Instrukcja Obsługi

VERIM®

Personal Edition & ProNet

Wersja 4



MIND UNLIMITED

Here and Now

Tutaj i Teraz

Spis treści

Informacje o licencji
Wstęp
Instalacja oprogramowania
Aktywacja
Login
Preferencje i ustawienia
    Ustawienia języka
    Wybór i konfiguracja urządzenia GSR
Ekran Główny
    Pomoc na ekranie głównym
    Nawigacja
    Pomoc i support
    Inne ustawienia
Pomoc w modułach na przykładzie Balance – Balans
Sesja próbna
Ekran wykresu
    Interpretacja wyników
    Ekran pomocy wykresu
Sugestie do treningu z VERIM-em

Przestrzenie edukacyjne VERIM-u:

Przestrzeń Energii
    Co to jest energia wewnętrzna?
    Cele edukacyjne w przestrzeni Energii
    Relaksacja, koncentracja, samo-regulacja i sposób uczenia
    Potęga autonomicznego systemu nerwowego (ASN)

    Moduły w Przestrzeni Energii:
        Center – Centrum
        Labyrinth - Labirynt
        Balance – Balans
        Luna Park – Lunapark
        Elevator – Winda

Przestrzeń Zasobów
    Co to są zasoby?
    Cele edukacyjne w Przestrzeni Zasobów

    Moduły w Przestrzeni Zasobów
        Insects – Insekty
        Patience – Cierpliwość
        Biathlon
        Problem Prison – Pułapka Problemów

Przestrzeń Inteligencji

Moduły w przestrzeni Inteligencji
Music Plot – Wykres Muzyczny
Plot It – Wykreśl To
Match Curve – Określ Się

Przestrzeń Sieci
Moduły w Przestrzeni Sieci
Follow Me – Podążaj za Mną
Wyścig Delfinów

Uwagi końcowe
Progress Database – Baza Postępu
Zapisywanie danych sesji i ich eksport do programów statystycznych

Informacje o Licencji

Drogi Użytkowniku,

Dziękujemy bardzo za wybranie systemu VERIM.

Wersja VERIM ProNet jest licencjonowana do użytku komercyjnego, np. do treningów, w terapii, nauczaniu. Można w niej założyć bazę klientów, indywidualnych ustawień w poszczególnych modułach wraz z bazami postępu dla każdego klienta.

VERIM ProNet posiada dodatkowo **moduły sieciowe** umożliwiające trening w grupach. Ma też przygotowaną funkcję do **tele-coachingu**, czyli zdalnych sesji z trenerem. Do koordynowania wieloma systemami VERIM ProNet służy dodatkowa aplikacja „VNC – VERIM Network Coordinator" zawierająca moduł sterujący do 16 użytkowników VERIM ProNet oraz serwer, który można zainstalować lokalnie.
Do tele-coaching-u dostępna jest aplikacja „VERIM Telecoach".

Wersja VERIM Personal Edition jest licencjonowana wyłącznie do użytku osobistego. Wersja ta nie posiada funkcji, możliwości i modułów wymienionych w wersji ProNet.

Klucz aktywujący decyduje o wersji, oprogramowanie jest identyczne. W ten sposób można VERIM Personal Edition „przełączyć" (upgrade) na wersję ProNet bez konieczności zmiany oprogramowania i ustawień. Wystarczy dokupić klucz aktywacyjny. Więcej informacji na ten temat udzieli chętnie sprzedawca VERIM-u.

Jeden klucz aktywizacyjny upoważnia do korzystanie na jednym stanowisku w tym samym czasie. Aby ułatwić pracę z VERIM-em istnieje możliwość równoległej instalacji oprogramowania na 3 stanowiskach np. w pracy, domu i laptopie.
Aby nie stracić 3 aktywacji prosimy o de-aktywację przed przeniesieniem oprogramowania na inny komputer.

Aby efektywnie wykorzystać możliwości VERIM-u prosimy o skorzystanie z oferowanych szkoleń.

W szczególności przy wersji ProNet zalecane jest szkolenie dla trenerów. Istnieje też możliwość otrzymania oficjalnego certyfikatu "Trenera VERIM".

Więcej informacji u sprzedawcy lub na stronach supportu: www.verim.pl

Wszelkie zmiany w oprogramowaniu włącznie z grafiką, animacjami i dźwiękiem nie są dozwolone.

Życzymy sukcesów z VERIM-em!

Zespół VERIM-u

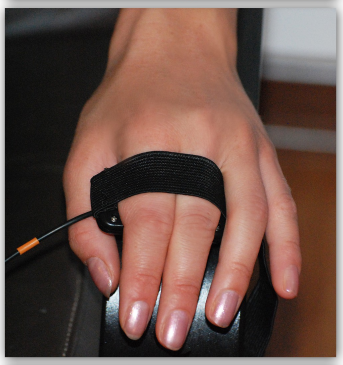
WSTĘP

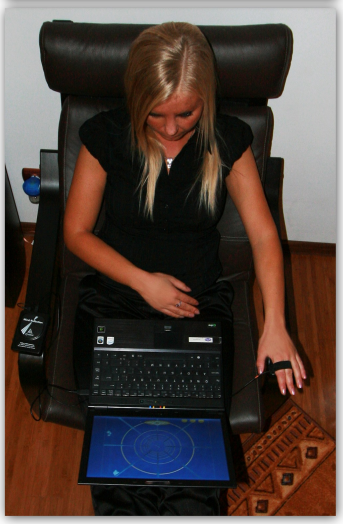
The Power of VERIM®
Moc VERIM-u

Virtual **E**nergy-, **R**esource- and **I**ntelligence **M**anagement

GSR / EDA / SC (oporność elektryczna skóry / przewodnictwo elektryczne skóry) jest bardzo dobrym, jeśli nie najlepszym parametrem psychofizjologicznym, reprezentującym aktywację autonomicznego systemu nerwowego (ANS).







- Uczenie się, edukacja była, jest i będzie jednym z najważniejszym zasobem ludzkim.
- Proces uczenia się jest obecny w każdym miejscu i czasie – Tutaj i Teraz.
- VERIM stosuje nowe sposobu uczenia się:
  - Nauka systemiczna – procesy psychologiczne i fizjologiczne są jednocześnie ujęte w biofeedback-u.
  - Samoorganizacyjne uczenie się, czyli uczymy się sami optymalnego uczenia się.
  - Monitoring i samoregulacja w czasie rzeczywistym – obiektywnie przez pomiar.
  - Trening mentalny w środowisku gier, uczenie się o samym sobie jest zabawą budzącą moc swojego umysłu.
  - Sprawdź się w zawodach VERIM-u „Mind-Unlimited”!

VERIM jest systemem autodydaktycznym opartym na rozszerzonej metodzie biofeedbacku, nazwanej psycho - interaktywnością.
Psychointeraktywny trening można wykonywać indywidualnie jak i w grupach połączonych w sieć.
Za te innowacyjne zastosowanie autorzy systemu VERIM otrzymali patent

Europejski w 2006 roku.

Obecnie VERIM stosowany jest z powodzeniem w sporcie, szkołach, w szkoleniach zespołowych i indywidualnych, w klinikach i przychodniach, w bibliotekach, w lotnictwie a nawet w trzech bazach Kolumbijskiej Air Force.

Sukces VERIM-u polega na unikalnej (samo) dydaktyce opartych na wieloletnich doświadczeniach w zakresie szkoleń zasobów ludzkich (human resources).

VERIM jest bardzo prosty w obsłudze i bardzo efektywny nie tylko w nauce zarządzaniem stresem (Energy Management), ale też naszymi zasobami (Resource) i Inteligencją.

Z jednej strony stres (aktywacja ASN) jest bardzo pozytywną reakcją organizmu głęboko osadzoną w naszym mózgu i naszych przodków w dziejach ewolucji. Pomaga nam radzić sobie z codziennymi problemami i uaktywnia nas w stanach strachu. Pomaga nam przeżyć!
Drugą stroną medalu jest, że w dzisiejszym życiu codziennym jesteśmy poddani zbyt wielu czynnikom stresogennym, a to prowadzi do problemów psychicznych i psychosomatycznych. Nie znając naszych wewnętrznych mechanizmów psychofizjologicznych stajemy się często zależni od zdarzeń zewnętrznych.

VERIM został stworzony po to, by każdy indywidualnie mógł rozpoznać własne wzorce stresu i nauczyć się, je (samo) regulować.

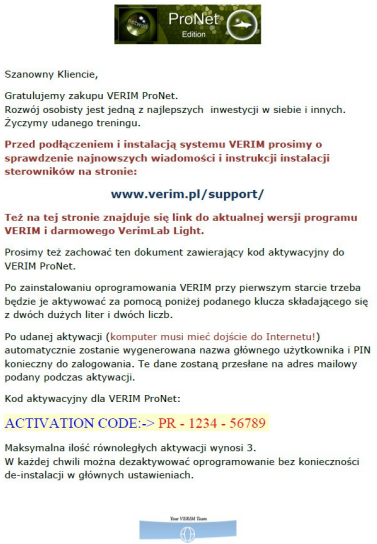
Przede wszystkim jednak VERIM to doskonałe narzędzie do tego, by nauczyć się jak stać się osobą bardziej świadomą siebie i skutecznie działającą, by nie być bezsilną ofiarą swoich wewnętrznych negatywnych wzorców zachowania i myślenia.

INSTALACJA OPROGRAMOWANIA

- Najnowszą wersję VERIM-u można znaleźć pod następującym linkiem: www.verim.eu/support/
- Plik należy rozpakować jego zawartość skopiować do dowolnego tymczasowego katalogu.
- Instalacja zaczyna się po otworzeniu pliku „setup.exe”.

- Proszę kierować się instrukcjami instalatora:
  W pierwszym okienku proszą kliknąć na „next”, w następnym zaakceptować licencję i w następnym znowu „next”.
- W zależności od systemu i komputera, instalacja może potrwać kilka minut.
  Instalacja kończy się kliknięciem na „finish”.

AKTYWACJA



Po instalacji oprogramowania VERIM, przy pierwszym starcie i po wybraniu języka, otworzy się okno aktywacyjne.

Proszę wpisać kod aktywacyjny i następnie wypełnić pola na następnej stronie.

Komputer musi mieć łączność z internetem.

Po zakończeniu aktywacji zostanie automatycznie przesłany mailem Login i PIN użytkownika.

Aktywować można równolegle 3 razy. Aby nie wykorzystać maksymalnej ilości aktywacji prosimy o de-aktywacje (“Deactivate” w “Ustawieniach”) przed każdym odinstalowaniem oprogramowania.



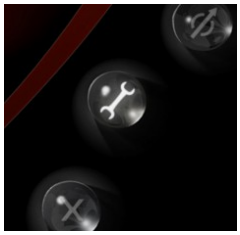
LOGIN



Po aktywacji pojawi się ekran logowania z wpisaną nazwą użytkownika.

Proszę wpisać PIN otrzymany mailem i logowanie rozpocznie się automatycznie.

Nazwy użytkownika nie należy zmieniać!
Małe i duże litery są znaczące.



PREFERENCJE – USTAWIENIA

Po pierwszym login proszę wybrać ustawienia z głównego ekranu VERIM-a (w prawej, dolnej części ekranu). Tam jako pierwsze można ustawić język i koniecznie wybrać i ustawić urządzenie GSR.

Ustawienia języka

Tutaj można wybrać jeden z dostępnych języków i wyjść z ustawień aby wybrany język został zapisany.

Aby wybrane urządzenie GSR mogło pomyślnie współpracować z VERIM-em muszą być najpierw zainstalowane i odpowiednio ustawione sterowniki systemowe!
(nie dotyczy „Mind-Reflection”)



Wybór i konfiguracja urządzenia GSR

Instrukcja online, krok po kroku znajduje się w strefie supportu.

Proszę wybrać odpowiednie urządzenie GSR, na przykładzie “next Mind-Reflection”.



Po zainstalowaniu sterowników na porcie COM w zakresie 1-9 należy ustawić port COM w VERIM-ie.

“next Mind-Reflection” jak i “ThoughtStream USB” będzie wymagało skanu portu COM.

Urządzenie musi być w trybie aktywnym, elektrody założone, przed rozpoczęciem “Automatic Port Scan”.

Jeśli VERIM zacznie otrzymywać dane GSR z danego portu, pokaże się zielony komunikat potwierdzający łączność z urządzeniem na danym porcie.

Potwierdzając “haczykiem” wychodzimy z “Ustawień Portu” i opuszczamy też “Ustawienia”.Trening może się rozpocząć!

EKRAN GŁÓWNY



Po zalogowaniu na ekranie głównym pojawią się przestrzenie edukacyjne VERIM-u: „energy”, resource”, „intelligence” i „Network”.

Tylko w wersji ProNet „Network” jest aktywna!

Wersję Personal Edition można w każdej chwili po nabyciu „upgrade key” rozszerzyć na ProNet, bez utraty danych i potrzeby de-instalacji programu.

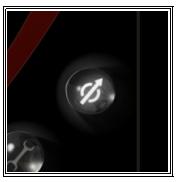
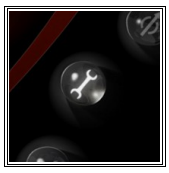
Pomoc na ekranie głównym



W dolnej, lewej części ekranu można wybrać następujące trzy zakładki:

„Nawigacja”, „Głośność” i „Pomoc”.

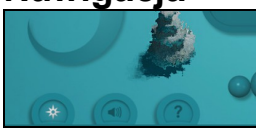
Inne ustawienia

		
Baza postępów.	Ustawienia jak język programu i zarządzanie klientami (ProNet).	Tutaj też możemy opuścić VERIM.

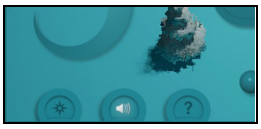
POMOC
w modułach na przykładzie
Balance

Po kliknięciu na którąś z 3 ikonek otwiera dalsze możliwości wyboru:

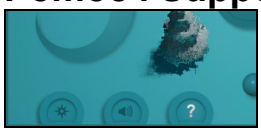
Nawigacja

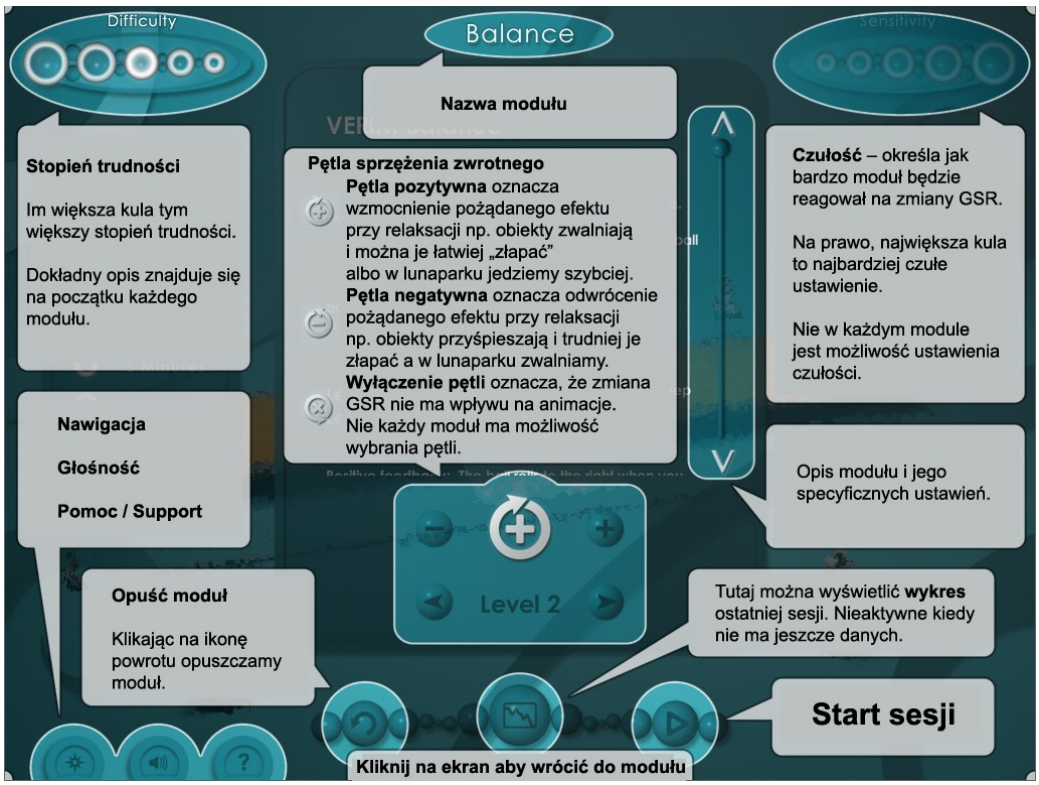


Głośność



Pomoc i Support





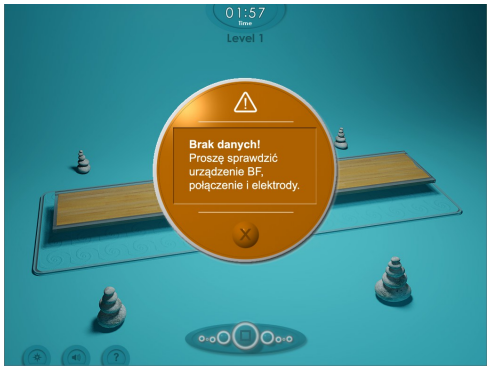
Wybierając ostatnią opcję „Pomoc w Module" pojawi się na ekranie ogólna pomoc modułu.

Klikając na ekran wracamy do samego modułu.

SESJA PRÓBNA

Teraz przyszedł moment zrobienia sesji próbnej:

- urządzenie GSR powinno być skonfigurowane i włączone w tryb aktywny
- elektrody założone na palce i połączone z urządzeniem GSR



Jeśli z jakiś powodów VERIM nie będzie utrzymywał poprawnych danych GSR pojawi się komunikat ostrzegawczy!

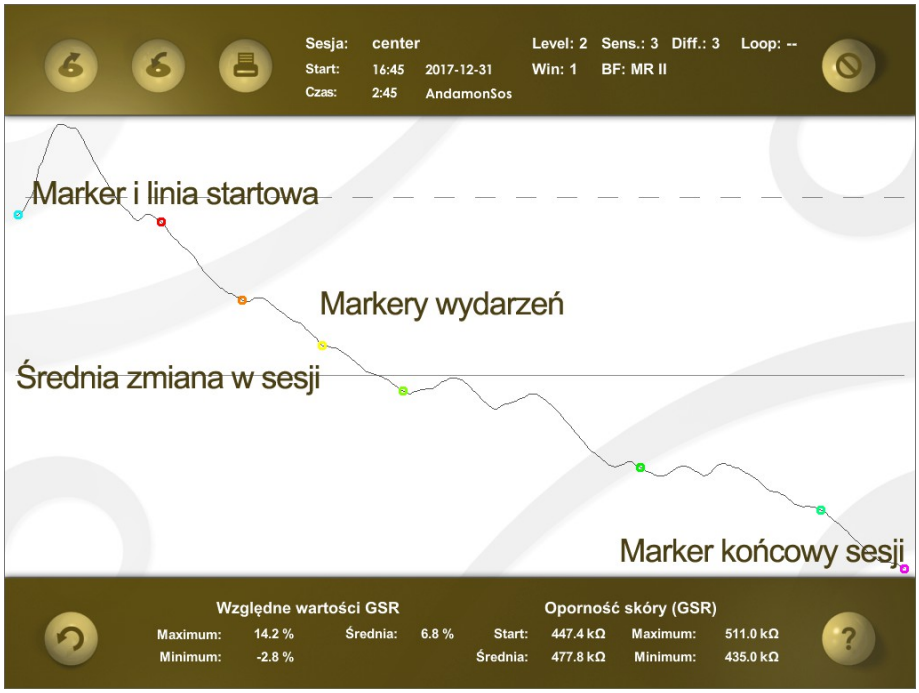
Należy wtedy przerwać sesję i rozwiązać problem.

Najczęstsze powody komunikatu to:

- *selekcja nieprawidłowego urządzenia (Ustawienia)*
- *urządzenie nie jest włączone w trybie aktywnym*
- *elektrody nie założone*
- *baterie wyładowane*
- *niepoprawny COM port*
- *brak sterowników*

Proszę skorzystać z pomocy na verim.eu/support!

EKRAN WYKRESU
Interpretacja wyników



Na ekranie z wykresem narysowana jest krzywa pomiaru GSR całej sesji i pokazane są kluczowe wyniki sesji.

Jakie znaczenie ma wykres, linie i liczby?

- Na wykresie widać przebieg **względnych zmian GSR** w czasie sesji (2 minuty i 45 sekund). Krzywa idzie w dół przy relaksacji a w górę przy aktywacji.
- **Wartość początkowa** (**start**) do której odnoszą się wartości wykresu zostaje utworzona automatycznie przez pierwszych 5 sekund sesji. Jest ona przedstawiona jako pozioma, przerywana linia i jako wartość absolutna „start" (447.4 kΩ) W ten sposób VERIM dostraja się do aktualnego poziomu aktywacji przy każdej nowej sesji.
- **Średnia** globalna względnych zmian GSR reprezentowana jest jako pozioma, ciągła linia oraz jako „Średnia" w procentach (6.8%) i wartość (477.8 kΩ)
- "**Maximum**" - maksimum relaksacji jest pokazane w procentach (14.1%) i jako wartość bezwzględna (511.0 kΩ).
- **"Minimum"** - minimum relaksacji, jednocześnie maximum aktywacji jest podane w procentach (-2.8%) i jako wartość (435.0 kΩ).

Na tym przykładzie widać już na pierwszy rzut oka: relaksację – linia średniej leży daleko poniżej linii startowej, maksimum relaksacji jest wysokie na samym dole wykresu, a aktywacja jest znikoma, prawie równa wartości startowej.

Oporność skóry mierzona w kΩ (kilo-Ohm-ach) wzrasta przy relaksacji a maleje przy aktywacji. Inną miarą GSR jest „przewodnictwo” skóry mierzone w micro-Siemens-ach, które jest odwrotnością oporności.
Np. 1000 kΩ = 1 microSiemens, 100 kΩ = 0.1 microSiemens.

Ponieważ oporność jest znana ze szkoły podstawowej, VERIM posługuje się tą miarą, w kΩ.

Jeśli chodzi o terminologie, to używamy „GSR” ze względów czysto historycznych i jako że ta nazwa przyjęła się powszechnie. Inne nazwy jak „electrodermal activity” itd. stosowane są bardziej (jednak nie konsekwentnie) w literaturze naukowej.

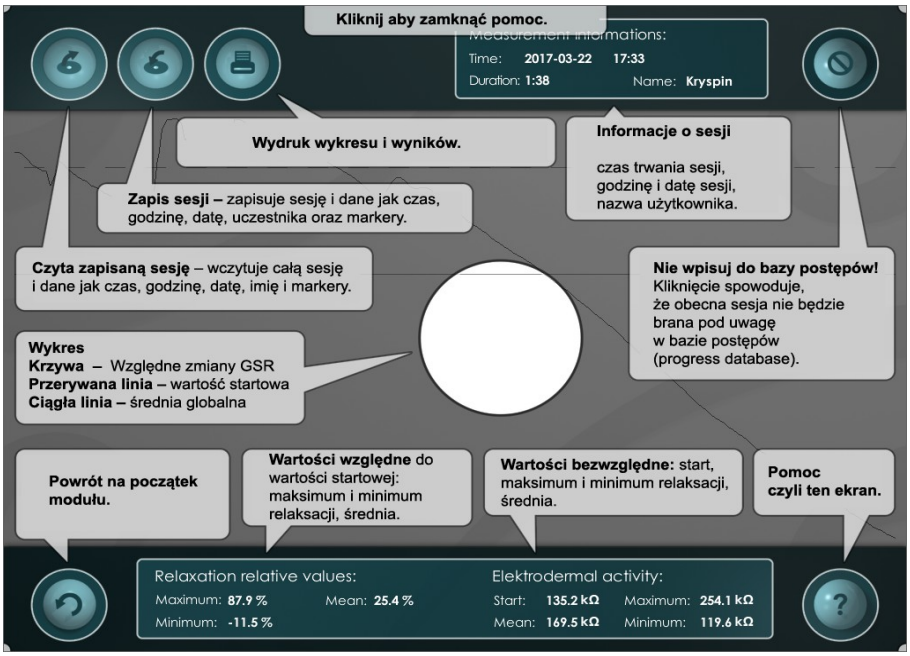
Najważniejsze jest zrozumienie samego procesu – nazwy i jednostki są umowne.

Oporność skóry u człowieka może się zmienić nawet 1000% w ciągu dnia.
Wiele czynników ma wpływ na GSR. Kilka przykładowych:

- Pora dnia – po porannej „kawie” jesteśmy bardziej zaktywizowani niż wieczorem
- Wiek – osoby starsze mają z reguły większą oporność skóry
- Temperatura w pomieszczeniu – zbyt wysoka wywołuje naturalne pocenie się co zmniejsza oporność skóry
- Kremy do rąk mogą działać izolacyjnie
- Używki jak herbata, kawa, alkohol, tytoń itd.
- Niektóre choroby i oczywiście stany gorączkowe

Z tego powodu system VERIM kalibruje się za każdym razem.
Jeśli potrzebne są wartości bezwzględne można je uzyskać z zapisu sesji w dokumencie tekstowym, gdzie zapisane są informacje o sesji i wartości w Ω.

Ekran Pomocy Wykresu



SUGESTIE do treningu z VERIM-em

Najlepsze wyniki z VERIM-em możesz osiągnąć po szkoleniu VERIM Basic, w którym przekazujemy nasze wieloletnie doświadczenia pod kątem wykorzystania systemu do samo-edukacji.

W szkoleniach dla trenerów przekazujemy nasze doświadczenia jak efektywnie pracować z VERIM-em pod kątem pracy z klientami.

Tutaj podajemy kilka odpowiedzi na często zadawane pytania:

- Najbardziej częstym pytaniem jest „***Którym modułem zacząć?***”
  Oczywiście zależy to od potrzeb. W praktyce wypracował się następujący schemat:
  - Centrum – trening relaksacji
  - Labirynt – trening „elastyczności”, samoregulacji
  - Balans – trening koncentracji
  - Lunapark – pierwsze doświadczenia z „Flow”
  - Cierpliwość – trening tolerancji na błędy
  - Wykres Muzyczny – obserwacje GSR
  - Wykreśl To – inteligencja psychofizjologiczna
  - Podążaj za Mną – trening empatii
  - Winda – obserwacje bezwzględnego poziomu GSR
  - Insekty – ćwiczenia z pozytywną i negatywną pętlą
  - Biatlon – ćwiczenia kompleksowych procesów psychofizjologicznych
  - Znajdź swój wykres - inteligencja psychofizjologiczna
  - Wyścig Delfinów – trening grupowy
  - Więzienie Problemów – procesy sensybilizacji i de-sensybilizacji.
- Drugim najczęstszym pytaniem jest „***W jaki sposób mam się zrelaksować?***”
  Naszą odpowiedzią jest „*Jak chcesz, a VERIM pokaże ci obiektywnie, czy to dobra metoda!”*
  Zaletą VERIM-u jest to, że w zasadzie nie musisz stosować żadnej metody. Możesz się uczyć w „biegu” - jak dziecko uczące się jazdy na rowerku, gdzie balans jest informacją zwrotną. Możesz wszystko wypróbować, wybrać, poczuć w którą stronę skierować umysł, dać mu przestrzeń, a VERIM jak w lusterku przekaże ci czy ta próba była w pożądaną stronę. Trening z VERIM-em to zabawa ze swoim umysłem – gdzie należy cieszyć się z sukcesów i nie przejmować się niepowodzeniami. Można spróbować jeszcze raz, odpuścić i wrócić.

Wszystko zależy od wytrwałości w nauce „grania” na swoim umyśle...a to jest bardzo potężny i piękny instrument!



PRZESTRZEŃ ENERGII

Co to jest energia wewnętrzna?

Tutaj rozumiemy ją jako zdolność umysłu do prawidłowej pracy, a nie tylko jako energię fizyczną mierzalną w kaloriach. Ta zdolność uwarunkowana jest neuro-transmiterami i hormonami stresu, których wydzielanie jest sterowane przez ciałka migdałowe – naszą szarą eminencję.

Możemy się nauczyć bardzo efektywnie korzystać z tej energii mózgu i nie marnować jej na niepotrzebny stres.

Kiedy stajemy się świadomi związku pomiędzy naszymi myślami i emocjami a poziomem odczuwanego przez nas poziomu aktywacji, jest nam łatwiej regulować te powiązania i dostosowywać je do naszych indywidualnych potrzeb.

W burzliwych czasach, w których przyszło nam funkcjonować, korzyści jakie możemy uzyskać zarządzając naszą wewnętrzną energią są ogromne.

Dlaczego zatem tracimy tak wiele tej energii wewnętrznej zamiast wykorzystać ją w konstruktywny sposób?

Ogólna odpowiedź to: *Nikt w szkole nie uczył nas jak używać naszego umysłu jako instrumentu. Często zamiast nas wspierać karano nas, straszono, i wpajano jacy musimy być aby spełnić normy. Nauczono nas ukrywać emocje i nikt nas nie uczył co to jest „mindfulness". W ten sposób przestaliśmy być sobą – a naturalne czucie własnych procesów psychologicznych stało się nam obce, jak my sami sobie. W obecnych czasach jest wiele podejść pedagogicznych, które wspierają indywidualny rozwój dziecka, ucząc go jak wykorzystać efektywnie swój umysł, pozostać sobą.*
Jak na razie Polska znajduje się w końcu średniowiecza i na początku oświecenia. Mamy nadzieję, że wzmożone zainteresowanie polskich szkół VERIM-em w pracy pedagogicznej jest jednym z wielu sygnałów wskazujących na to, iż niedługo dogonimy inne kraje.

Skupienie oznacza ześrodkowanie, koncentrację mentalnej energii, co wcale nie znaczy jej większego zużycia. Chyba największym skupieniem jest „myślenie o niczym", stan pełnej koncentracji i jednoczesnej relaksacji osiągany przez medytujących.

Relaks – jest to otwarty stan naszego umysłu, umożliwiający minimalne „zużycie energii" i samoregenerację.

VERIM jest bardzo potężnym narzędziem stworzonym na podstawie wieloletnich doświadczeń zebranych na seminariach i w procesie coachingu. Łączy w sobie obiektywności pomiaru GSR z wirtualnym środowiskiem szkoleniowym.

Ćwiczenia z VERIM nie polegają jedynie na biernym odbiorze treści. Wiele modułów wymaga od użytkownika dużej aktywności umysłowej i senso-motorycznej.
W procesie uczenia się w nowoczesny sposób posługujemy się wirtualnym środowiskiem komputera, ale efekty tej nauki są jak najbardziej realne.
Z doświadczenia opartego na zdobytej wiedzy możemy z powodzeniem skorzystać w codziennych sytuacjach.

Czasami nauka z VERIM może być bardzo trudna, bo uzyskane w sposób bezpośrednie i obiektywne wyniki nie zawsze mogą nam się podobać i zgadzać z naszym samo-wizerunkiem.
Jednak lepiej jest się dowiedzieć jakimi jesteśmy naprawdę i uwolnić się od pozorów i złudzeń – wtedy tylko możemy się zmienić aby znów być samym sobą! Nero-psychologia nazywa ten stan bycia sobą „Sage”, tłumacząc na polski to „stan mędrca”.

Być może uważasz, że potrafisz się świetnie zrelaksować, a w rzeczywistości może być wręcz przeciwnie, być może dowiesz się, że masz problemy, aby się zaktywizować.

Za pomocą VERIM-u znajdziesz odpowiedzi na swoje zachowania się w szczególnych sytuacjach i wtedy będziesz miał wybór czy użyjesz starych wzorców zachowań, wypracowanych wewnętrznych sabotażystów, czy wypróbujesz nowe, może bardziej efektywne strategie „Sage”.

Cele edukacyjne w module Energii

W module „Energii” możesz pracować nad następującymi kluczowymi zagadnieniami związanymi z zarządzaniem energią:



Samoregulacja -

- **Relaksacja** – czyli zdolność obniżenia poziomu stressu w organizmie w celu wzmożenia koncentracji i regeneracji
- **Aktywacja** – umiejętność zwiększenia poziomu aktywacji ASN w razie potrzeby, np. w sporcie.



Elastyczność – Umiejętność wybrania optymalnych strategii do wykonania zadań.

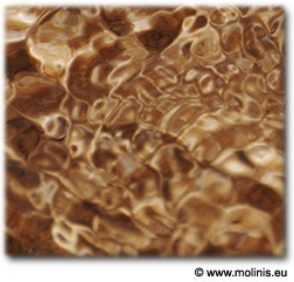
Aby być wewnętrznie elastycznym, trzeba najpierw poznać swoje schematy zachowań (reakcji) i nauczyć się je zmieniać na poziomie psycho - fizjologicznym!



Koncentracja – Umiejętność zwiększenia stanu skupienia bez zwiększenia poziomu stresu.
Rozproszeni, zdekoncentrowani zużywamy o wiele więcej energii wewnętrznej.

Koncentracja i relaksacja są nawzajem zależne od siebie: przy dużym poziomie stresu trudno nam się skoncentrować a przy rozwiązywaniu krzyżówek potrafimy się zrelaksować!

The Flow – jest optymalnym stanem mentalnym i psychofizjologicznym w danym momencie.



Często jest to umiejętność pozostania skoncentrowanym i spokojnym mimo zewnętrznych zdarzeń.

“Flow” to stan umysłu (i ciała) kiedy jesteśmy kreatywni, rozwiązujemy jakiś problem np. matematyczny, wspaniale tańczymy itp.

Mózg optymalnie zarządza ciałem, jest spokojny i skoncentrowany – jesteśmy w pełni “Tutaj i Teraz”.

Relaksacja, koncentracja, samo-regulacja i sposób uczenia się przy pomocy VERIM-u.

Zmuszenie się do relaksacji jest niemożliwe. Ale możemy nauczyć się jak ten stan wywołać.

Dlatego unikamy słowa “kontrola umysłu” i mówimy o psychointeraktywności, “tuningu-umysłu”, czy samo-regulacji.

Samoregulacja wymaga najpierw wiedzy, czucia, w jakim stanie się obecnie znajdujemy i otwarcia się na zmianę w wybranym kierunku.
Na pewno nie jest kontrolą czy zdalnym sterowaniem!

VERIM umożliwia nam rozwój introspekcji, nie tylko na poziomie mentalnym, lecz przede wszystkim na podstawowym poziomie psychofizjologicznym.
Jest jakby lustrem, w którym zaglądamy do najbardziej podstawowych mechanizmów życia.

Dzięki bardzo czułemu pomiarowi GSR i sprzężeniu zwrotnemu (biofeedback) robimy ten wgląd i trening w obiektywny sposób.

Trening z VERIM-em możemy porównać do nauki małego dziecka na rowerku. Dziecko samo musi znaleźć równowagę, skoordynować ruch pedałami i kierownicą, dopasować jazdę do terenu. Jego lusterkiem (sprzężenie zwrotne) jest sama jazda – na początku mniej udana, lecz z każdą próbą dziecko nabiera doświadczenia.
Tak naprawdę to umysł dziecka uczy się w tym procesie – dosłownie dziecko jedzie swoim umysłem.

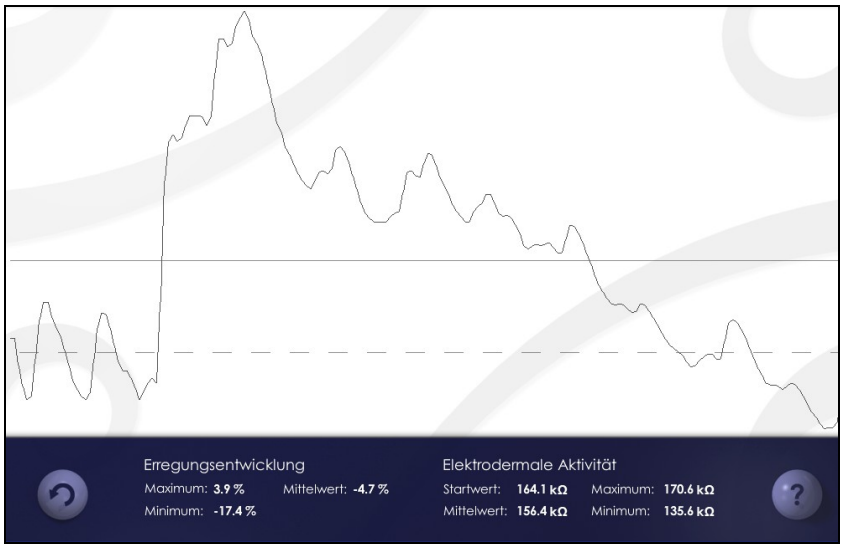
Tak samo uczymy się na VERIM-ie osiągać wybrane stany psychofizjologiczne. Jak się tego nauczymy, jesteśmy kierowcami. To gdzie “pojedziemy” zależny już tylko od nas samych w danej sytuacji.

VERIM często wychodzi poza klasyczny biofeedback czyli monitoring psychofizjologiczny.
W wielu modułach zostały zastosowane rozwiązania psychointeraktywne tak jak pozytywne czy negatywne pętle.

Niektórzy z nas potrafią się szybko zrelaksować, niektórym to trudny proces. Są też tacy, którym łatwo jest się zrelaksować ale mają problemy z aktywacją.

Tak jak relaksacja jest konieczna do regeneracji tak bardziej aktywacja jest niezbędna dla przeżycia.

Bez aktywacji nie przeżylibyśmy jako gatunek. Zauważ jaki jest szybki refleks „*ucieczki lub walki*”. Ten proces jest zakodowany w naszej strukturze mózgu.

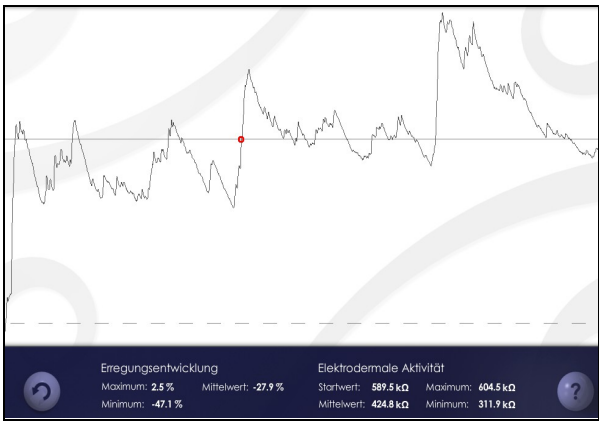


Szybka aktywacja i powolna relaksacja

Najpierw reagujemy na poziomie psychofizjologicznym, a dopiero później interpretujemy naszą reakcję jako naszą „świadomą" decyzję.

Naukowcy z Uniwersytet Humbold-a w Berlinie potrafią określić 6 sekund przed naciśnięciem jednego z dwóch przycisków, który będzie naciśnięty, zanim badana osoba sama jest świadoma swojej decyzji.

Wielokrotna aktywacja i wynikający z tego wysoki poziom hormonów stresowych:



Szczególnie w naszej współczesnej cywilizacji jesteśmy podatni na działanie wielu, częstych bodźców, stresorów.
Trudno nam znaleźć spokój i się zrelaksować.

Jesteśmy "nakręceni", ten wysoki poziom aktywacji może się przez jakiś czas nawet sprawdzać..ale tylko na jakiś czas.

Jeśli nie uda nam się przerwać tego "nawyku" spotkamy się z "wypaleniem" (burn out), wcześniej lub później.

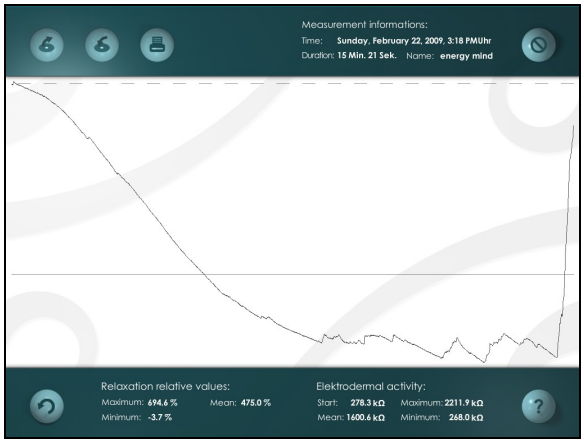
Aby zapobiec wypaleniu i jego zdrowotnymi konsekwencjami możemy nauczyć się "zwalniać" (slow down) i jednocześnie podnieść jakość naszego życia.

Potęga Autonomicznego Systemu Nerwowego (ASN)

Trening z VERIM-em uświadamia nam jak wielkie mogą być świadome zmiany w poziomie aktywacji.

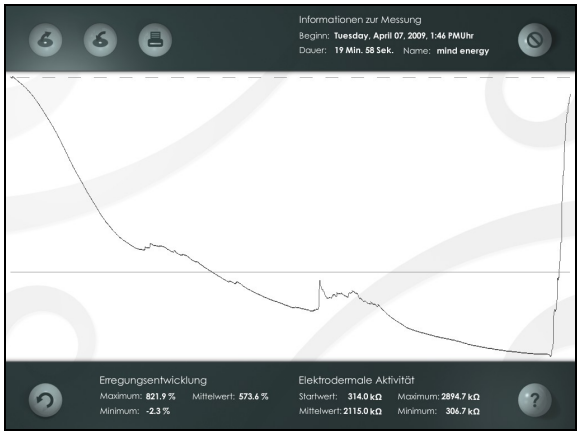


Pomiary GSR Tajlandzkiej biznesmenki, pani Daeng Oraphan (pośrodku) podczas szkolenia trenerów VERIM-u w Tajlandii.



Podczas pierwszego szkolenia udało jej się zrelaksować 629% z zamkniętymi oczami.

Siadła sobie przy wszystkich uczestnikach szkolenia na podłodze, zamknęła oczy na 15 minut i „wróciła” z niesamowitym blaskiem w oczach.



Dwa miesiące później w następnym szkoleniu udało jej się pobić swój rekord i uzyskać 821.9% relaksacji. Daeng praktykowała medytację przez dziesięć lat.

Trenując z VERIM-em osiągnęła do tej pory największy rekord światowy w samo-relaksacji.

W skrajnych przypadkach, udokumentowanych w Grecji przez trenera VERIM-u, psychoterapeuty i specjalisty od hipnozy, udało mu się zmienić poziom stresu mierzonego z VERIM Lab. o ponad 3 000%.

Dla porównania przy pierwszych próbach z VERIM-em 50%-100% to już wielki sukces.

VERIM pokazuje nam też jakie wielkie zmiany dzieją się bez “naszej woli”.

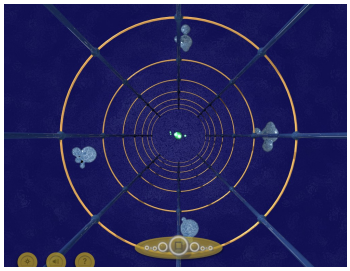
Zmniejszenie tych nieświadomych fluktuacji jest kluczem do osiągnięcia stanu skupienia, koncentracji.
Dlatego też polscy łucznicy z drużyny narodowej używają do tego moduł “Balance” w VERIM-ie.

Moduły w “Przestrzeni Energii”

Center
Centrum



Ten moduł jest „klasycznym” zastosowaniem biofeedback-u do treningu relaksacji i koncentracji.



"Bąbelki" krążą wokół centrum i reagują na stopień relaksacji / aktywacji / koncentracji i ich zmiany.

Celem jest wprowadzenie bąbelków do samego centrum i pozostania w nim przez czas ustawiony w stopniu trudności.

Gdy to się uda, przechodzimy na następny z 7 poziomów - pierścieni.

Center jest wspaniałym narzędziem do:

- ćwiczenia relaksacji i skupienia
- poznania zależności miedzy psychiką i fizjologią
- uczenia się samoregulacji

Ustawienia:



Level 1: Relaksacja (centrum 10 sekund)
Level 2: Zrelaksowana koncentracja
Level 3: Koncentracja

Trudność:
Level 1 - zwiększa prędkość rotacji bąbelków.
Level 2 i 3: reguluje czas zatrzymania się w centrum: 5, 10, 15, 30, 60 sekund.

Czułość - im wyższa czułość tym bardziej będą bąbelki reagować na zmianę GSR.

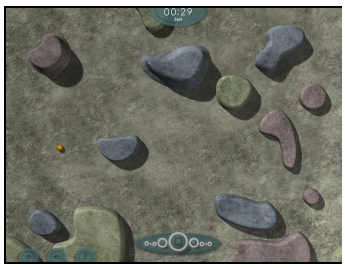
Wskazówki:

- Ustawienia przy pierwszej próbie: **Trudność** 3, **Czułość** 4, **Level** 1.
- Spróbuj oddychać spokojnie i głęboko.
- Daj sobie przestrzeń do relaksu i skupienia: „otwórz” ją, unikając prób wewnętrznej kontroli.
- Bardzo często przy osiągnięciu centrum bąbelki uciekają znów na zewnątrz z „radości” - dlatego też trzeba je utrzymać 10 sekund w centrum aby móc przejść do następnego poziomu relaksacji.
- Jedną z efektywnych technik relaksacji to wewnętrzne wyciszenie, które można wytrenować przez „mindfulness”.
- Jako terapeuta, trener czy coach, pozwól klientowi znaleźć własny sposób na optymalną relaksację!

Labyrinth
Labirynt



Ten moduł został stworzony do treningu mentalnej elastyczności.



Zadaniem w labiryncie jest unikanie przeszkód, poruszając przez stopień relaksacji/aktywacji maleńką kulkę..
Stopień trudności definiuje prędkość poruszania się kulki horyzontalnie.

Przez zmianę czułości reakcji kulki można Labirynt dopasować do potrzeb treningu.

Labirynt został opracowany specjalnie do:

- rozwoju elastyczności na poziomie psychofizjologicznym i mentalnym.
- rozwoju świadomości procesów psychofizjologicznych.
- uczenia się samoregulacji.

Ustawienia:

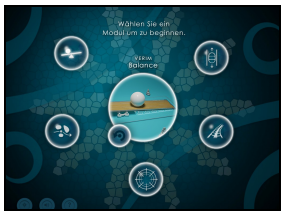


- **Trudność** – zmienia horyzontalną prędkość poruszania się kulki
- **Czułość** – im wyższa czułość tym bardziej będzie kulka reagować na zmianę GSR: aktywacja w górę, relaksacja w dół.

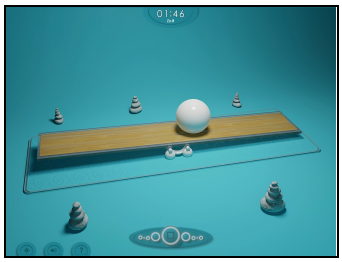
Wskazówki:

- Ustawienia przy pierwszej próbie: **Trudność** 3, **Czułość 4.**
- W module jest też feedback dźwiękowy - dzięki niemu można zamknąć też oczy.
- Kulkę można w pewnym zakresie sterować oddechem, co jest naturalne przy pierwszych próbach. Następnym etapem jest przejście na samoregulację na poziomie psychofizjologicznym bez używania „zewnętrznych” możliwości kontroli.

Balance
Balans



Balans jest jednym z najbardziej efektywnych modułów VERIM-a, często stosowany w sporcie, szkołach i w ćwiczeniach na koncentrację.



Na desce-huśtawce znajduje się kula, która reaguje ruchem na stopień koncentracji.
Zadaniem jest utrzymanie kuli przy określonym stopniu czułości i wybranym czasie na desce.

Często już tylko jedna myśl “wytraca” nas z równowagi.

Do wyboru jest “**time out**” od 1 minuty do 20 minut a stopień trudności od początkującego do bardzo zaawansowanego.
W najwyższym poziomie trudności, Level 2, do tej pory tylko mistrzyni ZEN-u i mnich buddyjski byli w stanie utrzymać kulkę w równowadze przez 2 minuty „time-out”.

Level 1: kulka nie spadnie z deski – miejsca gdzie mogłaby spaść są zaznaczane markerem na wykresie.
Level 2: kulka może spaść z deski

Balans jest idealnym narzędziem do:

- **ćwiczenia koncentracji, skupienia.**
- rozwoju świadomości procesów psychofizjologicznych.
- uczenia się samoregulacji.

Ustawienia:



- **Trudność** – im wyższy stopień trudności tym bardziej kulka będzie reagować na lokalną zmianę GSR: aktywacja w prawo, relaksacja na lewo.
- **Timeout –** Czas sesji.

Wskazówki:

- Zacznij od najmniejszego poziomu trudności i najkrótszego czasu w Level 1.
- Oddychaj spokojnie i głęboko.
- Spróbuj myśleć „o niczym” i być „Tutaj i Teraz”.

Luna Park
Lunapark



Jazda w psychointeraktywnym lunaparku jest wstępem do osiągnięcia optymalnego stanu psychofizjologicznego „The Flow”.



W „Lunaparku” jedziemy tym szybciej im bardziej się zrelaksujemy (+pętla) albo na odwrót (- pętla).

Do wyboru mamy 4 poziomy – animacje 3D.

Na niektórych poziomach oczekują nas dziwne artefakty.

Można dopasować czułość i trudność do potrzeb treningu.

Lunapark jest fascynującym modułem do:

- rozwoju “The Flow”
- ćwiczenia relaksacji i aktywacji
- poznania zależności miedzy psychiką i fizjologią
- uczenia się samoregulacji

Ustawienia:



Level – 4 poziomy, animacje.

Poziom 4 umożliwia długą jazdę do tyłu.

- **Trudność** – większe ustawienie stopnia trudności oznacza mniejszą prędkość podstawową
- **Czułość** – czułość reakcji na zmiany GSR
- **Biofeedback loop – pętla sprzężenia zwrotnego:**
  - **(+)** - prędkość wzrasta przy relaksacji
  - **(-)** - prędkość wzrasta przy aktywacji
  - **(X)** - GSR nie ma wpływu na prędkość

Wskazówki:

- Ustawienia przy pierwszej próbie: **Trudność 3, Czułość 3** i pętla (+)

Elevator
Winda



Przy pomocy tego modułu możemy ćwiczyć osiąganie „bezwzględnego” stanu aktywacji i relaksacji. Mamy 210 piętr i 5 pasm do dyspozycji oraz funkcje minutnika.



W tym module mamy możliwość porównywania „bezwzględnego” stanu aktywacji ASN z dnia na dzień, z godziny na godzinę oraz ustawienia “piętra”, które w wybranym czasie chcielibyśmy osiągnąć. Może to być zarówno piętro niższe jak i wyższe.

Winda to efektywne narzędzie do::

- treningu osiągania celowego stanu relaksacji i aktywacji
- poznania zależności miedzy psychiką i fizjologią
- uczenia się samoregulacji

Ustawienia:



- **Trudność** – większy **stopien trudności** oznacza mniej czasu do osiągnięcia celu (sekundy).
- **Czułość** - ten parametr powinien być tak ustawiony za pierwszym razem żeby winda miała pole manewru w dół i w górę, najlepiej gdzieś pośrodku. W razie potrzeby można te ustawienie zmienić.
- **Target level** – **ustawienie celu – piętra**. Ustaw piętro które chcesz osiągnąć wskazując kursorem piętro i potwierdź je klikając jeden raz na windę.

Wskazówki:

- Spróbuj powtórzyć sesję z takimi samymi ustawieniami przez kolejne dwa tygodnie, o tej samej porze dnia.



PRZESTRZEŃ ZASOBÓW

Co to są zasoby?

Jednym z podstawowych zabiegów w procesie rozwijania inteligencji emocjonalnej jest stawanie się świadomym własnych cech osobowych, co oznacza budowanie pewności siebie.

Rozwój zasobów ludzkich dokonuje się przez połączenie myśli (wiedzy) z umiejętnością radzenie sobie ze swoimi uczuciami i związanymi z nimi reakcji psychofizjologicznych.

Dzięki postrzeganiu swoich mocnych i słabych stron oraz rozwoju wiedzy na ich temat mamy możliwość dotarcia do siebie i otoczenia w bardziej inteligentny sposób.

Cele edukacyjne w Przestrzeni Zasobów"



Cierpliwość pomaga:

- w nieprzewidywanych sytuacjach
- w rozwoju pozytywnej reakcji na codzienne "wyzwania"
- w rozwoju optymalnej postawy wobec innych osób



Uzmysłowienie sobie źródeł frustracji:

- Przyjrzysz się swoim porażkom, aby zaakceptować swoje wewnętrzne sprzeczności i reagować na nie w konstruktywny sposób.
- Nauczysz się jak radzić sobie ze stratą i przyznawać się do błędów.



Koncentracja i optymalny czas reakcji

Nauczysz się jak dłużej pozostać skupionym i szybko odpowiednio reagować.



Stan „flow” lub stan zrelaksowanej koncentracji
Pozostaniesz skoncentrowany, uważny i gotowy do działania, a jednocześnie zrelaksowany; jest to wspaniały stan „flow” - stan „uskrzydlenia”, płynnego wykonywania skomplikowanych czynności bez napięcia.



„Strojenie umysłu“ albo samoregulacja:

- Nauczysz się reagować na zewnętrzne czynniki stresogenne, nie według swoich sztywnych zakodowanych schematów reakcji, ale będziesz w stanie działać w sposób świadomy, a nie po prostu bezwiednie reagować.
- Wnikniesz we własne uczucia i będziesz potrafił je nazywać.
- Rozpoznasz swoje wewnętrzne blokady i sabotażystów.
- Wizualizujesz określone sytuacje i rozwiązanie danego problemu.

Moduły w "Przestrzeni Zasobów"

Insects
Insekty



W tym module poruszasz się za pomocą „myszki”, łapiąc owady i doświadczając ich psychointeraktywnych zachowań będących odbiciem twojego stanu psychofizjologicznego.



Na ekranie komputera widzisz wiele biegających mrówek. Utrzymuj spokój i złap wszystkie mrówki klikając na nie. Po kliknięciu mrówki zmieniają się w latające biedronki. Potem musisz złapać wszystkie biedronki, by odleciały poza ekran.

Jest to moduł idealny do:

- nauki samoregulacji (strojenie umysłu – Mind Tuning)
- uczenia się cierpliwości
- skrócenia czasu reakcji
- rozwijania stanu „flow”
- kształtowania wrażliwości na zmiany wewnętrzne na poziomie psychofizjologicznym
- badania powiązań między stanem pobudzenia, emocji i myśli.

Ustawienia:

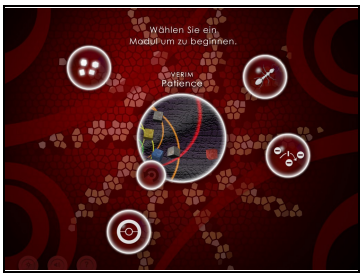


- **Trudność** – im większa wartość tym większa jest podstawowa prędkość insektów
- **Czułość** – wzmocnienie zmian prędkości insektów w zależności od zmian GSR przy (+) i (-) pętlach.
- **Biofeedback loop**
  - (**+**) insekty zwolnią przy relaksacji
  - (**-**) insekty zwolnią przy aktywacji
  - (**x**) bez zmian
- **Level 1 – 3** relaksacja/aktywacja, każdy poziom coraz trudniejszy
- **Level 4 – 5** koncentracja

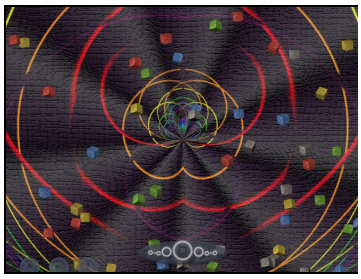
Wskazówki:

- Ustawienia przy pierwszej próbie: **Trudność 3**, **Czułość 4,** pętla **(+), level 1**.
    - Dla młodszych i starszych osób polecamy zmniejszenie **stopnia trudności**, tak aby nadążyły z łapaniem insektów.
    - Jeśli powtarza się schemat aktywacji przy (+) pętli, można zmienić ją najpierw na (-) aby zapobiec frustracji. Po kilku ćwiczeniach z pętlą (-) można wrócić do (+).
    - Kiedy ćwiczenia przy (+) pętli stają się łatwe, można zmienić wtedy ustawienie pętli na (-). Podczas wzrostu relaksacji i koncentracji insekty będą coraz szybsze! Życzymy miłej zabawy.

Patience
Cierpliwość



W tym module poruszasz się za pomocą „myszki”, łapiąc kostki na ekranie i doświadczając ich psychointeraktywnych zachowań będących odbiciem twojego stanu psychofizjologicznego.



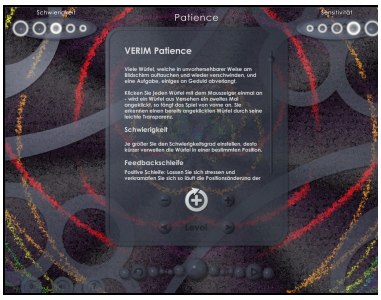
PATIENCE -Cierpliwość

Na ekranie pojawia się 50 kolorowych kostek, które znikają po chwili w nieprzewidywalny sposób. Musisz kliknąć tylko raz na każdą kostkę, po czym staje się ona przezroczysta. Jeśli klikniesz przez pomyłkę na przezroczystą kostkę, gra rozpoczyna się od początku. Za każdym razem twoje pomyłki są zaznaczane na wykresie czerwonym znacznikiem.

Jest to moduł idealny do:

- poprawy postrzegania i reagowania na porażkę i frustrację (tolerancja frustracji)
- uczenia się cierpliwości
- nauki samoregulacji (strojenie umysłu)
- skrócenia czasu reakcji
- rozwijania stanu „flow”
- kształtowania wrażliwości na zmiany wewnętrzne na poziomie psychofizjologicznym
- badania powiązań między stanem pobudzenia, emocji i myśli.

Ustawienia:



- **Trudność** – im większa wartość tym większa jest podstawowa prędkość przemieszczania się kostek
- **Czułość** – wzmocnienie zmian prędkości przemieszczania się w zależności od zmian GSR przy (+) i (-) pętlach.
- **Biofeedback loop**
  - (**+**) kostki zwolnią przy relaksacji
  - (**-**) kostki zwolnią przy aktywacji
  - (**x**) bez zmian
- **Level 1:** relaksacja/aktywacja
- **Level 2 i 3:** koncentracja

Wskazówki:

- Ustawienia przy pierwszej próbie: **Trudność 3**, **Czułość 4** i pętla **(+)**.
    - Dla młodszych i starszych osób polecamy zmniejszenie **stopnia trudności**, tak aby nadążyły z łapaniem kostek.
    - Czasami przeźroczyste kostki trudno odróżnić od nie kliknięty ch – właśnie o to chodzi, żeby można było łatwo sprowokować błędną decyzję.
    - Jeśli powtarza się schemat aktywacji przy (+) pętli, można zmienić ją najpierw na (-) aby zapobiec frustracji. Po kilku ćwiczeniach z pętlą (-) można wrócić do (+).
    - Kiedy ćwiczenia przy (+) pętli stają się łatwe, można zmienić wtedy ustawienie pętli na (-). Podczas wzrostu relaksacji i koncentracji przemieszczanie się będzie coraz szybsze!

Biathlon



Ten moduł został zaprojektowany dla olimpijki Saskia Santer.

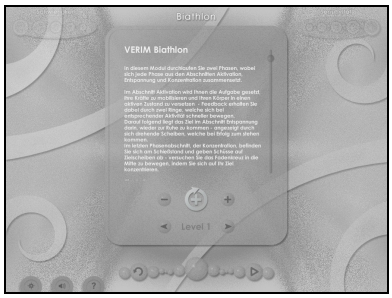
Z tym modułem możesz przejść przez typowe umysłowe etapy biathlonu i kształtować je:

- Aktywizacja – napięcie biegu
- Relaksacja – przygotowanie do strzału
- Koncentracja – strzał.

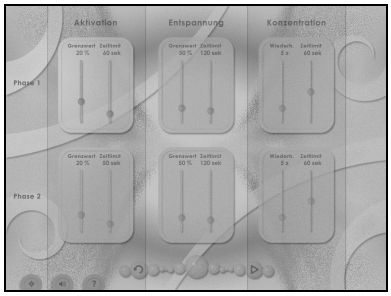
Jest to narzędzie idealne do:

- nauki samoregulacji (strojenie umysłu)
- rozwijania stanu „flow”
- kształtowania wrażliwości na zmiany wewnętrzne na poziomie psychofizjologicznym
- badania powiązań między stanem pobudzenia, emocji i myśli.

Ekran informacyjny modułu:

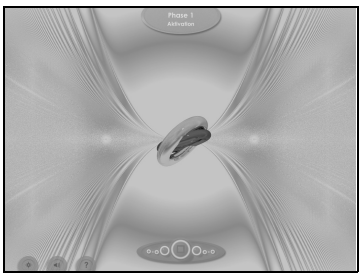


Ekran ustawień dla faz 1 i 2:

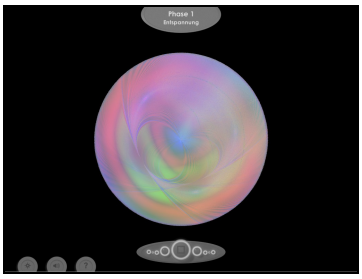


- **Activation - Aktywacja**
  - **Threshold** – **Próg** – im większa wartość tym większy poziom aktywacji
- **Timeout** – maksymalny czas
- **Relaxation**
  - **Threshold –** próg relaksacji
  - **Timeout** – maksymalny czas
- **Concentration/Focus**
  - **Repeat** – liczba strzalów (5 standardowo)
  - **Timeout** – czas na strzał

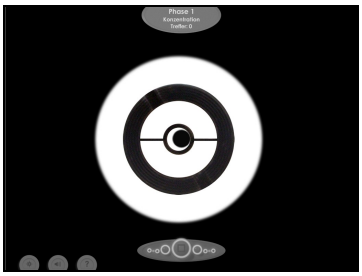
Ten moduł składa się z dwóch etapów, a każdy etap dzieli się na trzy segmenty: aktywizacji, relaksacji i koncentracji.



W segmencie **aktywizacji** musisz zmobilizować swoje siły i wprowadzić swoje ciało w stan aktywny. Informację o poziomie swojej aktywizacji otrzymujesz w postaci dwóch pierścieni, które przy twoim odpowiednim działaniu będą poruszać się szybciej.



W segmencie **relaksacji** twoim zadaniem jest ponownie ustabilizować swój stan – wyciszyć się. Twoje wysiłki znajdują swoje odzwierciedlenie w powrocie pierścieni do pozycji pionowej.



Segment **koncentracji** stanowi zrównoważoną mieszankę aktywizacji relaksacji. W tej części będziesz próbował strzelać do tarczy. Spróbuj ustawić celownik pośrodku koncentrując się na celu.



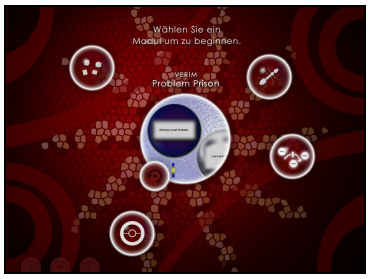
Opis znaczników na wykresie:

- Aktywacja: zielony - próg osiągnięty, czerwony – timeout
- Relaksacja: zielony - próg osiągnięty, czerwony – timeout
- Focus / Skupienie: niebieski – trafiony, żółty - pudło

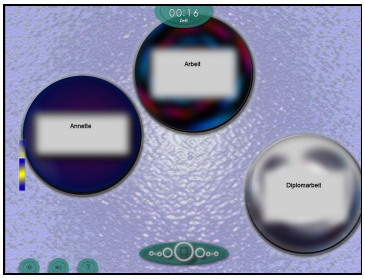
Wskazówki:

- Przy pierwszej próbie sugerujemy następujące ustawienia (dla fazy 1 i 2):
  - Aktywacja: 20%, 60 sekund
  - Relaksacja: 50%, 120 sekund
  - Koncentracja: 5x, 60 sekund
- Aby ułatwić trening można zmniejszyć progi a zwiększyć maksymalny czas (timeout).

Problem Prison
Pułapka Problemów



W module tym masz możliwość wpisywania własnych treści (osób,sytuacji, celów) do programu treningowego i mierzenia się z nimi a przez to emocjonalnego uwalniania się od nich.



Wybierz trzy trudne obszary problemów i przyporządkuj im odpowiednie poziomy aktywacji: wysoki, neutralny i niski. Teraz zaczniesz się poruszać po odpowiednim polu trudności. Gdy przechodzisz poziom wysoki relaksujesz się. Przechodząc poziom niski, musisz się zaktywizować. Na neutralnym poziomie sam wybierasz czy chcesz go przejść aktywizując się czy relaksując. Podczas przechodzenia przez kolejne obszary problemów angażuj się i obserwuj swoje reakcje.

Jest to narzędzie idealne do:

- rozpoznawania problemów i pracy nad ich rozwiązaniem
- rozpoznania własnych uczuć
- wypróbowywania alternatywnych strategi rozwiązań dla blokad emocjonalnych
- nauki samoregulacji (Mind Tuning)
- rozwijania czułości na zmiany wewnętrzne na poziomie psych-fizjologicznym
- zależności i połączeń pomiędzy stanem pobudzenia, emocjami i myślami.

Ustawienia:



- **Trudność** – ustawia horyzontalną prędkość wskaźnika – im większy stopień trudności, tym większa prędkość wskaźnika
- **Czułość** – ustawia czułość reakcji wskaźnika na zmiany GSR. Relaksacja – na dół, aktywacja – do góry

- **Problem Zones – strefy problemowe**
  - **High Level Problem –** tutaj wpisujesz np. imię osoby, opis sytuacji, cel do osiągnięcia – które za bardzo cię aktywizują – poprzez złość,

nienawiść, frustrację, lęk itd. i potrzebna jest zmiana reakcji na bardziej neutralną, czy nawet zrelaksowaną

- **Neutral Level Problem –** tutaj wpisujesz np. imię osoby, opis sytuacji, cel do osiągnięcia – które cię nie aktywizują i nie relaksują – są tobie obojętne a przydałaby ci się jasna reakcja np. w stosunku do dziecka, partnera itd.
- **Low Level Problem –** tutaj wpisujesz np. imię osoby, opis sytuacji, cel do osiągnięcia – które za bardzo cię „relaksują" – poprzez brak motywacji i potrzebna jest zmiana reakcji na bardziej aktywizującą. Np. zwlekasz z pisaniem pracy dyplomowej, idziesz do kina i „czekasz na ostatnią chwilę" aby się zmotywować do pracy.

Wskazówki:

- Ustawienia przy pierwszej próbie: **Trudność 3**, **Czułość.**
- Zacznij od bardzo konkretnych osób, sytuacji, które dobrze możesz sobie wyobrazić – unikaj abstrakcji!
- Można powtarzać sesję z identycznymi wpisami – dlatego też za każdym razem kolejność wpisów będzie przypadkowa aby uniknąć powtarzania tego samego schematu aktywacji.
- Zastanów się, czy prawidłowo określiłeś strefę problemu aktywacji. Może trzeba spróbować inny wariant?
- Typowy przykład:
  - High Level – „SZEF" - Na widok szefa czujesz, że się spinasz, myśli latają tu i tam, trudno ci się skupić, ręce robią się zimne i mokre. To dobry „obiekt" na trening. Kiedy wskaźnik „przyklei się"do szefa, próbuj mentalnie poszukać innego rozwiązania, które spowoduje uspokojenie i koncentrację np. konstruktywną rozmowę z szefem, wczucie się w szefa (empatia).
  - Neutral Level - IMIĘ PARTNERA (-KI) – Ostatnio coś się nie iskrzy między wami, jesteście wprawdzie bardzo tolerancyjni ale też sobie obojętni. Chcesz to zmienić i poszukujesz bardziej „ekstremalnych" rozwiązań, aktywizacji lub relaksacji aby wasz stosunek miał więcej życia.
  - Low Level – JOGGING - Już dawno chcesz popracować nad swoją kondycją fizyczną. Ale zawsze coś innego wypadnie, dzisiaj jest mżawka, jutro będzie lepsza pogoda itd. Spróbuj w tym wirtualnym treningu przy wpisie JOGGING uzyskać jak największą aktywację – np. wyobrażając sobie jak biegniesz coraz szybciej i szybciej!



PRZESTRZEŃ INTELIGENCJI

Co to jest Inteligencja na poziomie psychofizjologicznym?
“Przestrzeń Inteligencja” została zaprojektowana do rozwijania umiejętności samooceny i wsparcia procesu poznawania własnego „ja”.

To “ja” to nie tylko nasz intelekt. Naukowcy twierdzą, że ponad 90% naszych decyzji, działań wynika z podświadomości.
Intelektualnie je tylko potem upiększamy.

W modzie jest “Inteligencja Emocjonalna”. Jednak bez Inteligencji Psychofizjologicznej trudno będzie ją osiągnąć.

W tej przestrzeni szkoleniowej będziesz ćwiczyć swoją umiejętność samooceny za pomocą modułu PlotIt (Wykreśl), MusicPlot (Wykres Muzyczny), i MatchCurve (Dopasuj Wykres).

Szybko i w prosty sposób nauczysz się rozpoznawać swój stan psychofizjologiczny.

Będziesz też w stanie lepiej zrozumieć relacje, jakie zachodzą między twoimi myślami, uczuciami i psychofizjologią, nie tylko własną, ale też otaczających cię ludzi.

Tym samym staniesz się inteligentniejszy również na poziomie emocjonalnym i socjalnym.

Będziesz bardziej wrażliwy na doświadczanie zarówno własne jak i innych ludzi. Ta wiedzy uczyni cię zdolnym do podejmowania nowych decyzji, ponieważ procesy zachodzące wewnątrz ciebie i innych staną się dla Ciebie zrozumiałe.

Możesz być zaskoczony odkryciem tego jak niewiele osób nie działa logicznie i jak wielu ludzi reaguje emocjonalnie, i idąc głębiej reaguje na poziomie psychofizjologicznym.

Jeśli zrobisz krok kierunku samoobserwacji twoje postrzeganie siebie prawdopodobnie zacznie się zmieniać. Wzrośnie twoje poczucie własnej wartości, lecz na początku może się pojawiać także zwątpienie w siebie. Nie należy się tym niepokoić, bo to tylko jeden z etapów procesu uczenia się. Zbyt często działamy niestety jak „emocjonalne roboty”, co czyni nas niezdolnymi do podejmowania własnych odpowiedzialnych decyzji. Jeśli jednak zaobserwujesz te procesy zachodzące wewnątrz ciebie i zintegrujesz tę wiedzę ze swoim życiem nie wrócisz do starych wzorców zachowań. Ta nowa wiedza da ci wolność, która przyniesie ze sobą nowe poczucie odpowiedzialności za siebie.

Na osiągnięciu jakich celów koncentrujemy się w „Przestrzeni Inteligencji”?



Inteligencja Psychofizjologiczna – pomoże:

- w samoocenie
- wzmocnieniu własnej wartości
- w rozwoju zdolności empatycznych
- mięć mniej “stresu” w życiu
- mieć lepsze relacje z ludźmi

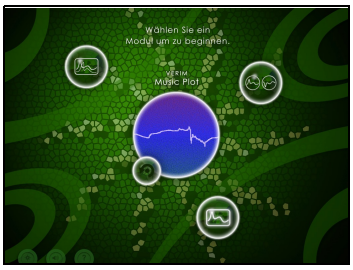


„Mind Tuning“ czyli samoregulacja – jej zdolność pomoże:

- rozpoznać własne schematy, oprogramowanie na poziomie psychofizjologicznym
- w wypracowaniu nowych możliwości świadomego “działania” a nie “reakcji”.

Moduły w “Przestrzeni Inteligencji”

Music Plot
Wykres Muzyczny



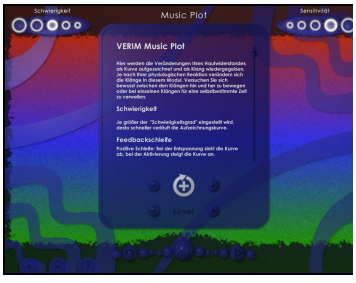
Za pomocą tego modułu możesz:

- robić długie nagrania zapisu GSR
- ustawiać znaczniki podczas sesji (jak w każdym module VERIM-u) za pomocą F1 do F12, które są kluczami kodującymi w tym module
- ćwiczyć z zamkniętymi oczami (sprzężenie zwrotne dźwięku)
- zobaczyć wrażliwość GSR na myśli i uczucia.



W tym module zmiany GSR są reprezentowane w postaci krzywej i dźwięku.

Ustawienia:



- **Trudność** – określa prędkość wykresu
- **Czułość** – określa czułość wykresu. Jeśli linia wychodzi poza wykres (clipping) trzeba zmniejszyć czułość.
  Jeśli reakcje są mało widoczne można zwiększyć czułość.
- **Level 1** – relaksacja / aktywacja
- **Level 2** – adaptatywna relaksacja / aktywacja
- **Level 3** - koncentracja

Wskazówki:

- Ustawienia przy pierwszej próbie: **Trudność 3**, **Czułość 4, Level 1.**
- W module jest też feedback dźwiękowy - dzięki niemu można przeprowadzić sesję z zamkniętymi oczami.

Plot It
Wykreśl To



W tym module za pomocą myszki rysujesz wykres swojej aktywacji, jak ją odczuwasz, następnie możesz porównać swój subiektywny wykres z obiektywnym pomiarem.

Po zakończeniu sesji program wyliczy korelację obu wykresów.

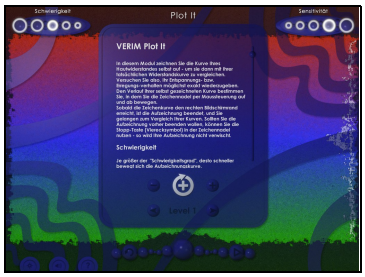


Za pomocą tego modułu możesz narysować subiektywny wykres oporności skóry i porównać go z wykresem rzeczywistego pomiaru.

Ten moduł jest idealny do:

- kształtowania wrażliwości na zmiany wewnętrzne na poziomie psychofizjologicznym u siebie i innych.
- badania powiązań między stanem pobudzenia, emocji i myśli.

Ustawienia:



- **Trudność** – określa prędkość wykresu – im mniejsza wartość tym dłuższa będzie sesja.
- **Czułość** – bez znaczenia, jako że wykres jest „malowany” myszką.

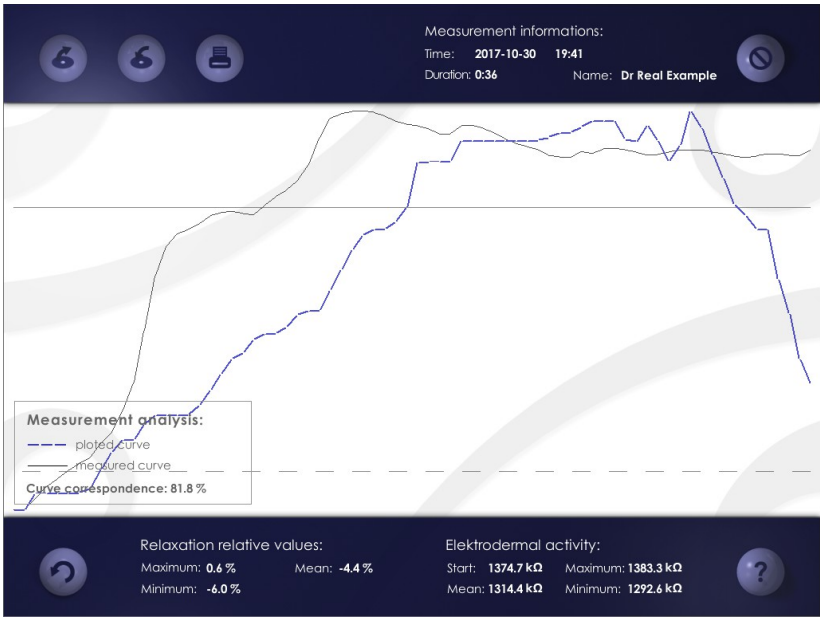
Wskazówki:

- Zacznij tym razem od największego ustawienia trudności.
- **Zapoznaj się z modułem Music Plot zanim zaczniesz pracować z Plot It.**
- Podczas sesji można mieć zamknięte oczy i kierować się tylko dźwiękiem!

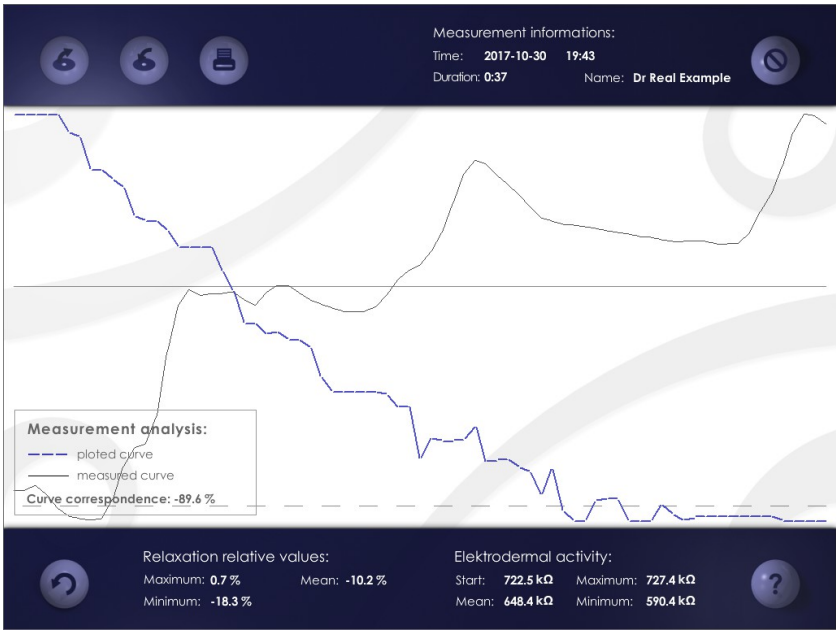
Przykłady:



Przykład gdzie praktycznie korelacja krzywej mierzonej i narysowanej jest prawie 0, czyli krzywe nic nie mają z sobą wspólnego. Subiektywne uczucie klienta nie pokrywa się się z obiektywnie mierzonym poziomem aktywacji ASN.

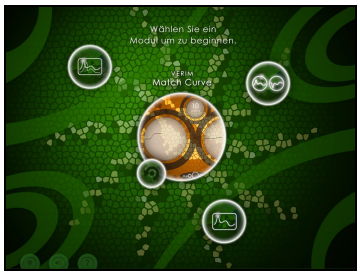


Na tym przykładzie widać dobrą korelację krzywej subiektywnej i mierzonej, tylko w ostatnich sekundach jest rozbieżność.

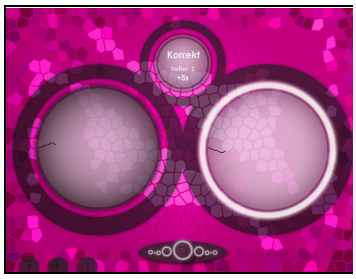


Na tym przykładzie widać wspaniałą korelację, tylko ujemną.
W wielu wypadkach oznacza to, że osoba ma bardzo dobre wyczucie własnego poziomu aktywacji ASN, tylko odwrotnie to interpretuje.

Match Curve
Rozpoznaj Się



W tym module na ekranie pokazują się dwie krzywe w rzeczywistym czasie. Opracowujesz strategie, aby rozpoznać jak najszybciej, która krzywa jest twoim faktycznym wykresem.



Ten moduł pomoże ci nauczyć się szybko rozpoznawać mierzoną krzywą GSR i odróżniać ją od pozorowanej krzywej.

Jest to narzędzie idealne do:

- nauki szybkiej samooceny stanu swojej aktywacji
- kształtowania wrażliwości na zmiany wewnętrzne na poziomie psychofizjologicznym
- badania powiązań między stanem pobudzenia, emocji i myśli.

Ustawienia:



- **Trudność** – definiuje prędkość wykresów
- **Czułość** – określa czułość wykresów. Jeśli linia wychodzi poza wykres (clipping) trzeba zmniejszyć czułość. Jeśli reakcje są mało widoczne można zwiększyć czułość.
- **Level** – 1 & 2

Wskazówki:

- Ustawienia przy pierwszej próbie: **Trudność 3**, **Czułość 4, Level 1.**



PRZESTRZEŃ SIECI

Dlaczego szkolenia w sieci?

Użytkownicy wersji ProNet maja możliwość trenowania w parach, zespołach czy grupach.

Co jednak różni trening w pojedynkę od szkolenia w grupach?

Z doświadczenia zdobytego na szkoleniach VERIM możemy odpowiedzieć: „Wszystko!”.

Sytuacja społeczna w diametralny sposób zmienia nasze wewnętrzne reakcje.

Podczas szkoleń byliśmy świadkami tego, jak osoby, które okazywały się mistrzami w treningu indywidualnym, w szkoleniu grupowym doznawali niepowodzeń (i odwrotnie).

Idea psychointeraktywności grupowej VERIM została nagrodzona patentem europejskim w 2006 roku.

Psychointeraktywność znalazła doskonałe zastosowanie w telecoachingu i może być zaczątkiem rewolucji kulturalnej w dziedzinie sztuki i mediów.

W chwili obecnej oferujemy dwa moduły sieciowe i już pracujemy nad następnymi.

Moduły sieciowe zostały przetestowane w szkoleniach lokalnych i webinar-ach.

Do koordynacji sesji grupowych został stworzona aplikacja „VERIM Network Coordinator (VNC)”, który koordynuje pracę grupową do 16 użytkowników oraz zawiera własny serwer.

Cele edukacyjne w Sieci



Weryfikacja samooceny twoich poziomów psychofizjologicznych, która pomoże tobie:

- Czuć swój poziom aktywacji, kiedy jesteś w grupie
- Wzmocnić samoocenę w grupie
- Rozwijać zdolności empatyczne
- Mieć lepsze relacje z innymi
- Unikać reakcji stresowych w grupie i przez to odczuwać większą satysfakcję w życiu społecznym.



Zdolności empatyczne pomogą tobie w:

- „czuciu” i świadomości emocji innych osób, bez przerzucania ich na siebie
- rozwoju zrozumienia i respektu dla stanów emocjonalnych innych
- znalezieniu świadomych i dojrzałych reakcji w kontekście społecznym.



Współpraca w zespole – jej umiejętność pomoże tobie:

- wypracować „flow” (optymalna współpraca) w grupie
- dopasować swój punk skupienia na procesy grupowe
- rozwinąć elastyczność na poziomie psychofizjologicznym w zespole
- poznać paradoks wyścigów szczurów i delfinów.



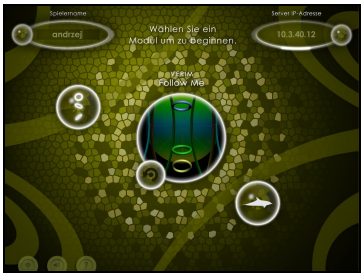
„Dolphin's Run”- „Wyścig Delfinów” w Szwajcarskim Centrum Olimpijskim w Magglingen



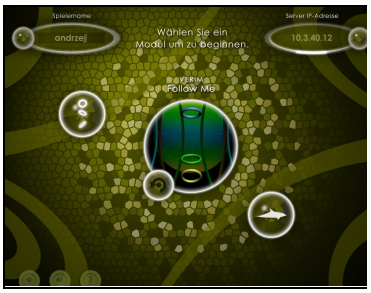
Zawody Mind-Unlimited.eu w Sopocie z VERIM-em

Moduły w Przestrzeni Sieci

Follow Me
Podążaj za Mną



Ten moduł jest „otwartym narzędziem” do pracy z grupą na poziomie psychofizjologicznym. Może też być używany bez sieci do treningu indywidualnego.



Follow Me jako „otwarte narzędzie” treningowe może być stosowane w wielu wariantach, które moderuje trener przez VNC - VERIM Network Coordinator – moduł kontrolujący do 16 użytkowników ProNet jednocześnie.
Przykłady konkretnych zastosowań poniżej we wskazówkach.

Jest to narzędzie stworzone do:

- Treningu empatii
- Treningu w negocjacjach
- Budowie zespołów i drużyn
- Treningu przywództwa
- Osiągnięcia innych we wstępie do Network wymienionych celów

Ustawienia:



- **Trudność** – bez znaczenia (na razie..)
- **Czułość** – im większa wartość tym większa jest reakcja pierścienia (w górę – aktywacja, w dół relaksacja

Wskazówki:

- Ustawienia przy pierwszej próbie: **Czułość 4** dla wszystkich uczestników sesji
- **Przykład 1:**
  - Trener przyporządkuje w VNC pary (tylko dwa pierścienie będą widoczne) z zadaniem spójności psychofizjologicznej, „bycia razem” - nikt nie prowadzi.
  - Jedna z osób prowadzi i pomaga, druga próbuje się dopasować, na zmianę.
  - Trenujący próbują być jak najdalej od siebie.
- **Przykład 2:**
  - Trener definiuje w VNC dwie grupy „globalne”, czyli widzące się nawzajem, reprezentowane przez inny kolor pierścieni. Która grupa potrafi się najszybciej zrelaksować, zaktywować, być najbardziej „spójną”?
  - Dwie grupy próbują być spójne z sobą i osiągnąć wspólny cel - kooperacja.
  - Każda grupa próbuje zająć jakąś jednoznaczną pozycję, różną od drugiej grupy.
  - Jedna osoba „prowadzi”.
- **Przykład 3:**
  - Trener definiuje w VNC dwie grupy „lokalne”, czyli nie widzące się nawzajem. Każda grupa może działać osobno. Ta konfiguracja umożliwia jednoczesną sesję dla 2 grup, co jest bardzo przydatne, gdy mamy więcej niż 8 użytkowników.
  - Każda grupa próbuje się jak najbardziej zrelaksować – nie widząc postępu drugiej grupy – rywalizacja i następnie kooperacja.

Dolphins Run
Wyścig Delfinów



Ten moduł jest „otwartym narzędziem” do pracy z grupą na poziomie psychofizjologicznym. Może też być używany bez sieci do treningu indywidualnego.

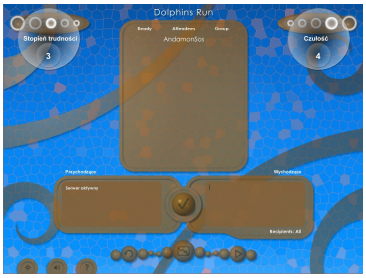


Dolphins Run *umożliwia zawody grupowe: kto się najszybciej skoncentruje i zrelaksuje będzie zwycięzcą. Delfin każdego uczestnika „płynie” tylko w jedną stronę napędzany maksymalnym poziomem relaksu.*
Dolphins Run jako „otwarte narzędzie” treningowe może być stosowane w wielu wariantach, które moderuje trener przez VNC - VERIM Network Coordinator – moduł kontrolujący do 16 użytkowników ProNet jednocześnie.
Przykłady konkretnych zastosowań poniżej we wskazówkach.

Jest to narzędzie stworzone do:

- Treningu „biegu delfinów” kontra wyścigów szczurów
- Treningu głębokiej relaksacji
- Ćwiczenia tolerancji na niepowodzenia w kontekście grupowym
- Budowie zespołów i drużyn
- Treningu przywództwa
- Osiągnięcia innych we wstępie do Network wymienionych celów

Ustawienia:



- **Trudność** – bez znaczenia (na razie..)
- **Czułość** – im większa wartość tym większa jest reakcja pierścienia (w górę – aktywacja, w dół relaksacja

Wskazówki:

- Ustawienia przy pierwszej próbie: **Difficulty** pośrodku, **Czułość 5** dla wszystkich uczestników sesji
- **Przykład 1:**
  - Trener przyporządkuje w VNC pary (tylko dwa delfiny będą widoczne) do pierwszej eliminacji wyścigów. Czas każdej rundy określony z góry, np. 2-5 minut.
  - Następna eliminacja zwycięzców w parach.
  - Ostatnia runda.
- **Przykład 2:**
  - Trener definiuje w VNC dwie grupy „globalne”, czyli widzące się nawzajem, reprezentowane przez inny kolor delfinów. Która grupa potrafi się najszybciej zrelaksować i przejść na drugą stronę?
  - Dwie grupy próbują być spójne z sobą i osiągnąć wspólny cel relaksacji - kooperacja.
  - Trzy pierwsze delfiny są zwycięzcami niezależnie od grupy.
- **Przykład 3:**
  - Trener definiuje w VNC dwie grupy „lokalne”, czyli nie widzące się nawzajem. Każda grupa może działać osobno. Ta konfiguracja umożliwia jednoczesną sesję dla 2 grup, co jest bardzo przydatne, gdy mamy więcej niż 8 użytkowników.
  - Każda grupa próbuje się jak najbardziej zrelaksować – nie widząc postępu drugiej grupy – rywalizacja i następnie kooperacja.

UWAGI KOŃCOWE

Progress Database – Baza Postępu

VERIM ma wbudowaną bazę postępu – w wersji ProNet jest ona automatycznie zakładana dla każdego nowego użytkownika.

Przy każdej sesji zapisywane są automatycznie kluczowe dane sesji.



Ekran „ Maksymalna relaksacja” wyświetla maksymalną względną wartość relaksacji podczas sesji. Na czerwono są zaznaczone „podejrzane wartości” np. możliwe „arte fakty”.

Następny „Średnia względna” względną średnią całej sesji, „Maksymalna aktywacja” największą względną aktywacji podczas całej sesji, a „EDA” Średnia absolutna” bezwzględną średnią podczas całej sesji w kΩ.

W ten sposób widać na pierwszy rzut oka jakie postępy robi dany użytkownik.

Klikając na wybrany „kwadracik” można wyświetlić inne informacje o sesji.

Zapisywanie danych sesji i ich eksport do programów statystycznych

Przy zapisywaniu pojedynczych sesji poleca się je zorganizować w czytelną strukturę katalogów i ich nazw. Pliki zapisywane są w formacie tekstowym (.txt).

Zapisane pliki sesji można otworzyć np. notatnikiem lub innym edytorem tekstowym. W chwili obecnej zapisywane są: nazwa użytkownika, data, czas, wartość początkowa, średnia w Ohm-ach.
Następnie znaczniki (markery) a na samym końcu dane pomiarowe co 0.5 sekundy.

Tutaj krótki przykład zapisu w VERIM 3:

[#User: "Example", #myDate: "2017-11-02", #myTime: "20:15", #startValue: 2813572.2222, #AverageValue: 2515032.4074, #Markers: [[5, 15]], #data: [3023850, 2920750, 2895900, 2882450, 2835625, 2773825, 2706425, 2659900, 2623425, 2597150, 2573375, 2546000, 2513475, 2490650, 2465800, 2443550, 2410375, 2362450, 2317625, 2277850, 2250700, 2243275, 2235600, 2223650, 2219850, 2215500, 2196850]]

Redukując to tylko do wartości pomiarowych otrzymujemy dane gotowe do importu w programach statystycznych itd. Dzielnikiem jest wtedy przecinek:

3023850, 2920750, 2895900, 2882450, 2835625, 2773825, 2706425, 2659900, 2623425, 2597150, 2573375, 2546000, 2513475, 2490650, 2465800, 2443550, 2410375, 2362450, 2317625, 2277850, 2250700, 2243275, 2235600, 2223650, 2219850, 2215500, 2196850