

# Karta pracy dla mężczyzn - "Droga Ojca i Syna"

## CZĘŚĆ I: AUTODIAGNOZA - "KIM JESTEM JAKO MĘŻCZYZNA?"

### Pytania wstępne:

1. **Co mnie tutaj sprowadziło?** Dlaczego zdecydowałem się uczestniczyć w tym webinarze?

*Miejsce na odpowiedź:*

---

2. **Jakie mam oczekiwania** wobec siebie jako mężczyzny i ojca? *Miejsce na odpowiedź:*

---

3. **Co otrzymałem od swojego ojca** w kontekście męskości? Co mi przekazał, a czego zabrakło?

*Miejsce na odpowiedź:*

---

## CZĘŚĆ II: ANALIZA ARCHETYPÓW - "GDZIE JESTEM W DRODZE?"

### Oceń siebie w skali 1-10 w każdym archetypie:

#### WOJOWNIK

##### Pozytywne aspekty (ocień 1-10):

- Odwaga w trudnych sytuacjach: \_\_\_/10
- Dyscyplina w realizacji celów: \_\_\_/10
- Obrona swoich wartości: \_\_\_/10
- Sprawczość i decyzyjność: \_\_\_/10
- Wytrwałość w działaniu: \_\_\_/10

**Problematyczne aspekty (zaznacz jeśli dotyczy):**  Mam problemy z gniewem/agresją

Unikam konfliktów i trudnych rozmów

Mam problem z podejmowaniem decyzji  Brakuje mi konsekwencji w działaniu  Czuję się niesprawczy w życiu

**Refleksja:** W jakich sytuacjach czuję się silny jak wojownik, a kiedy słaby?

---

#### KOCHANEK

##### Pozytywne aspekty (ocień 1-10):

- Kontakt z własnymi emocjami: \_\_\_/10
- Umiejętność nazywania uczuć: \_\_\_/10
- Budowanie głębokich relacji: \_\_\_/10

- Wrażliwość na piękno: \_\_\_/10
- Okazywanie czułości: \_\_\_/10

**Problematyczne aspekty (zaznacz jeśli dotyczy):**  "Poza złością, radością i głodem niewiele innego potrafię nazwać"  Wstydzę się okazywania emocji  Mam powierzchowne relacje  Uciekam w uzależnienia (pornografia, alkohol, jedzenie)  Nie potrafię się wzruszyć lub pokazać słabości

**Refleksja:** Kiedy ostatnio płakałem? Czy pamiętam sytuację, gdy się wzruszyłem?

---

## KRÓL

**Pozytywne aspekty (ocień 1-10):**

- Biorę odpowiedzialność za innych: \_\_\_/10
- Służę swojej rodzinie: \_\_\_/10
- Tworzę wizję i kierunek: \_\_\_/10
- Błogosławię i rozwijam innych: \_\_\_/10
- Jestem sprawiedliwy: \_\_\_/10

**Problematyczne aspekty (zaznacz jeśli dotyczy):**  Jestem skoncentrowany głównie na swoich potrzebach  Kontroluję zamiast prowadzić  Unikam trudnych decyzji  Mówię jedno, a robię drugie  Pragnę czci i uznania

**Refleksja:** Czy w kryzysie małżeńskim zastanawiam się, czego brakuje żonie, czy czego brakuje mnie?

---

## MĘDRZEC

**Pozytywne aspekty (ocień 1-10):**

- Mam pokorę do uczenia się: \_\_\_/10
- Przekazuję mądrość z doświadczenia: \_\_\_/10
- Potrafię słuchać innych: \_\_\_/10
- Integruję wiedzę z praktyką: \_\_\_/10
- Jestem obecny tu i teraz: \_\_\_/10

**Problematyczne aspekty (zaznacz jeśli dotyczy):**  Zawsze wiem najlepiej  Pouczam innych z pozycji wyższości  Myślę, że wiedza książkowa to wystarczy  Mam problem z przyznaniem się do błędów  Jestem oderwany od rzeczywistości

**Refleksja:** Czy więcej uczę innych, czy więcej się uczę od innych?

---

### **CZĘŚĆ III: PLAN DZIAŁANIA - "CO MOGĘ ZROBIĆ?"**

**1. Mój główny deficyt (który archetyp wymaga najwięcej pracy):**

---

**2. Trzy konkretne działania, które podejmę w ciągu najbliższego miesiąca:**

Działanie 1:

---

Działanie 2:

---

Działanie 3:

---

**3. Od kogo mogę się uczyć? (mentorzy, społeczność)**

---

**4. Jak mogę lepiej służyć swojemu synowi/dzieciom w kontekście męskości?**

---

### **CZĘŚĆ IV: COMMIT - "NA CO SIĘ DECYDUJĘ?"**

**Moja deklaracja (zaznacz):**

- Chcę dołączyć do programu "Synowie Gromu"  Interesują mnie warsztaty "Lew i Baranek"  
 Planuję uczestnictwo w obozie "Thunder Camp"  Będę szukać męskiej społeczności w swoim regionie  Rozpocznę pracę nad sobą w inny sposób

**Moje "DLACZEGO" (najważniejsze pytanie):**

**Dlaczego chcę rozwijać swoją męskość?**

---

**Dlaczego to jest ważne dla mnie i mojej rodziny?**

---

**Co stanie się, jeśli nic nie zmienię?**

---

### **CZĘŚĆ V: MONITORING - "JAK BĘDĘ SPRAWDZAŁ POSTĘPY?"**

**Co będę robił codziennie:**

---

**Co będę robił co tydzień:**

---

**Co będę robił co miesiąc:**

---

**Kto będzie mnie rozliczał z postępów?**

---

---

**PAMIĘTAJ:** "Nigdy nie jest za późno" - te słowa prowadzących powinny być twoją motywacją.  
Męskość to proces na całe życie, nie cel do osiągnięcia.

**Data wypełnienia:** \_\_\_\_\_

**Pierwsze sprawdzenie postępów:** \_\_\_\_\_ (za miesiąc)