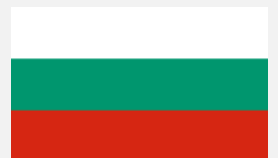


Креативни  
практики за да  
се чувстваме  
добре -  
Ръководство за  
употреба

2020



Lapidus International е глобална асоциация която насърчава използването на думи за благополучие и подкрепя хората, работещи в сферите на образованието, здравеопазването, доброволческия, частния и публичния сектор.

Вярваме, че последващите насоки могат да бъдат полезно допълнение към вашата рефлексивна практика, преценка и осведоменост за нуждите и законите на местно ниво и да подпомогнат безопасността и ефективността на работата ви.

Освен създаването на това ръководство, ние се ангажираме да проведем и нови обучения, да създадем регистър на специалисти, повече възможности за професионално развитие на ръководителите и да организираме международна конференция.

Моля, посетете нашия уебсайт за най-новите разработки: [www.lapidus.org.uk](http://www.lapidus.org.uk).

## **Творчеството като начин да се чувстваме добре е в своя разцвет**

Проявяването на креативност за по-добро състояние на духа значително се увеличи през годините и вече се е превърнало в нещо обичайно из много различни сфери. Креативност можем да проявим в класните стаи, на работното място, в болниците, обществените пространства, фестивалите и дори в правителството.

Доказателствата, че творческите практики като писане на поезия, биографии или разказване на истории насърчават личностното развитие, са отдавна установени и нарастват с невероятна сила и потенциал.

Вземайки предвид всичко това и заедно с подкрепата на Фондация TS Eliot, благотворителната организация Old Possum и Университета в Честър, това ръководство е разработено, за да подпомогне практикуващите в предоставянето на ефективна и безопасна практика.

## **Как е разработено ръководството**

Това ръководство е разработено в периода 2017-2019 г. чрез (1) анализ на ключови теми, от 100 професионални групи от цял свят (включително Великобритания, САЩ и Австралия), (2) обобщаването им в 20 внимателно изработени изявления и след това (3) обсъждане на тези изявления по време на срещи лице в лице и онлайн консултации с редица специалисти.

По този начин ръководството синтезира резултатите от консултации с хора от над 50 различни професии в сферите на изкуствата, здравеопазването, бизнеса, благотворителните организации, публичния сектор и правителството (напр. Преподаватели в училища и университети, широк кръг от терапевти (напр. Изкуство, танци, музика) писатели, поети, музиканти, художници, активисти, съветници на политици, специалисти по обществено развитие, възпитатели, психолози, медицински сестри, доктори, изследователи и бизнесмени).

## За кого е предназначено ръководството

Ръководството е за специалисти, които имат желание да използват креативни практики за благополучие. То е създадено с цел да помогне на широк кръг от хора в различни сфери и среди и поради това е предназначено по-скоро да бъде гъвкаво. Опитните специалисти могат да го използват като инструмент за по-задълбочена самооценка и самокритичност, докато на по-младшите би им послужило за откриване на нови възможности за обучение и развитие.

## Как да използвате това ръководство

Това ръководство е създадено, за да помогне на специалистите от различни среди и сфери. Можете да го използвате, за да ви помогне:

- **Да проектирате творческите си планове и дейности, кратки или дълги**
- **Да решите дали да използвате или не творчески дейности в определени среди и сфери**
- **Да решите каква допълнителна подкрепа е необходима, за да осигурите ефективна и безопасна практика**
- **Да размислите или оцените вашите собствени или чужди практики**
- **Да решите как да подобрите това, което в момента правите**
- **Да решите как да разпознаете или възнаградите добрите и обещаващи практики във вашата сфера.**

Ръководство	Защо това е важно	Примерни въпроси, които да помогнат в употребата на ръководството	Примери за това какво може да предприемете
<p><b>Преразгледайте собствения си опит и квалификации във вашата професионална сфера и осигурете допълнителна помощ, която може да е необходима.</b></p>	<p>Подобрява самоувереността (както вашата, така и на другите) в текущата ви способност да можете да се справяте ефективно и безопасно с конкретната задача.</p>	<p>Как да съм сигурен, че притежавам необходимото, за да изпълня работата ефективно и безопасно?          Как мога да разбера това, преди да се съглася да се захвана с нея?          Кой би могъл да е по-наясно от мен за конкретно поставената задача ? Как мога да се уча от тях?</p>	<p>Съвместно изпълнение на работата с други специалисти- по-опитни и квалифицирани от вас.          Наблюдаване на останалите специалисти в различни сфери, за да бъдете по-осведомени.          Опитайте се да се уговорите да бъдете под надзора на опитен ръководител, който да ви помогне да прецените своята подготовка, всякакви възможни рискове и как можете да ги минимизирате.</p>
<p><b>Установяване и поддържане на подходящи взаимоотношения.</b></p>	<p>От съществено значение за създаване на доверието, необходимо за включване на креативност в дейности, които ни карат да се чувстваме добре.</p>	<p>Какви формуляри или как подбирането на точния момент за комуникация могат да бъдат полезни?          Какви формуляри или как подбирането на неточния момент за комуникация могат да бъдат безполезни?          Как мога да разпозная безполезните формуляри и неточните моменти за комуникация?</p>	<p>Съставяне на кратки дейности, свързани с това какво може да се случи и защо, и предоставяне на различни решения, ако хората изпитват дискомфорт или са подложени на стрес извън дейността.          Използване или съвместно създаване на договори / споразумения за изясняване на съвместните очаквания и параметри, включително: обхват на работата, потенциални ползи и рискове, цена, продължителност на работата, приемливи места / начини за комуникация извън дейностите.          Използване или съвместно създаване на основни правила за изясняване на очакванията при работа в група.          Дефиниране на приемливи начини за справяне с „нарушения“ на договори и правила, както в групови разговори така и в разговори един с друг.</p>

**Разработване на инструмент „творчески практики за благосъстояние“, който може да бъде променен според нуждите.**

Позволява ви да подобрите ефективността и сигурността на вашата работа във времето.

Какво има в творческия инструмент в момента? Кога беше последно актуализиран?  
Как адаптирах творческия инструмент през последната година?  
Какво се случи през последната година, което може да ми даде представа как да го адаптирам?

Разработване и тестване на нови дейности за разширяване на собствения набор от творчески инструменти и записване на начини, по които можете да го промените или адаптирате за различни цели.  
Използване на рефлексивна практика, за да се идентифицират начините за разработване на собствен творчески инструмент.  
Работете с по-опитни колеги, за да идентифицирате начините за разработване на собствен набор от творчески инструменти.  
Посещаване на обучение за конкретни творчески инструменти или контексти.

**Спомагане за създаването на среда, благоприятна за благосъстоянието на всички участници (включително и на експерта).**

От съществено значение за способността ви да реагирате ефективно и безопасно на различните и неочаквани нужди на вашите участници.

Как начините, по които настройвам, оформям и приключвам дейността, подпомагат благополучието?  
Как мога логистично да организирам нещата на място (където ще се провеждат дейностите), за да засиля усещането за сигурност и благополучие?  
Как мога логистично да организирам нещата на място (където ще се провеждат дейностите), така че хората да се чувстват в безопасност, особено ако трябва да напуснат помещението бързо?

Наблюдаването на практиката на колегите е полезен метод за подпомагане и проучване на степента на осъзнатост в контекста на действията в реално време.  
Включването на подкрепа от колеги, осигуряването на наставявания и надзор от тях може също да подпомогне крайния резултат.  
Молбата за неофициална/поведенческа обратна връзка от участниците по време на и след сесията може да помогне за изграждане на преценка как хората реагират на нещата.

**Предвиждането и навременното реагиране на възможни рискове, нужди и представени предизвикателства в подкрепа на благосъстоянието на всички участници (включително и на специалиста).**

От съществено значение за способността ви да реагирате ефективно и уверено на различните и неочаквани нужди на вашите участници.

Какво знам за участниците, които ще се включат в дейността и какви рискове, нужди и предизвикателства би могло да предизвикат?  
Какво мога да направя на практика, за да минимизирам или да се справя със значителните рискове или предизвикателства? Кого може да се наложи да помоля, за да ми помогне да направя това?  
Какво мога да направя, за да успея да запазя собственото си благосъстояние по време на появилите се прекеждия?

Включването на подкрепа от колеги, наставявания и надзор от тях преди стартиране на работата може да ви помогне да предвидите потенциалния риск и да ви подскаже начините за справяне с възможните предизвикателства.  
Осигуряването на наставления и управляване на задачите може да ви помогне да оцените работата си по това как сте се справили с появилите се предизвикателства и да предвидите всякакви допълнителни дейности, които може да бъдат необходими.

**Разработване на взаимно съгласие при работа в екип.**

Позволява на практикуващите да работят ефективно и безопасно с участниците, особено когато работят с множество професионални роли.

Какви взаимоотношения трябва да развивам, за да постигна още по-ефективна или безопасна практика?  
Какви организационни практики могат да бъдат подобрени, за да се възползват сътрудниците и / или участниците?  
Как мога да помогна за насърчаване на тази промяна?

Проучване на начините за работа с различни заинтересовани страни, когато е възможно и подходящо, и съгласуване на всички конкретни протоколи, които трябва да се спазват.  
Включване на други лица в етап на договаряне на участника, когато е възможно и подходящо.  
Информирание на другите в етап на договаряне на участника, когато е възможно и подходящо.

**Изберете подходяща застраховка, когато не работите на трудов договор.**

От съществено значение при работа в различни обстоятелства.

Каква застраховка имам в момента?  
Покрива ли ме за дейността / работата която върша на открито и закрито?  
Каква застраховка има работодателят ми? Покрива ли ме за дейността / работата която върша на открито и закрито?  
Има ли неясноти? Как мога да разреша или смекча тези неясноти?

Подбор на подходяща застраховка.  
Присъединяване към друга организация, която вече е сключила подходяща застраховка за извършване на работата (но бъдете наясно с условията на тяхното покритие).

**Имайте валидно съгласие от участниците, когато е необходимо.**

От съществено значение за поддържането на етична и правна практика в различни условия.

Как да разбера дали имам съгласие да споделя работата или опита на участниците от собствената си практика?  
Как даден участник може да реагира в даден момент в бъдеще при различни свои обстоятелства?  
Как мога да информирам участниците за възможните последици и рискове при даване на съгласие?

Потърсете съвет за начините за получаване на валидно съгласие за деца или за тези, които не са способни да дадат съгласие. Вашият работодател вече може да има установени начини за това.  
Помолете участниците да подпишат формуляри за информация и съгласие, преди да използвате работата им в друг контекст или в научни изследвания.  
Използвайте горепосоченото във вашите обичайни начини на работа по време на етапа за договаряне с участниците.

<p><b>Спазвайте всички законови изисквания.</b></p>	<p>От съществено значение за поддържането на всяка работна практика.</p>	<p>Какви са специфичните законови изисквания, в обхвата на моята работа? Как да разбера?          Как да съм в час с информацията? Как да включва тези проверки в собствения си начин на работа?          Как мога да науча за себе си от собственото си поведение?</p>	<p>Потърсете съвет от вашия работодател (напр. какви проверки на личните данни са необходими).          Посещаване на курсове на тема равенство и разнообразие.          Посещаване на курсове по поверителност и защита на данни, ако е уместно.</p>
<p><b>Ангажирайте се да развivate собствената си практика по подходящ начин.</b></p>	<p>От съществено значение за способността да се адаптира и подобри собствената работа, за развитието на съпричастност към участниците и за осъзнаването на промените в етичните и правни очаквания.</p>	<p>Кои области от моята практика привличат вниманието ми? Защо?          Какво мога да науча от това?          Какво въздействие създавам? От къде знам? Какво е възможно да съм пропуснал?          Какви форми на доказателства и прозрение ме привличат? Кои избягвам? Какво може да ми липсва?          Какво се е случило през последната година, което може да ми даде представа за това как мога да се развивам през следващата година?</p>	<p>Предприемане на редовна творческа и рефлексивна практика за оценка на ефективността.          Включването на надзор от колеги който да помогне за рефлексивната практика.          Актуализиране чрез преглед на най-новите статии или книги.          Разберете мнението на участниците или направете оценка на въздействието.          Използване на колеги с цел наблюдение на тяхната на практиката.</p>

Отказ от отговорност: информацията в този документ е събрана от хора, работещи в редица сфери и като такава се предлага само като информация, която допълва съществуващата ви рефлексивна практика, преценка, осведоменост за местните изисквания и закони. Не се счита за професионален съвет или инструкция и не трябва да заменя официално или необходимо обучение, квалификация или застраховка. Практикуващите трябва да търсят сертифицирани или признати професионални съвети, обучение и / или инструкции, за да установят целесъобразността на всяка информация в този доклад във връзка с техния специфичен контекст. Като такъв, никой от авторите, сътрудниците или органите, свързани с този доклад, не може да бъде отговорен за вашата кандидатура, използване или адаптиране на съдържащата се информация или свързаните с това последствия.





Автори: Професор Тони Уол, Ричард Акстел, Галина Георгиева, Георги Георгиев и Ивелина Стайкова.

© 2020, Lapidus International, Bristol, United Kingdom | [www.lapidus.org.uk](http://www.lapidus.org.uk)