest ważne dla dobrego samopoczucia.

## **Domena Harmonii**

Drugą domeną jest Harmonia, czyli redukcja stresu w naszym życiu. Dla dobrego samopoczucia ważne jest, aby zadbać o optymalny sen, ruch, zarządzanie czasem i odpoczynek. Dlatego zidentyfikowaliśmy i wybraliśmy 3 rodzaje odpoczynku: emocjonalny, kreatywny i umysłowy.



## **Domena pozytywnego nastawienia**

Rozwój **pozytywnego spojrzenia i sposobu myślenia** jest kluczowym elementem dobrego samopoczucia. Pozytywne nastawienie może być dobre zarówno dla zdrowia psychicznego, jak i ogólnego stanu zdrowia. Pozytywne myślenie wiąże się z mniejszym stresem, lepszymi umiejętnościami rozwiązywania problemów i lepszym samopoczuciem.

Co jest ważne dla tej domeny? Mamy karty dotyczące spokojnego snu, uczenia się nowych umiejętności, poczucia celu i szczęścia, pozytywnej energii do podejmowania działań, praktykowania wdzięczności, zdolności rozwiązywania problemów i słuchanie muzyki.

## **Domena satysfakcji z pracy**

Satysfakcja z pracy, będąca czwartą domeną, jest niezwykle ważna dla dobrego samopoczucia dorosłych. Dla tej domeny mamy 9 kart z następującymi tematami: równowaga między życiem zawodowym a prywatnym, spokojny sen, zarządzanie czasem, bycie asertywnym, dobry przełożony, uznanie, bezpieczeństwo pracy i akceptacja.

## **Domena dobrobytu społecznego**

Dobrostan społeczny odnosi się do naszych relacji i sposobu, w jaki wchodzimy w interakcje z innymi. Nasze relacje mogą oferować wsparcie w trudnych czasach.

Dobrostan społeczny obejmuje również równoważenie unikalnych potrzeb romantycznych relacji z innymi częściami życia. W Joyful koncentrujemy się na następujących aspektach tej domeny: dobre relacje rodzinne, znaczące związki, przyjaciele, własne granice w relacjach i akceptacja.



Co-funded by  
the European Union



Comparative Research Network:

SHARE >>>  
EDUCATION



# Journey of Optimising Well-being through Fun and Unique Learning

