



Emocjonalna preperskość ZALF

**czyli jak nie wdepnąć w traumy
(oraz nieskuteczne aktywacje)**



ANNA MARIA SZUTOWICZ

Y&LOVERS



JAN OŁDAKOWSKI

MUZEUM POWSTANIA WARSZAWSKIEGO

Co z tym dobrostanem?

NO NIE NAJLEPIEJ...

77%

Chcę coś w życiu osiągnąć,
ale nie za cenę własnego
komfortu czy zdrowia.

Często czuję się winna_y, że nie
robię więcej w swoim życiu, ale
nie mogę już dać z siebie więcej.

73%

#KRYZYS ZDROWIA
PSYCHICZNEGO
#PRESJA
#SAMOTNOŚĆ
#MARAZM RELACJI

**MARKI
CORAZ
CZĘŚCIEJ**



**PO STRONIE
DOBRA
I DOBROSTANU**

PURPOSE JEST Z NAMI

WARTOŚCI YOUTH&BEYOND TEŻ

Jestem dumna \ y, że
jestem Polką \ Polakiem

TOTAL

84%

78%

16-34 lata



MIASTA 500 TYS+

75%

98%

55-64 lata



WSIE

87%

Fakt, że jestem Polką \ Polakiem, to
ważny element mojej tożsamości

TOTAL

85%

79%

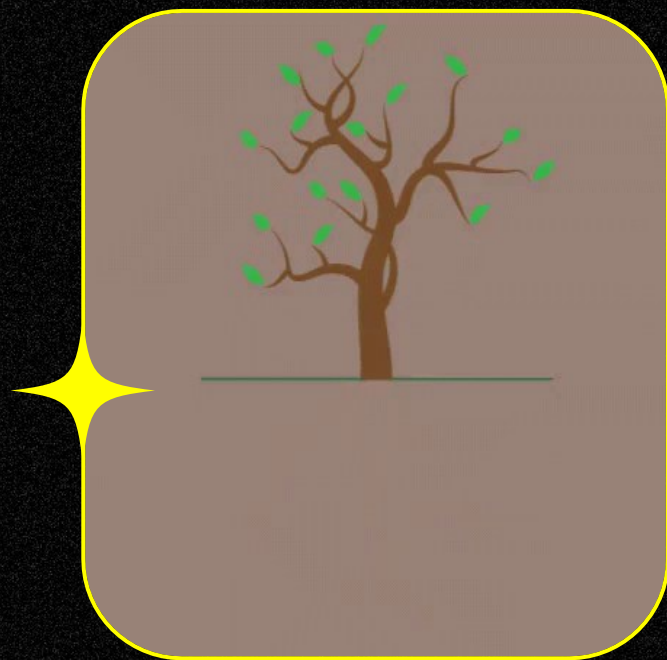
16-24 lata

77%

25-34 lata

A WSZYSCY PRAGNĄ MIĘDZYPOKOLENIOWYCH RELACJI

ZAKORZENIENIA



SENSU

Y?

BYCIA WAŻNYM DLA BLISKICH



MUSISZ TO USŁYSZEĆ!

TO DOBRA HISTORIA.



**WYTWÓRNI
PAMIĘCI**

SPOTKANIA
ROZMOWY
HISTORIE



Znasz kogoś, kto pamięta
czasy wojny? Spotkaj się z nim
i nagraj jego historię.
Stwórzmy razem
"Wytwórnę pamięci"



TO SIĘ NAGRYWA?

BO POWINNO.



**WYTWÓRNI
PAMIĘCI**

SPOTKANIA
ROZMOWY
HISTORIE



Znasz kogoś, kto pamięta
czasy wojny? Spotkaj się z nim
i nagraj jego historię.
Stwórzmy razem
"Wytwórnę pamięci"



#duma BEYOND

„Ja bym była **dumna**, że mam temu dziecku coś do przekazania, że jak mnie już zabraknie, to coś po mnie pozostanie we wspomnieniu.”

Bronisława, 78 lat

„Jakbym to zrobił to byłbym **dumny**, że historię swojej rodziny podałem dalej, ktoś mógłby sobie to wspominać.”

Filip, 13 lat

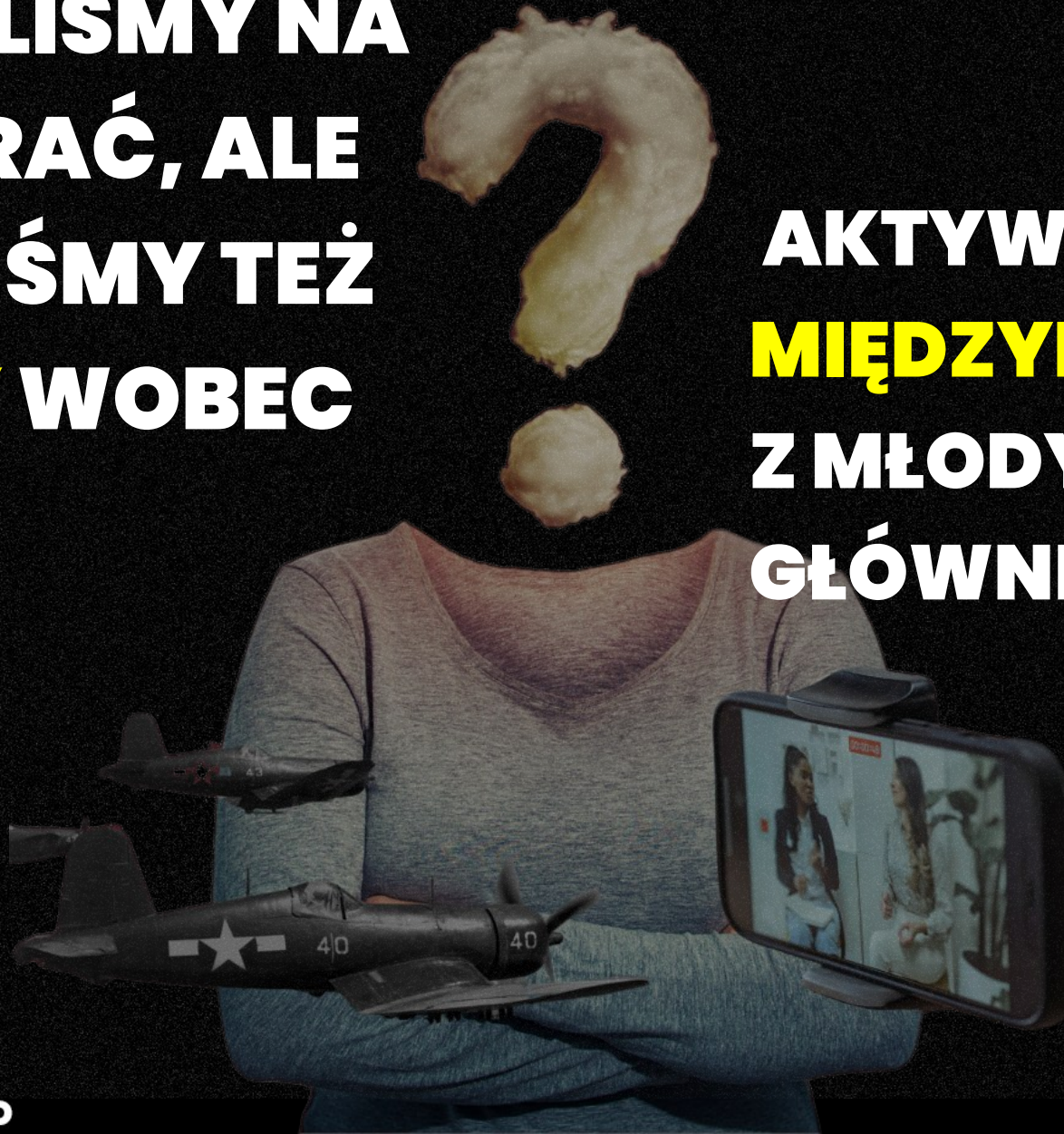
prymat EMOCJI

„Ja jestem **wysokowrażliwą** osobą
i zawsze takie opowieści czy w sceny
w filmach mocno na mnie działają,
więc mimo że to by było ciekawe,
to mogłoby być **dla mnie trudne.**”

Zuzia, 18 lat

**WIEDZIELIŚMY NA
CZYM GRAĆ, ALE
ZBADALIŚMY TEŻ
BARIERY WOBEC**

**AKTYWIZACJI
MIĘDZYPOKOLENIOWEJ
Z MŁODYMI W ROLI
GŁÓWNEJ**



GŁÓWNE **OBAWY** NASTOLATKÓW



KOMFORT
EMOCJE
SAMOOCENA

JAK

**ZAANGA
ŻOWAĆ**

**ODPOWIE
DZIAŁNIE**

?

A cartoon illustration of Tom the cat from Tom and Jerry. He is lying down, covered by a large, textured green blanket. Only his head and a small portion of his chest are visible above the blanket. He has a neutral expression. The background is dark and indistinct.

1. KOMFORT

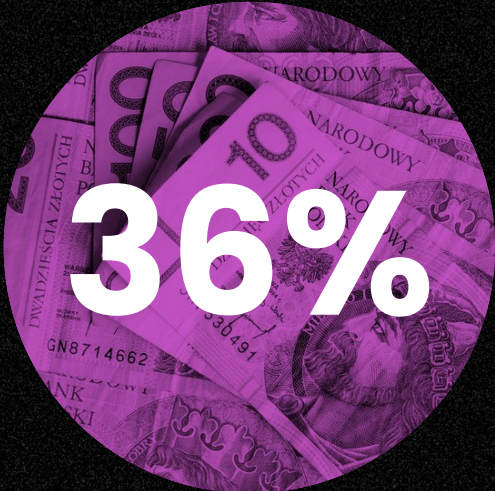
2. EMOCJONALNA PREPPERSKOŚĆ

INSTRUKCJA DO
PANELU STEROWANIA
TRUDNYMI EMOCJAMI



3. PRAGMATYKA

TOP 3
MOTYWATORY



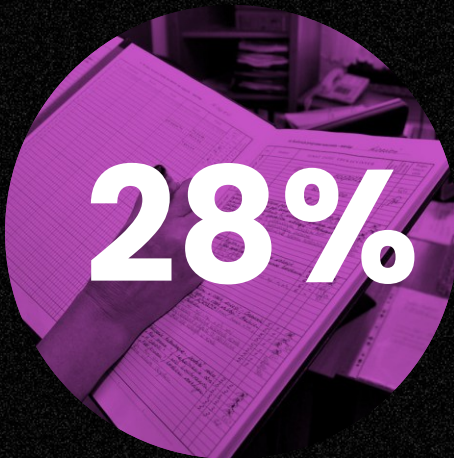
36%

nagroda
pieniężna



29%

lepsze poznanie
bliskiej osoby



28%

6 z historii

AKTYWIZACJA ZALF



**maksymalizacja
komfortu**



**emocjonalna
wyprawka**



**pragmatyczne
korzyści**