

CODZIENNE WYZWANIA
OSÓB NIEWIDOMYCH
I SŁABOWIDZĄCYCH
A
ZATRUDNIENIE

01/12/2022



ZGRANY TANDEM😊

Agnieszka Janicka-Maj



Wojciech Maj





PO CO MI TO?

- **Rehabilitacja Podstawowa czy ZAWODOWA** to praca na różnych poziomach z następującymi obszarami:
- **EMOCJE** - Co je wywołało?
- **KONCENTRACJA** – Czemu jej brak?
- **CELE** – Czy mam odwagę je stawiać?
- **PEWNOŚĆ SIEBIE** – Czemu jest chwiejna?
- **OPTYMALIZOWANIE PRZEKONAŃ** na swój **WŁASNY TEMAT**



1. MENTALNA REFLEKSJA

- **MÓZG myśli OBRAZAMI i działa wg schematu:**
 - **BODZIEC - OBRAZ - REAKCJA**
 - **WIZUALIZACJA to tworzenie POŻĄDANYCH OBRAZÓW pod ZAMKNIĘTYMI POWIEKAMI**
- 



2. MENTALNA REFLEKSJA

BEZCZYNNOŚĆ
=
SIEDZENIE NA TĘPYM
GWOŹDZIU ☹️

3. MENTALNA REFLEKSJA

- ➔ WIZUALIZACJA to **WIDZENIE PROCESU**, a nie **EFEKTU**
- ➔ WIZUALIZACJA to **SYMULACJA MENTALNA**, wyposażona w **emocje, uczucia i odczucia**.



MENTALNE WYZWANIA OSÓB NIEWIDOMYCH

1. samoobsługa, higiena osobista, wygląd, make-up;
2. mieszkanie: strategiczne pomieszczenia - kuchnia - techniki i sprytne sposoby na utrzymanie porządku, czystości oraz przygotowywanie posiłków i podejmowanie gości; łazienka- utrzymanie higieny pomieszczenia; salon- estetyka;
3. szafa na różne okazje- dobór odzieży, zakupy, kształtowanie własnego stylu- budowanie spójnej garderoby, dodatki i biżuteria, dresscode w różnych okolicznościach;
4. samodzielne poruszanie się - orientacja przestrzenna w miejscu zamieszkania, najbliższej okolicy, w drodze do pracy i miejscu pracy, w podróży;
5. dostęp do informacji, umiejętności wspierające samodzielność;
6. technologia wspomagająca, protezy technologiczne;
7. emocjonalne aspekty utraty wzroku.

MENTALNE SPA

6 ETAPÓW WIZUALIZACJI

- 1. Wyznacz **CEL** – warto, by był zależny od Ciebie 😊
- 2. Wejdź w stan **RELAKSACJI** –poprzez oddech, obrazy, które zobaczysz, nastrój, muzykę 😊
- 3. Zobacz pożądaną **STAN**, zobacz obrazy, przywołaj **EMOCJE i UCZUCIA** 😊

ROZGOŚĆ SIĘ W TEJ RZECZYWISTOŚCI 😊 😊 😊

MENTALNE SPA

6 ETAPÓW WIZUALIZACJI

- 4. Zobacz **DZIAŁANIA**, które masz podjąć, **ZOBACZ DROGĘ**, która wiedzie do Twojego **CELU 😊 POCZUJ TEN STAN 😊**
- 5. Powoli powrót do **TU i TERAZ**.
- 6. Wyjdź ze stanu relaksacji i **ZAPISZ REFLEKSJE, EMOCJE i UCZUCIA**.

WRACAJ DO TEJ RZECZYWISTOŚCI 😊 😊 😊

ZGRANY TANDEM😊

DZIĘKUJEMY

Agnieszka Janicka-Maj



Wojciech Maj

