RMW · PROJEKT „RAZEM MOŻEMY WIĘCEJ”

Dobrostan na co dzień

Warsztat: zarządzanie stresem i budowanie odporności w nowym kraju

Spotkanie [nr]: [temat] · [data] · [miejsce]

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Sfinansowano ze środków Funduszu Pracy w ramach Resortowego Programu Aktywizacyjnego dla Cudzoziemców na rok 2026

POWITANIE · 15 MIN

Plan spotkania i kontrakt

0:00	Powitanie i check-in	**15 min**
0:15	Część I · Teoria i ćwiczenie w parach	**60 min**
1:15	Przerwa	**10 min**
1:25	Część II · Praktyka	**130 min**
3:35	Zamknięcie: mikronawyk, ankieta	**25 min**

Kontrakt grupy

Poufność
to, co padnie na sali, zostaje na sali

Brak oceniania
każde doświadczenie jest ważne

Prawo do pasu
możesz nie odpowiadać

Telefony wyciszone
jesteśmy tu dla siebie

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Sfinansowano ze środków Funduszu Pracy w ramach Resortowego Programu Aktywizacyjnego dla Cudzoziemców na rok 2026

12 spotkań, jedna opowieść

1. **Szok kulturowy: co się ze mną dzieje?**
   ▸ Spacer „Mapa mojego miasta”
2. **Ciało w stresie i okno tolerancji**
   ▸ Łagodna joga i oddech
3. **Samotność i wspólnota**
   ▸ Śniadanie „Smaki naszych domów”
4. **Moja strategia akulturacji**
   ▸ Klub dyskusyjny (world café)
5. **Stres w pracy i relacje z pracodawcą**
   ▸ Scenki i trening asertywności
6. **Sen, rytm dnia i rytuały**
   ▸ Joga nidra i wieczorny rytuał
7. **Język jako most: słowa na dobry dzień**
   ▸ Warsztat „20 słów, które pomagają”
8. **Tęsknota, dom i rodzina na odległość**
   ▸ Kolaż „Mapa moich korzeni”
9. **Natura i ruch jako lek na stres**
   ▸ Spacer uważny w parku i piknik
10. **Rodzina w dwóch kulturach**
    ▸ Gry planszowe i wspólne gotowanie
11. **Wyrażanie emocji w różnych kulturach**
    ▸ Taniec i śpiew „Rytmy świata”
12. **Ciemne miesiące i moja sieć wsparcia**
    ▸ Klub dyskusyjny i wspólny obiad

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Sfinansowano ze środków Funduszu Pracy w ramach Resortowego Programu Aktywizacyjnego dla Cudzoziemców na rok 2026

CHECK-IN · 5 MIN

Jak się dziś ładuję?

Na ilu procentach baterii dzisiaj jesteś?



10% 30% 50% 70% 90%

1 **Zaznacz swój poziom**

na kartce, anonimowo

2 **Dopowiedz, jeśli chcesz**

jedno zdanie lub „pas”

3 **Wrócimy do tej liczby**

na końcu spotkania

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Sfinansowano ze środków Funduszu Pracy w ramach Resortowego Programu Aktywizacyjnego dla Cudzoziemców na rok 2026

Czym jest dobrostan?

Dobrostan to nie ciągły dobry humor.

To umiejętność wracania do równowagi, także wtedy, gdy życie jest trudne.

Według WHO zdrowie to nie tylko brak choroby, ale dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny.

Ciało

sen, ruch, jedzenie, odpoczynek

Głowa

emocje, myśli, poczucie sensu

Relacje

bliscy, wspólnota, przynależność

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Sfinansowano ze środków Funduszu Pracy w ramach Resortowego Programu Aktywizacyjnego dla Cudzoziemców na rok 2026

Szok kulturowy to faza, a nie porażka



Typowe

Zmęczenie, złość i tęsknota po kilku miesiącach w nowym kraju przeżywa wielu ludzi.

Indywidualne

Każdy idzie własną drogą i w swoim tempie. Krzywa nie jest równią.

Do nazwania

Gdy nazwiesz fazę, masz mniej poczucia winy i więcej siły na działanie.

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Sfinansowano ze środków Funduszu Pracy w ramach Resortowego Programu Aktywizacyjnego dla Cudzoziemców na rok 2026

Cztery drogi akulturacji

Buduję relacje w Polsce? \ Zachowuję własną kulturę?	TAK	NIE
TAK	**Integracja** Zachowuję swoją kulturę i buduję relacje w Polsce.	**Separacja** Trzymam się własnej kultury, unikam nowego otoczenia.
NIE	**Asymilacja** Przejmuję nowe zwyczaje, odcinam się od własnych.	**Marginalizacja** Tracę kontakt z obiema kulturami, często z poczucia wykluczenia.

To nie ocena

Strategia zmienia się w zależności od sytuacji: inaczej w pracy, inaczej w domu, inaczej w szkole dziecka.

Można zachować własną kulturę i jednocześnie budować relacje w Polsce.

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Sfinansowano ze środków Funduszu Pracy w ramach Resortowego Programu Aktywizacyjnego dla Cudzoziemców na rok 2026

Co może ciążyć w nowym kraju

Rozłąka z rodziną

tęsknota i troska o bliskich daleko stąd

Utrata statusu zawodowego

dawny zawód i dorobek nie są tu widoczne

Praca poniżej kwalifikacji

umiejętności są większe niż stanowisko

Bariery językowe i urzędowe

formularze, wizyty, trudne rozmowy

Uprzedzenia

uwagi, spojrzenia, odmowy bez powodu

Wojna i przymusowa migracja

dla części osób to tło każdego dnia

To realne obciążenia. Zmęczenie nimi nie jest słabością ani Twoją winą.

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Sfinansowano ze środków Funduszu Pracy w ramach Resortowego Programu Aktywizacyjnego dla Cudzoziemców na rok 2026

Stres: na co mam wpływ?

MAM WPŁYW

Działam

Planuję, rozmawiam, załatwiam sprawę krok po kroku.

np. umówić wizytę, poprosić o tłumacza

MAM CZĘŚCIOWY WPŁYW

Szukam wsparcia

Pytam, proszę o pomoc, łączę siły z innymi.

np. rozmowa z pracodawcą, pomoc asystenta

NIE MAM WPŁYWU

Akceptuję

Przeżywam emocje, dbam o ciało i nie obwiniam się.

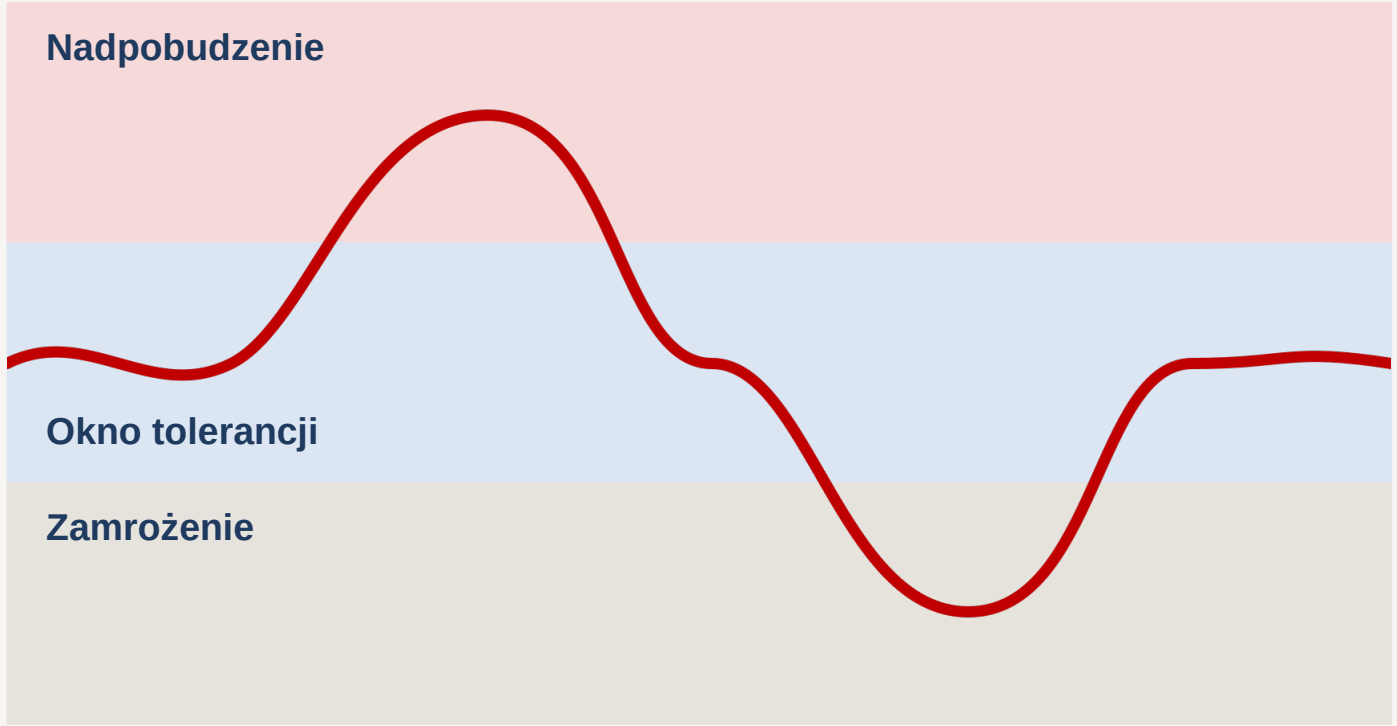
np. tęsknota, decyzje urzędów, wojna w kraju

Stres to „za dużo”, wypalenie to „za mało”. Gdy stres trwa długo i bez regeneracji, narasta wypalenie: brak energii, dystans, spadek skuteczności.

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Sfinansowano ze środków Funduszu Pracy w ramach Resortowego Programu Aktywizacyjnego dla Cudzoziemców na rok 2026

Okno tolerancji



Nadpobudzenie

Napięcie, lęk, gonitwa myśli

Okno tolerancji

Daję radę, myślę jasno, wracam do równowagi

Zamrożenie

Pustka, otępienie, wycofanie

Cel: wracać do okna tolerancji, a nie nigdy go nie opuszczać. Pomaga oddech, ruch i kontakt z ludźmi.

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Sfinansowano ze środków Funduszu Pracy w ramach Resortowego Programu Aktywizacyjnego dla Cudzoziemców na rok 2026

Pięć czynników ochronnych

Sieć relacji

Ktoś, do kogo mogę zadzwonić i z kim mogę milczeć.

Rytuały dnia

Stała pora snu, posiłek, krótki spacer.

Poczucie sprawczości

Małe kroki, które mogę zrobić sam/a.

Natura i ruch

Park, rzeka, 15 minut na powietrzu.

Słowa po polsku

Kilka zdań dodaje pewności w sklepie i urzędzie.

Każde spotkanie w cyklu wzmacnia przynajmniej jeden z nich.

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Sfinansowano ze środków Funduszu Pracy w ramach Resortowego Programu Aktywizacyjnego dla Cudzoziemców na rok 2026

CZĘŚĆ I · ĆWICZENIE W PARACH · 20 MIN

Moja chwila napięcia

1

Pierwsza osoba opowiada

7 min

Przypomnij sobie sytuację z tego tygodnia, w której poczułeś/aś napięcie. Co działo się w ciele? Co pomogło, choćby trochę?

2

Zamiana ról

7 min

Druga osoba opowiada. Słuchamy bez rad i bez oceniania.

3

Wspólny wniosek

6 min

Wybierzcie pojęcie z mini-wykładu, które pasuje do Waszych historii, i zapiszcie jedno zdanie.

Zasady słuchania

- Bez rad i bez ocen
- Możesz powiedzieć „pas”
- Rozmawiaj w swoim języku, asystent pomoże
- To, co usłyszysz, zostaje w parze

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Sfinansowano ze środków Funduszu Pracy w ramach Resortowego Programu Aktywizacyjnego dla Cudzoziemców na rok 2026

PRZERWA · 10 MIN

Przerwa

Herbata, kawa, owoce.
Wracamy o [godz.].



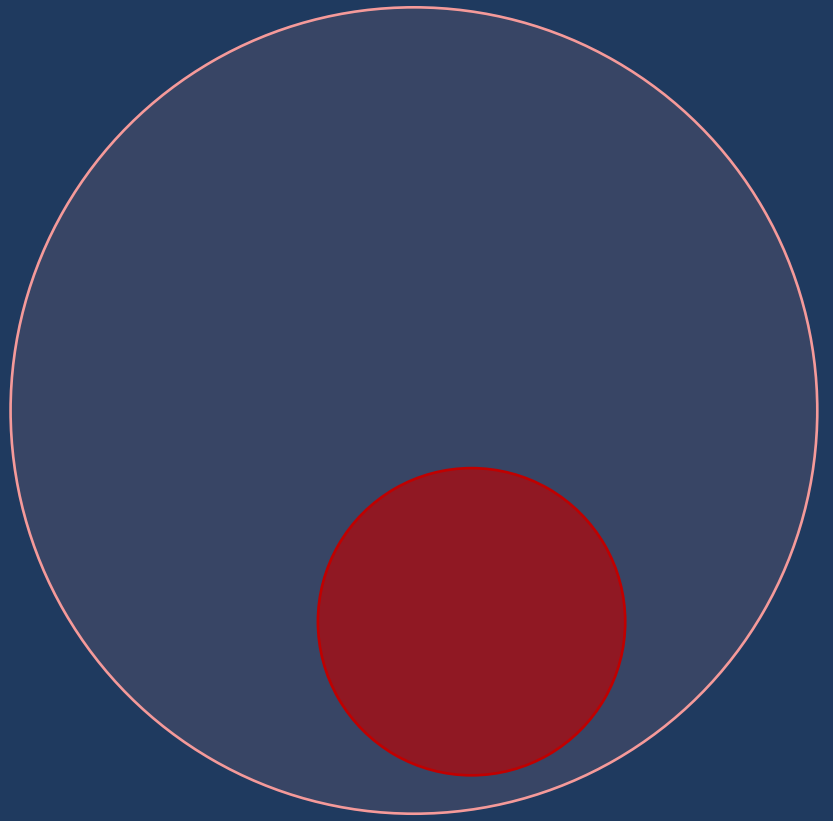
Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Sfinansowano ze środków Funduszu Pracy w ramach Resortowego Programu Aktywizacyjnego dla Cudzoziemców na rok 2026

CZĘŚĆ II · OK. 130 MIN

Praktyka

Dziś: [wybrany format praktyczny]
Bez umiejętności i sprzętu, w ubraniu codziennym.



Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Sfinansowano ze środków Funduszu Pracy w ramach Resortowego Programu Aktywizacyjnego dla Cudzoziemców na rok 2026

Praktyka wynika z teorii

Napięcie w ciele	→	**joga i oddech**
Samotność	→	**wspólny posiłek**
Nowe miasto, szok kulturowy	→	**spacer**
Trudne rozmowy	→	**scenki i asertywność**
Emocje i tęsknota	→	**kreatywność i muzyka**

Zamienniki

- zajęcia plastyczne
- joga śmiechu
- wspólne gotowanie
- fotospacer
- nordic walking
- czytanie polskich bajek
- warsztaty muzyczne
- wizyta w muzeum z przewodnikiem

Każda praktyka kończy się pytaniem: co zabieram do domu?

Sfinansowano ze środków Funduszu Pracy w ramach Resortowego Programu Aktywizacyjnego dla Cudzoziemców na rok 2026

Łagodna joga i oddech

Oddech pudełkowy

1. **Wdech** — **na 4**
2. **Zatrzymaj** — **na 4**
3. **Wydech** — **na 4**
4. **Zatrzymaj** — **na 4**

Poczuj stopy na podłodze. Powtórz dwa cykle.

Zasady jogi

- W ubraniu codziennym, na macie lub na krześle
- Ruch bez bólu, możesz w każdej chwili powiedzieć „pas”
- Prowadzący i asystent pokazują każde ćwiczenie
- Karta zdrowia przed zajęciami
- Na prośbę: grupa tylko dla kobiet

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Sfinansowano ze środków Funduszu Pracy w ramach Resortowego Programu Aktywizacyjnego dla Cudzoziemców na rok 2026

Spacer „Mapa mojego miasta”

S — **Start**
Zbiórka i oddech przed wyjściem

1 — **Przystanek 1**
Biblioteka: co tu dla mnie jest?

2 — **Przystanek 2**
Park: 3 minuty ciszy bez telefonu

3 — **Przystanek 3**
Centrum społeczności: kto tu pomoże?

K — **Powrót**
Krąg: co zabieram do domu?

Zmysły 5-4-3-2-1

Na każdym przystanku zauważ 5 rzeczy, które widzisz, 4, których możesz dotknąć, 3 dźwięki, 2 zapachy i 1 smak.

Plan B na złą pogodę

Krótki marsz po budynku, ćwiczenia ruchowe i relaksacja w sali. Mapę z adresami uzupełniamy razem.

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Sfinansowano ze środków Funduszu Pracy w ramach Resortowego Programu Aktywizacyjnego dla Cudzoziemców na rok 2026

Śniadanie „Smaki naszych domów”

Przynosimy

Każdy przygotowuje danie ze swojej kuchni.

Opowiadamy

1–2 minuty: kto robił je w moim domu?

Jemy razem

Rozmowa w parach: co zmieniło się w moim jedzeniu?

Zapisujemy

Przepis w dwóch językach na kartce.

Zasady stołu: menu bezmięsne, bez wieprzowiny i bez alkoholu. Skład dania opisany, żeby każdy mógł bezpiecznie wybierać.

Sfinansowano ze środków Funduszu Pracy w ramach Resortowego Programu Aktywizacyjnego dla Cudzoziemców na rok 2026

Klub dyskusyjny: world café

1 Stolik 1

Co mnie tu zaskoczyło, a co ucieszyło?

2 Stolik 2

Co zabrałem/am z domu i chcę zachować?

3 Stolik 3

Co pomaga mi czuć się u siebie w Polsce?

4 Stolik 4

Kto lub co jest moim wsparciem?

Zasady

- Rotacja co 20 minut
- Gospodarz zostaje przy stoliku
- Hasła zapisujemy na papierowym obrusie
- Na koniec: jedno zdanie o mojej drodze

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Sfinansowano ze środków Funduszu Pracy w ramach Resortowego Programu Aktywizacyjnego dla Cudzoziemców na rok 2026

Moja osobista apteczka

1. *Moja rzecz*
2. *Moja rzecz*
3. *Moja rzecz*
4. *Moja rzecz*

Minimum 4 rzeczy na moment, gdy bateria spadnie poniżej 10%.

Darmowe **Szybkie** **Pod ręką**

Przykłady

- Zimna woda na twarz
- Telefon do bliskiej osoby
- 15 minut spaceru
- Wypisanie zmartwień na kartkę
- Ulubiona playlista
- Herbata, która pachnie domem

Zrób zdjęcie kartki i ustaw je jako tapetę telefonu.

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Sfinansowano ze środków Funduszu Pracy w ramach Resortowego Programu Aktywizacyjnego dla Cudzoziemców na rok 2026

Jedna mała rzecz na dziś i jutro

Po **[codziennej rutynie]** zrobię **[mały krok]** przez **[czas]**.

Przykład 1

Po porannej kawie zrobię 3 głębokie oddechy.

Przykład 2

Po wejściu do domu wyjdę na 10 minut na spacer.

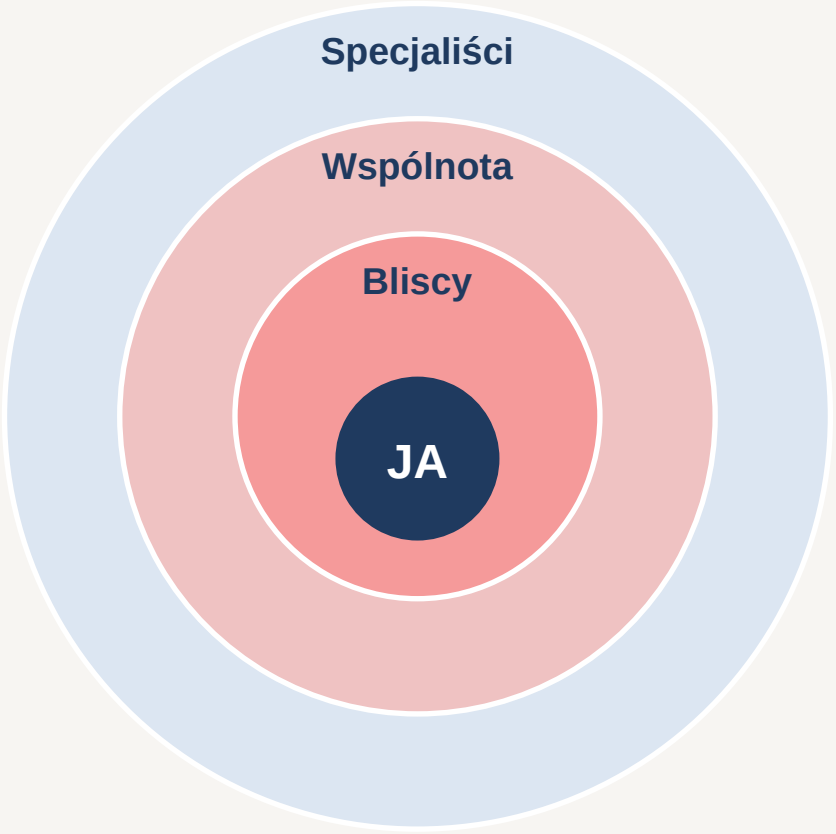
Przykład 3

Po obiedzie zadzwonię do kogoś bliskiego.

Zapisz swój mikronawyk na karcie w swoim języku i zabierz ją do domu.

Sfinansowano ze środków Funduszu Pracy w ramach Resortowego Programu Aktywizacyjnego dla Cudzoziemców na rok 2026

Moja sieć wsparcia



Bliscy	rodzina, przyjaciele, znajomi z tej samej kultury
Wspólnota	sąsiedzi, miejsca spotkań, partnerzy RMW, asystent międzykulturowy
Specjaliści	lekarz rodzinny, psycholog, coach, mentor

Konsultacje indywidualne w ramach projektu

Rozmowa z psychologiem, coachem lub mentorem, do 5 godzin, w języku, który rozumiesz. Zapytaj prowadzącego lub asystenta.

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Sfinansowano ze środków Funduszu Pracy w ramach Resortowego Programu Aktywizacyjnego dla Cudzoziemców na rok 2026

Gdy robi się za ciężko

TELEFON ZAUFANIA

116 123

Dla osób w kryzysie emocjonalnym. Bezpłatnie.

CENTRUM WSPARCIA

800 70 2222

Dla dorosłych w kryzysie psychicznym. Całodobowo, bezpłatnie. Czat i wideorozmowa: centrumwsparcia.pl

ZAGROŻENIE ŻYCIA

112

Gdy komuś grozi bezpośrednie niebezpieczeństwo, dzwoń od razu.

Centrum Zdrowia Psychicznego

Bez skierowania i bez rejestracji. Infolinia pacjenta NFZ: 800 190 590, pacjent.gov.pl

Pomoc w Twoim języku

[Nazwa organizacji lub poradni, telefon, godziny: uzupełnij przed zajęciami]

Możesz zadzwonić, nawet jeśli nie wiesz, co powiedzieć.

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Sfinansowano ze środków Funduszu Pracy w ramach Resortowego Programu Aktywizacyjnego dla Cudzoziemców na rok 2026

ZAMKNIĘCIE · CHECK-OUT

Co zabieram do domu?

Na ilu procentach baterii jesteś teraz?



Porównaj z liczbą z początku spotkania.

Trzy pytania na zakończenie

1. Co dzieje się w moim ciele i zachowaniu, gdy czuję stres?
2. Jakie dwie strategie wypróbuję w najbliższych dniach?
3. Kto lub co mnie wspiera?

Ankieta satysfakcji

2 minuty, w Twoim języku. [kod QR lub link]

Chcesz porozmawiać dłużej?

Zapytaj prowadzącego o konsultacje indywidualne.

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Sfinansowano ze środków Funduszu Pracy w ramach Resortowego Programu Aktywizacyjnego dla Cudzoziemców na rok 2026

Źródła i oznakowanie

- Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. Applied Psychology.
- Lazarus, R., Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping.
- Siegel, D. (1999). The Developing Mind (okno tolerancji).
- Lysgaard (1955), Oberg (1960): krzywa adaptacji kulturowej.
- Ministerstwo Zdrowia: gov.pl/web/zdrowie, „Gdzie uzyskać pomoc psychologiczną i psychiatryczną”.
- 116sos.pl · centrumwsparcia.pl · pacjent.gov.pl

OZNAKOWANIE

Sfinansowano ze środków Funduszu Pracy w ramach Resortowego Programu Aktywizacyjnego dla Cudzoziemców na rok 2026.

Materiał odzwierciedla wyłącznie poglądy autora. Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej nie ponosi odpowiedzialności za sposób wykorzystania zawartych w nim informacji.