



FREE YOUR MIND
START NEW LIFE



**Co-funded by
the European Union**

НАСТАВНИ КНИГА ЗА ТРЕНЕРИ

МОДУЛ

| Наслов |
|---|
| Мојата свест и посветеност кон други луѓе |

ПЛАН

| Наслов | |
|--|-----------|
| Мислења | |
| Материјали | Време |
| Карти со по една реченица за секој учесник | 90 минути |

АКТИВНОСТ 1

| Вид на активност | |
|---|-----------|
| Работа во парови | |
| Поделба на учесниците | |
| Со одбројување | |
| Материјали | Време |
| Флипчарт хартија, маркери, хартија, пенкала, карти со реченици | 30 минути |
| Специфични резултати | |
| <ul style="list-style-type: none">Учесникот забележува негативни мисли и можност да ги замени со други. | |
| Инструкции за учесниците | |
| <p>Анализирајте ги во парови речениците од картите. Откако ќе ги прочитате примерите, одговорете на прашањата од таблата. Како такви мисли му влијаат на човекот? Како го програмираат него/неа долгорочно? Што би било последица доколку не се приметат тие? Со кои други мисли може да се замени? Што ќе се замени целосно ако престанете да ги повторувате?</p> | |
| Опис на активността | |
| <p>Учесниците добиваат карти со реченици на нив. Инструкторот пишува на флипчарт хартија пример на мисли слични на тие на картите и примери како може да бидат заменети со други. Учесниците ги читаат картите и ги анализираат тражејќи одговор на прашањата:</p> <p>Како такви мисли влијаат врз човекот? Како ги програмира долгорочно? До што може да се стаса доколку не се идентификуваат тие мисли? Со која друга мисла може да се заменат? Што ќе смениш доколку престанеш да ги повторуваш?</p> <p>По 15 минути за анализа во парови, групите седнуваат во круг и ги споделуваат нивните набљудувања, рефлексии, емоции кои се појавиле за време на вежбата. Инструкторот ги собира сите примери на променети мисли, ги сумира животните резултати на таа промена.</p> <p>Примери на картите: „Не сакам да правам ништо“. „Немам енергија; Уморен сум.“ „Сè е тешко и бесмислено“. „Целиот овој обичен живот носи само товар“. „Би било убаво да има повеќе опуштеност“. „Не можам да успеам“.</p> | |

„Другите се подобри, имаат повеќе можности“.
„Сè уште не сум подготвен да постигнам нешто“.

Завршен коментар: мислите се инструкции за умот. Претпазливо набљудување и промена на нивната содржина може да го зголеми квалитетот на живеење.

АКТИВНОСТ 2

| Вид на активност | |
|---|-----------|
| Работа во парови | |
| Поделба на учесниците | |
| Со одбројување | |
| Материјали | Време |
| Листови хартија и пенкала | 30 минути |
| Специфични резултати | |
| <ul style="list-style-type: none">Учесниците го забележуваат нивниот едносменен начин на размислување | |
| Инструкции за учесниците | |
| На лист хартија запишете пример за пет мисли кои ги имавте ова утро. Фокусирајте се на мисли кои се појавиле и биле слични на примерите од претходната вежба. Напишете ги со приближно исти зборови. Прочитајте ги на вашиот партнер. Заедно, размислете за влијанието на тие мисли; кои последици би ги имале тие мисли сега овде и кои последици би ги имале во иднина. Напишете пет алтернативни реченици кои би можеле да ги заменат тие мисли или прифатете ги умствено во сегашноста. | |
| Опис на активността | |
| Учесниците работат со примери на мисли кои тие самите ги имале наутро. Тие го анализираат влијанието кое го имале тие мисли врз нивниот ден и живот. Базирајќи се на искуството од претходната активност тие наоѓаат алтернативни начини на размислување со кои се поддржуваат самите. | |

АКТИВНОСТ 3

| Вид на активност | |
|--|-----------|
| Работа во парови | |
| Поделба на учесниците | |
| Парови различни од претходната активност. | |
| Материјали | Време |
| Листови хартија и пенкала | 30 минути |
| Специфични резултати | |
| <ul style="list-style-type: none">Учесниците го запазуваат импактот врз нивниот живот поради влијание на други. | |
| Инструкции за учесниците | |
| На лист хартија запишете примери на искази кои ги слушате од други. Посветете посебно внимание на исказите кои ве прават да се чувствувате неудобно, пример некој дома често повторува: “Ништо не може да се направи со оваа држава.” или “Животот е многу тежок.” Присметете го умот на слушателот (вашиот ум), ги слуша исказите, ги приметете и мисли на нив. Сега размислете како слушањето на такви искази влијае врз вас. Како може да влијае? | |

Опис на активността

Учесниците запишуваат искази кои луѓето ги користат додека се во врска. Заедно со нивните партнери тие размислуваат како содржината на тие искази може да влијае врз нив. Инструкторот предлага лек за влијанието и импактот на овие искази. Може да се користи во интерниот дијалог. Примери:
„Јас го гледам поинаку“. „Можам да ги постигнам своите цели“. „Ова е ваш начин на размислување“. „Го отфрлам овој начин на размислување“.

ПЛАН

| Наслов | |
|--|--------------------|
| Свесност - емоции | |
| Материјали | Време |
| Флипчарт хартија, маркери, А4 хартија, пенкала | Најмалку 90 минути |

АКТИВНОСТ 1

| Вид на активност | |
|---|-----------|
| Работа во групи по тројца | |
| Поделба на учесниците | |
| Со одбројување | |
| Материјали | Време |
| нема | 50 минути |
| Специфични резултати | |
| <ul style="list-style-type: none">Учесниците ги забележуваат сопствените и туѓите емоции | |
| Инструкции за учесниците | |
| <p>Работете во групи по тројца, стоејќи, одржувајќи поглед. Секој член од групата ќе ги добие улогите – Испраќач, Примач, Набљудувач.</p> <p>Улогата на Испраќачот: зборуваш за нешто кое ти е важно во животот. Реагираш во хармонија со самиот себе си спрема однесувањето на човекот кој ја прима твојата порака.</p> <p>Улогата на Примачот: слушаш, прашуваш прашања, покажуваш интерес, ги покажуваш сопствените емоции доколку се појават кај тебе, не ги криј твојте реакции.</p> <p>Улогата на Набљудувачот: го набљудуваш однесувањето на двете лица, даваш повратна информација по завршувањето на задачата. Ги споделуваш со другите емоциите кои си ги имал како набљудувач. Нагласи ги емоциите кои ги виде кај учесниците кои ги набљудуваше.</p> <p>Пример за повратна информација: “Кога ти, Х, раскажуваше ... ја забележав твојата возбуда, додека ти, У, можеби доживеа страв или лутина? Исто така согледај дека изразите на лицето Х го заинтересираа лицето У...”</p> <p>Секој пар разговара меѓу себе пет минути, потоа имаат уште пет минути за повратна информација од набљудувачот. Потоа, учесниците од парот ги споделуваат нивните набљудувања и нивното искуство пет минути.</p> <p>Како заклучок целата група го анализира искуството со одговарање на прашањата: Дали беше лесно да се забележат личните емоции при работа? Дали беше лесно да се забележат туѓите емоции додека работат? Зошто не ги забележуваме сите емоции? Што ги тера другите да ги согледаат нашите емоции?</p> | |

Опис на активноста

Учесниците работат во групи по тројца, ги набљудуваат нивните емоции додека кажуваат важни работи за нив и си даваат повратни информации. Потоа, заеднички тие бараат заклучок поврзан со свесноста кон емоциите во врската.

АКТИВНОСТ 2

Вид на активност

Работа во групи по тројца, работа како цела група

Поделба на учесниците

Нови групи на тројца

Материјали

Карти со задачи

Време

30 минути

Специфични резултати

- Учесникот забележува како ангажираноста во други ментални и физички активности ја нарушува свеста, што како резултат го намалува квалитетот на врската изградена со друг човек.

Инструкции за учесниците

Учесниците стојат во групи по тројца. Еден по еден, секој учесник има 3 минути да ги покани другите да дискутираат, да слушаат, разменуваат информации за било која тема која ја сака. Тој кој се наоѓа во централниот дел во групата нема никакви дополнителни задачи. Истовремено, другите учесници на групата ги исполнуваат задачите кои ги добиле на картата.

По 3 минути тие ги разменуваат картите и на централно место доаѓа следниот човек кои ги поканува останатите да ја извршат истата задача. По 10 минути, кога сите ја имаат завршено задачата тие одговараат на прашањата:

Како беше да се работи? Како се чувствувавте, какви емоции доживевте? Дали се чувствувавте почитувано, важно, центарот на вниманието, поканети за соработка? Кога се случи тоа?

Потоа групата седнува во круг и одговара на прашањата заедно:

Од што зависи нивото на посветеност? Како посветеноста го подобрува квалитетот на врските? Каков вид на посветеност е потребен за да се изгради најдобрата врска? Со какви емоции се справува човекот кој ја иницира активноста кога е соочен со непосветеност од страна на другите?

Задачи на картите:

Размислете за што повеќе детали од вашиот последен одмор.

Вметнете го прстот во чевелот.

Анализирајте што е можно повеќе детали за облеката на другите две лица.

Наведнете се рамномерно од страна на страна за да не се покажува.

Насмевнете се во главата.

Анализирајте го вашето утро.

Опис на активноста

Учесници во групи по тројца имаат заедничка активност. Еден учесник води за другите. Другите двајца имаат задачи на карти. Задачите го одземаат вниманието на учесниците преку физички и ментални активности. Задачите ни помагаат да согледаме како таквите активности влијаат врз посветеноста во секојдневието, кога несвесно ги правиме и како влијаат врз нашите врски, како го намалуваат квалитетот на нашето присуство.

АКТИВНОСТ 3

| Вид на активност | |
|--|-----------|
| Работа во парови; работа во групи | |
| Поделба на учесниците | |
| Нови парови и групи, слободно | |
| Материјали | Време |
| нема | 40 минути |
| Специфични резултати | |
| <ul style="list-style-type: none"> Учесникот забележува како се формираат емоциите, индивидуалните фактори кои придонесуваат за нивното формирање, можноста за справување со тие емоции е преку нивно забележување и/или искажување во контакт еден со друг, посветеност кон другиот. | |
| Инструкции за учесниците | |
| <p>Раскажете си еден на друг за ситуација од вашиот живот во која сте биле емотивно вознемирени. Важно е да се фокусирате на како тие емоции влијаеја на ефикасноста на вашиот ум и вашето тело; до каков степен ја изгубивте вашата ефикасност и до кој степен изгубивте контрола над вашето однесување. Споделете ги меѓусебно ефектите и резултатите, како премореност, умореност, влошено расположение. Како ги искажавте емоциите во тој момент? На кој друг начин можевте да ги искажете? Како можевте да постапете за подобро да се справете со нив? Како други луѓе кои ги познавате го прават тоа? За кои методи сте слушнале?</p> <p>Совет од инструкторот: Несвесни емоции предизвикуваат проблеми за нас кога не ни е јасно на што се однесуваат и кога немаме дозвола да ги искажеме. Тоа се случува бидејќи ни ја зимаат контролата над умот и телото. Покрај вербалното искажување на емоциите, друг начин да се справиме со нив е преку нашата свест, внимателно, да ги оставиме целосно да се откријат и да забележиме на што се однесуваат и каква порака носат со себе.</p> <p>Седнете во групи по четворица и навратете се на вашите емотивни ситуации. Почувствувајте ги тие емоции максимално. Оставете се самите да тоните во нив. Потоа приметете пријателска порака која тие сакаат да ја вметнат во вашиот живот. Споделете ја оваа пораката со другите во групата. Како примањето на емотивните пораки на внимателен начин го поддржува градењето на врска со самиот себе и со другите?</p> | |
| Опис на активността | |
| Во парови, учесниците си кажуваат ситуација во животот во која биле емотивно вознемирени. Тие се фокусираат на емоции, начини како да се справат со нив и учат да ги искушат емоциите на внимателен начин и да ја примаат нивната порака. | |

ПЛАН

| Наслов | |
|--------------------|---------------------|
| Внимание на телото | |
| Материјали | Време |
| Нема | Најмалку 120 минути |

АКТИВНОСТ 1

| Вид на активност | |
|---|-----------|
| Индивидуална работа; работа во групи по тројца | |
| Поделба на учесниците | |
| - | |
| Материјали | Време |
| нема | 40 минути |
| Специфични резултати | |
| <ul style="list-style-type: none">Учесникот го забележува влијанието и значењето на дишењето | |
| Инструкции за учесниците | |
| <p>Седнете на отворено место каде ништо нема да пречи врз вашите движења. Следете ги инструкциите една по една со брзо темпо.</p> <p>Допрете ја левата нога со прстот на десната рака.</p> <p>Допрете го десното колено со левата нога.</p> <p>Тријте ги дланките од глуждовите на стапалата.</p> <p>Отворете ги и затворете ги очите во еднакви интервали.</p> <p>Тропајте со нозете на подот што е можно побрзо.</p> <p>Затегнете го задникот и опуштете го.</p> <p>Допрете ги ушите со средните делови на дланките.</p> <p>Ставете ги дланките на папокот.</p> <p>Плескајте со рацете двапати.</p> <p>Покријте ги очите со рацете.</p> <p>Сега фокусирајте се на вашето дишење. Дали е нормално, брзо или плитко? Дали го држете воздухот за време на активностите? Како овие брзи, варијабилни и изненадувачки акции влијаеја врз вашето дишење?</p> <p>Седнете во групи по тројца.</p> <p>Како го гледате вашето секојдневие? Дали е слично на оваа активност на било каков начин? Како дишете во вашиот секојдневен живот? Како можете подобро и по внимателно да дишете? Што би требало за тоа? Какви бенефити би тоа придонело?</p> | |
| Опис на активноста | |
| Учесниците го забележуваат дистриптивниот ефект на задачите врз дишењето, свеста и ефикасноста. Во парови тие ги дискутираат факторите на нивниот секојдневен живот кои имаат дистриптивен ефект на нивното дишење/живеење/дејствување/достигнување. | |

АКТИВНОСТ 2

| Вид на активност | |
|---|-----------|
| Индивидуална работа | |
| Поделба на учесниците | |
| - | |
| Материјали | Време |
| нема | 40 минути |
| Специфични резултати | |
| <ul style="list-style-type: none">Учесникот е способен да дише свесно | |

Инструкции за учесниците

Седнете исправено со вашиот рбет право. Можете да ги затворете очите. Фокусирајте го вниманието на вашето дишење. Дишете малку поспоро и длабоко од обично. Земете воздух низ носот, испуштете го преку устата. Направете мала пауза измеѓу вдишувањето и издишувањето. Држете го вниманието на дишењето. Забележете како вашиот ум бега од активноста. Вратете го вниманието на неа. Полека, но не осудувачки фокусирајте се на дишењето. Бидете внимателни, не дишете многу силно бидејќи може да ви се сврти и да се соочите со други неудобности. По три минути отворете ги очите и вратете се на нормална функција. Забележете промена во чувството на вашето тело, квалитетот на размислување, емоциите, начинот на кој работат твојте сетила.

Седнете во групи по тројца и споделете ги вашите импресии за начинот на дишење и промените во телото и умот, поврзаноста која ја добивте преку свесно дишење.

Коментар на инструкторот:

Фокусирајќи се на дишењето е начин да се подобри интерната поврзаност, да се зголеми свесноста, да се подобри контролата врз мислите и однесувањето. Свесното дишење помага да се врати емотивниот баланс и балансот во врските.

Опис на активността

Учесниците работат самостојно преку свесно дишење предводени од инструктор. Потоа тие испитуваат резултати на кратки вежби за дишење и преку тоа учат за можностите на користење на здивот како алатка за зголемување на внимателноста, свесноста, повраќање и подобрување контакт со самите себе си и другиот во врската.

АКТИВНОСТ 3

Вид на активност

Индивидуална работа, работа со цела група.

Поделба на учесниците

Слободен избор

Материјали

Ќебиња и перници за медитација.

Време

40 минути

Специфични резултати

- Учесникот забележува тензии на телото и може да се релаксира.

Инструкции за учесниците

Седнете удобно на ќебе или перница и се релаксирајте. Исправете го грбот. Направете проверка на вашето тело. Свесно приметете колку тензија има во разни делови од телото. Затворете ги очите. Земте три длабоки здива. Приметете одредени делови од телото еден по еден почнувајќи од од главата, лицето, очите, ушите, устата, образите, вратот, рамењата, лактите, рацете, градите, грбот, задникот, нозете. Со секој здив вниманието го мените на различен дел од телото. Забавете се.

Забележете ја тензијата во мускулите, кожата; свртете го вниманието таму, дишете на тоа место и опуштете го.

Земете уште три здива и отворете ги очите. Седнете во групи по тројца и одговорете на прашањата:

Какви набљудувања направивте, колку тензични точки забележавте? Дали успеавте да ги опуштите користејќи го вашиот здив?

Сега да седнеме во круг.

Како овие тензии во телото можат да влијаат на нашиот секојдневен живот?

Како можеме да ги промениме нашите животи со тоа што ќе бидеме внимателни кон овие тензии и ќе ги релаксираме со свесна и внимателна работа со телото користејќи го здивот?

Што ќе биде подобро? На што треба да вложиме труд и работа?

Опис на активноста

Учесниците ги проучуваат нивните тела индивидуално и потоа дискутираат за искуството во групи по тројца и стигнуваат до заклучок во целата група.

ПЛАН

| Наслов | |
|--|---------------------|
| Телото и врската со себе | |
| Материјали | Време |
| Флипчарт хартија, маркери, листови хартија и пенкала | Најмалку 120 минути |

АКТИВНОСТ 1

| Вид на активност | |
|---|-----------|
| Индивидуална работа, работа во парови | |
| Поделба на учесниците | |
| Одбројување | |
| Материјали | Време |
| Флипчарт хартија, маркери, листови хартија и пенкала | 40 минути |
| Специфични резултати | |
| <ul style="list-style-type: none">Учесникот забележува различни квалитети во неговиот или нејзиниот живот и нивниот придонес за тоа. | |
| Инструкции за учесниците | |
| <p>Нацртајте круг на лист хартија. Поделете го на осум дела. Напишете наслови на следните делови: работа, семејство, хоби, слободно време, учење, личен развој, пари, ... можете да го оставите празно последното место или да го пополните сами.</p> <p>За секој дел на кругот означете пример на активности кои одговараат. Назначете на секој дел процент кој нагласува колку од твојот живот е исполнет со тоа. Пример, некој кој многу учи е склон да се чувствува дека 50% од нивниот живот е исполнет со учење. Забележете ги нормите. Кои делови се помалки, а кои повеќе пополнети? Кои се исполнети, а кои се заоставени?</p> <p>Групирајте се во парови. Споделете ги набљудувањата од вашата работа. Кои делови од вашиот живот тражат повеќе просто, а кои заземаат многу простор и кои се запоставени? Седнете во круг.</p> <p>Кога можеме да зборуваме за рамномерност во животот? Како внимателни само-набљудувања помагаат? Кои индиции можат да бидат нацртани со приметување на пропорциите на делови од кругот на вашиот живот? Како се однесуваме кон самите себе? Како може внимателноста да помогне за одржување баланс?</p> | |
| Опис на активноста | |
| Учесниците работат индивидуално на кругот на животот. Потоа, тие ги анализираат резултатите во парови по прашањата од инструкторот. Седејќи во круг, тие даваат генерални заклучоци и ја проектираат нивната корсит во секојдневието. | |

АКТИВНОСТ 2

| Вид на активност | |
|---|-----------|
| Индивидуална работа, работа во парови, работа во круг | |
| Поделба на учесниците | |
| Слободно | |
| Материјали | Време |
| Флипчарт хартија, маркери, листови хартија и пенкала | 40 минути |
| Специфични резултати | |
| <ul style="list-style-type: none">Учесникот знае како да вметне свест во пронаоѓањето на простор за промена и хармонија во животот. | |
| Инструкции за учесниците | |
| <p>Одберете една област од кругот на животот (пример, работа, дома) на кои сметате дека треба да работите. Седнете со партнер. Одговорете на прашањата:</p> <p>Што правите сега за да го зголемите просторот што го зафаќа оваа област во вашиот живот? Што друго може да се направи за да се зголеми просторот/времето кое го имате за оваа област? Што прават другите? Каков е нивниот однос на оваа област со другите делови од нивниот живот? Кој е идеалниот простор за вас што треба да го покрие оваа област? Што ќе се смени тогаш? Кои ќе бидат вашите придобивки? Како тоа ќе влијае на целиот ваш живот? Како ќе знаете дека промената се случила? Што ќе биде можно? На кого можеш да кажеш за тоа? Каква награда ќе си дадете?</p> <p>Повторете го овој процес за другиот во парот.</p> <p>Седнете во круг. За што ќе бидеш свесен во таков процес на промена? Како може внимателноста да помогне? Кои сигнали на телото можеш да ги искористеш за да ги зголемиш шансите за достигнување хармонија во разни делови од твојот живот?</p> | |
| Опис на активност | |
| Учесниците работат на хармонијата во разни делови на нивниот живот. Тие корсат резултати од претходните активности. Работат во парови поставувајќи прашања дадени од инструкторот. Во круг тие го систематизираат нивното знаење за користењето на внимателност во пронаоѓање делови во кои треба промена и хармонија во животот. | |

АКТИВНОСТ 3

| Вид на активност | |
|---|-----------|
| Индивидуална работа, работа во парови, работа во круг | |
| Поделба на учесниците | |
| Слободно | |
| Материјали | Време |
| Флипчарт хартија, маркери, листови хартија и пенкала | 40 минути |

Специфични резултати

- Учесникот ја вдлабочува свеста спрема телото и области врз кои треба внимание.

Инструкции за учесниците

Нацртајте фигура од човек на лист картија. Предводени од знаењето за самите себе, маркирајте:

Области на болка и болест.

Области на задоволство и добро негувани (третмани за убавина, масажи и сл.).

Области што ви се допаѓаат и не ви се допаѓаат.

Забележете кое од прашањата ви беше најтешко, кои беа тешки и кои беа лесни.

Забележете за кои аспекти и делови од телото се грижете на дневна база/давате внимание, а на кои не? Забележете кои последици (кои ги занемарувате) или бенефити ги носи?

Одберете од една до три области од вашето тело на кои ќе се посветете во блиската иднина (напишете кога).

Седнете во парови и одговорете на прашањата:

Што открив? Што не знаев? Што ми доаѓа? На што го фокусирав моето внимание досега? На што не го посветувам вниманието во последно време? На што повеќе ќе внимавам?

Седнуваме во круг:

На што вреди да се внимава? Што го одзема нашето внимание? Како ја губиме свесноста кон нашето тело? Што можеме да добиеме ако имаме повеќе свест?

Која информација за нас е состојбата на нашето тело?

Како ќе се однесувам кон себе? - Секој учесник го запишува одговорот во свои белешки.

Опис на активносата

Учесниците ги анализираат нивните физички состојби. Тие вежбаат внимателно во разни аспекти на телото, здравјето, емоциите, премореноста. Тие ги дискутираат резултатите на нивната работа во парови. Во круг, тие прават свесни одлуки од нивните набљудувања и анализи кои ги направиле во парови.

ПЛАН

| Наслов | |
|--|---------------------|
| Внимателност во врските | |
| Материјали | Време |
| Флипчарт хартија, маркери, листови хартија и пенкала | Најмалку 120 минути |

АКТИВНОСТ 1

| Вид на активност | |
|--|-----------|
| Индивидуална работа, работа во парови, работа во круг | |
| Поделба на учесниците | |
| Слободно; Пожелно е паровите да се знаат меѓусебно, да чувствуваат близина, итн. | |
| Материјали | Време |
| Флипчарт хартија, маркери, листови хартија и пенкала | 40 минути |

Специфични резултати

- Учесниците ги забележуваат личните постинатите делови.

Инструкции за учесниците

Помислете на луѓе кои ги доживувате како тешки во вашиот живот, ситуации во кои сте почувствувале тешки емоции поради нив. Како се однесуваа тие, што правеа, што не правеа, што ве најмногу налути, иритира, натажи, што ве исплаши во нивното однесување.

Набљудувањето може да се однесува на една личност или повеќе. Тоа може да се познати личности, семејство, роднини, познаници, непознати, ликови во филм, книга, итн. Напишете листа исполнета со што е можно повеќе однесувања. Фокусирајте се да одговорете на прашањето „што прават тие за да поттикнат негативни емоции кај вас“.

Седнете во парови. Прочитајте ја листата со партнерот. Задржете се и оставете време партнерот во парот да ве ислуша. Потоа оставете партнерот да ви наброи работи на листата кои сте ги запишале што ги забележува кај вас (бидејќи ги имаат искусено од вас, интуицијата им вели дека ги поседуваат или изгледа дека ги имате). Ако е возможно, тие можат да набројат примери на специфични ситуации, зборови, мимики, тон што ги поддржуваат нивните набљудувања. Слушајте го вашиот партнер без прекинување. Не мора да се согласувате, но дајте си време на себе да рефлектирате.

Повторете го овој процес со што ќе ги заменете местата.

Споделете ги импресиите. Го знаете ли тој дел од себе? Дали се согласувате дека ги поседуваат овие квалитети?

Седнете во круг.

Кои квалитети ги дискутиравте? Зошто често не сме свесни за нив? Дали со игнорирање ги уништуваме? Како можеме да ги вметнеме во нашите животи? Кои можат да бидат нивните бенефити? Како може секоедневно внимание спрема самите себе си да ги претвори тие негативни аспекти во наши позитивни сили?

Коментар на инструктор:

Во текот на годините, детството, младоста и понатаму, откажуваме одредени делови од нашето однесување кои ги препознаваме како неугледни, непосакувани. Ова се случува под влијанието на други луѓе, норми, за време на растење, институции, закони, емоции. На ваков начин ја создаваме нашата сенка. Делот од нас кои не сфаќаеме дека целосно постои.

Неговото свесно постоење и понатамошно учење за како да се користат неговите скриени квалитети може драстично да го зголеми квалитетот на нашите животи. Со внимавање на тие мрачни аспекти можеме да изградиме подобри врски.

Опис на активност

Учесниците работат на само-анализа од аспект на темни/негативни особини на нивниот живот. Тие ги споделуваат набљудувањата во парови, потоа седејќи во круг тие доаѓаат до заклучок и формираат генерална идеја за нивниот живот.

АКТИВНОСТ 2

Вид на активност

Индивидуална работа, работа во парови, работа во круг

Поделба на учесниците

Слободно

Материјали

Листови хартија и пенкала

Време

40 минути

Специфични резултати

- Учесниците ги вметнуваат нивните мрачни/негативни особини во животот.

Инструкции за учесниците

Седнете смирено и затворете ги очите. Станете свесни за постоењето на различни делови од вас. Забележете го убавото, светлото, силното и темното, потешкото. Размислете на ситуации каде преовладало мрачното. Изберете ги вашите мрачни делови со кои помалку се идентификувате, преферирате да не излезат на виделина и да ги немате. Примери за такви аспекти е да командувате, да управувате со задачи, да бидете наметливи, да ја гледате реалноста на критичен начин, да комуницирате отворено, потешкотиите во признавање и комуницирање, тешки моменти. Покрај нивните очигледни позитивни аспекти тие се перципирани како негативни од многу луѓе и поттикнуваат разни негативни емоции. Нацртајте ја оваа мрачна страна од вас како карактер, феномен, животно, доловите ја неговата слика на метафоричен начин. Цртежот може да биде шематски и неговата естетска вредност не е важна. Опишете некои од неговите посебни особини – моќи. Размислете како овие моќи покрај нивните мрачни/тешки особини можат да бидат ваша поддршка. Како можат да ви помогнат да се грижете подобро за самите себе, да го зголемите вашиот квалитет на живот и да ги зацврстете вашите достигнувања. Опишете го цртежот со зборови.

Седнете во парови. Покажете си ги цртежите и споделете ги вашите набљудувања, дискутирајте меѓусебно за моќите кои можат да ви донесат многу бенефити во вашиот живот и покрај потешкотиите.

Седнете во круг.

Како ги откривте овие моќи? Дали постоеше рефлекс да го негирате нивното постоење и да продолжете така? Дали вниманието ви дозволи да ги согледате вашите позитивни делови и скриени можности на вашата мрачна страна? Како користејќи ја внимателноста и свеста можете да ги вклучите вашите важни делови збогатувајќи го секојдневниот живот? Кои други ваши важни делови можат да бидат активирани? Кои бенефиции би ги добиле?

Опис на активност

Учесниците работат на само-анализа на нивната мрачна страна. Тие ги споделуваат набљудувања во парови, доаѓаат до заклучоци и потоа како цела група работат во круг и спремаат генерални правила за нивниот живот.

АКТИВНОСТ 3

Вид на активност

Индивидуална работа, работа во групи по тројца, работа во круг

Поделба на учесниците

Слободно

Материјали

Листови хартија и пенкала

Време

40 минути

Специфични цели

- Учесниците го достигнуваат нивниот цел потенцијал.

Инструкции за учесниците

Размислете за некоја неразрешена ситуација од минатото. Забележете ги нејзините детали, влучувајќи ги вашите причини зошто сте го запоставиле решението. Потоа опишете некои од вашите сили во кои се проноаѓате. Нацртајте карактер кои ги носи тие сили.

Седнете во групи по тројца. Луѓето во твојата група ги превземаат особините на карактерите кои ги нацртавте: еден со вашата светла страна и друг од вашата мрачна страна. Потоа тие заедно планираат решение на вашиот минат проблем користејќи ги само квалитетите од нивната страна.

Вашата улога е да ја набљудувате нивната интеракција и да барате инспирација во неа.

Решавањето на самата задача не е најважно. Поважно е да се вметнат двете ваши страни и од тоа да научете кои вредности произлегуваат од нив.

Седнуваме во круг.

Кои вредности излегуваат од интерниот дијалог на нашата мрачна и светла страна? Што е потребно за тоа да се случи? Како вниманието посветено на самите себе може да го поддржи овој процес?

Опис на активноста

Учесниците работат индивидуално и се потсетуваат на нерешени ситуации од минатото. Тие цртаат и објаснуваат фигура која ја претставува нивната светла страна. Потоа тие го користат цртежот на нивната мрачна страна од претходната активност. На другите двајца од групата им доделуваат улоги на мрачна и светла страна на нивниот карактер.

Го набљудуваат нивниот разговор – преговарање за разрешавања на нивниот претходен проблем. Користат свест за да се инспирираат самите себе за во идни ситуации да ги користат двете страни на нивниот карактер.

МОДУЛ

| Наслов |
|---|
| Отстранување на стереотипи и предрасуди |

ПЛАН

| Наслов | |
|--|---------------------|
| Стереотипи: потекло и дефиниција | |
| Материјали | Време |
| Флипчарт хартија, А4 хартија, пенкала, маркери | Најмалку 120 минути |

АКТИВНОСТ 1

| Вид на активност | |
|---|-----------|
| Работа во групи по тројца. | |
| Поделба на учесниците | |
| Одбројување | |
| Материјали | Време |
| Хартија, пенкала. | 40 минути |
| Специфични резултати | |
| <ul style="list-style-type: none">Учесникот ја препознава стереотипична предрасуда како општествен феномен. | |
| Инструкции за учесниците | |
| <p>Размислете за неколку примери на ситуации од вашиот живот во кои сте се изразиле, размислувале, користејќи симплификации како: “Животот е тежок.” “Мажите/Жените помалку работат.” “Ние престанеме да се надоградуваме кога наполнеме 50.” Напиши минимум пет примери на лист хартија. Седнете во групи по тројца. Секој од вас презентира ситуации избрани од примерите. Потоа одговарате на прашањата: Како се чувствувате во овие ситуации? Што сакавате да направите, што направивте? Што ги прави тие ситуации толку тешки? Што може да се направи за да се подобри ситуација во која се сретнеме со стереотипични реакции? Што се бара од луѓето кои се во таква ситуација? Зошто е важно да се работи на уништување на стереотипи и предрасуди? Напишете ги главните заклучоци на флипчарт хартија.</p> | |
| Опис на активността | |
| Учесниците припремаат примери за ситуации со стереотипи во кои тие се сретнале. Потоа, работат во групи по тројца. Тие споделуваат примери на предрасуди присутни во комуникацијата. Размислуваат за можности како да се променат врските во кои се појавува стереотипично однесување. Тие барат мотивација за спречување на стереотипите. | |

АКТИВНОСТ 2

| Вид на активност | |
|---|-----------|
| Работа во круг. Индивидуална работа. | |
| Поделба на учесниците | |
| Слободно | |
| Материјали | Време |
| Флипчарт хартија, А4 хартија, пенкала, маркери | 40 минути |
| Специфични резултати | |
| <ul style="list-style-type: none">Учесникот ги препознава главните елементи на стереотипично однесување | |
| Инструкции за учесниците | |
| <p>Те поканувам да дискутираш што е стереотип. Како би го нарекол овој феномен? Од што се сочинува? Какви повторувања се појавуваат во стереотипите? Какви симплификации, ментални забелешки се појавуваат во стереотипите? Какви пропусти формираат стереотипи? Какви примери на генерализација се вградени во стереотипите? Какви емоции стереотипите раѓаат кај луѓето? За што можат да се користат? Кои опасности се појавуваат во секојдневниот живот поради зависење од стереотипи?</p> | |
| Опис на активността | |
| <p>Групата дискутира разни аспекти на стереотипите стремејќи се да ја дофати нивната дефиниција.</p> <p>Инструкторот ја презентира дефиницијата за стереотип (Википедија) како заклучок: Стереотип е прекумерна генерализација, когнитивна шема усвоена од индивидуата како резултат на негова или нејзина обсервација, превземајќи ги погледите на другите, модели ширени од општеството. Исто така би било и резултат на емотивни процеси (пример, пренос на агресија). Стереотипите можат да бидат негативни, неутрални или позитивни, но негативните дескрипции се најчести. Стереотип е колективно верување – верување на одредена група на луѓе: терминот “стереотип” не може да се искористи за опишување на верба (покрај тоа што ја исполнува критеријата) која ја има само еден човек. Тој се изразува во генерални реченици (пример “[Сите] Пољаци се неуредни”).</p> <p>Стереотип е лажно или недоволно докажано колективно мислење кое се однесува на одредена група на луѓе (прекумерна генерализација) и често е склон на аргумент.</p> <p>Доколку групата нуди важно знаење, инструкторот смее да ги потврди само деловите на дефиницијата на стереотип кои веќе се познати за групата преку дискусија и потоа да ги покани да продолжат.</p> | |

АКТИВНОСТ 3

| Вид на активност | |
|--|-----------|
| Работа во групи по тројца. | |
| Поделба на учесниците | |
| Одбројување | |
| Материјали | Време |
| Флипчарт хартија, А4 хартија, пенкала, маркери | 40 минути |
| Специфични резултати | |
| <ul style="list-style-type: none">Учесникот го знае изворот на стереотипи и предрасуди | |

Инструкции за учесниците

Одберете една од ситуациите кои ги запишавте за време на првата активност. Потоа секој од вас е потребно да го нагласи стереотипичниот феномен во неа. Користете ја интуицијата за време на активността. Потоа заеднички нацртајте го стереотипичниот феномен, повторно користејќи ја интуицијата; справете се на креативен начин. Идеално, би претставиле некој карактер, феномен, растение, животно. Откако ќе го завршете ова заедно, тој кој го измислил стереотипот потребно е да се обиде да навлезе во улогата на тој карактер. Другите двајца е потребно да поставуваат прашања:

Од каде потекнуваш?

Како настана?

Кој те создаде?

Кои ти се функциите?

Повторете го овој процес со различни стереотипи за сите во групата.

Потоа на лист хартија од флипчарт, напишете го одговорот на прашањата:

Кои се изворите на стереотипите? Од каде потекнуваат стереотипите?

Опис на активността

Учесниците ги користат приказните од првата активност. Тие метафорички ги цртаат стереотипите и потоа влегуваат во нивната улога за да одговорат на прашањето за нивниот извор и причина за настанување.

ПЛАН

| Наслов | |
|--|---------------------|
| Структурата на стереотип во јазикот. | |
| Материјали | Време |
| Флипчарт хартија, А4 хартија, пенкала, маркери | Најмалку 120 минути |

АКТИВНОСТ 1

| Вид на активност | |
|---|-----------|
| Работа во групи, парови, во круг | |
| Поделба на учесниците | |
| - | |
| Материјали | Време |
| Флипчарт хартија, А4 хартија, пенкала, маркери, карти со стереотипични мислења на нив. | 40 минути |
| Специфични резултати | |
| <ul style="list-style-type: none">Учесникот разбира когнитивни девијации предизвикани од стереотипи | |
| Инструкции за учесниците | |
| Секој учесник влече карта со текст на неа. Картата може да се повторува за повеќе луѓе. „Ти си премногу млад“. „Ти си премногу стар“. „Не можеш да го правиш тоа во овој дел од земјата“. „Треба да се трудиш повеќе“. „Ти си хомофобичен“. „Ти си хомосексуалец“. „Ти претставуваш етничко малцинство“. | |

„Ти доаѓаш од земја агресор“.
 „Ти си поранешен затвореник“.
 „Ти си православен следбеник на... религија“.
 „Ти си богат човек од Волстрит“.
 „Ти си земјоделец со крави од мало село“.
 „Имаш емотивни проблеми“.
 „Ти си психијатар“.
 „Не можеш да имаш деца“.

Учесниците разговараат еден со друг. Човек А го прашува Човек Б да направи нешто, како на пример “Помогни ми да го однесам пазарлакот,” “Позајми ми го велосипедот,” “Научи ме да танцувам,” “Те молам, покажи ми слики од одморот.”

Човек Б одговара на барањето на соговорникот преку филтерот на содржината на картата која ја има. Одговорот на барањето содржи стереотипични перцепции за човекот кој прашува, пример “Не можам да го направам тоа за тебе бидејќи ти си дел од...,” “Ти си премногу...,” “Ти имаш...,” “Ти немаш...,”

Вербално не го откриваме знаењето за стереотипот.

Човекот Б во парот го кажува неговото барање и процесот се повторува. Откако е завршен процесот, Човек А и Б ги разменуваат своите карти. Потоа, го повторуваат процесот со други членови во групата.

Седнуваат во групи по тројца. Со што се сретнавте за време на разговорот во парови? Какви специфични детали за постоењето на стереотип забележавте во говорот на соговорникот? Какви пречки во комуникацијата предизвика ова? Разговарајте.

Седнете во круг.

Како стереотипите се појавуваат во комуникација?

Како стереотипичните размислувања работат во врски?

Кои емоции ги предизвикува постоењето на стереотипи?

Опис на активност

Учесниците се во парови. Тие спроведуваат кратка барање-одговор комуникација. Тие имаат карти со примери на стереотипичен начин на размислување кои ги вметнуваат во комуникацијата. Во групи по тројца, тие ги анализираат квалитетите кои се појавуваат во комуникацијата поради стереотипичен начин на размислување. Во круг, тие ги генерализираат ефектите на вклучување на стереотипи во врските.

АКТИВНОСТ 2

| Вид на активност | |
|--|-----------|
| Работа со целата група, движење, групи по тројца | |
| Поделба на учесниците | |
| - | |
| Материјали | Време |
| Флипчарт хартија, А4 хартија, пенкала, маркери | 40 минути |
| Специфични резултати | |
| <ul style="list-style-type: none"> Учесникот ги препознава компонентите на стереотипичен говор; станува свесен за влијанието на стереотипите врз емоциите и чувствата; го препознава универзалното штетно влијание на стереотипите. | |
| Инструкции за учесниците | |
| Движи се низ просторијата со сопствена брзина. Реагирај на зборовите кои ги читам со промена на начинот на кој се движеш, мрдаш, дишеш, изразите на лицето, гастикулацијата. | |

Не се брзај; ќе има пауза после секој збор. Посвети внимание на чувствата и емоциите кои се појавуваат во тебе. Прикажи ги во движење.

- никогаш, секогаш, секаде, никаде, секој, не, не е можно, мора, неопходно, не е соодветно, не може да се направи, недостапно.

- Руси, Црнци, Полјаци, Чеси, Германци, Американци, старци, деца, господари, трговци, Грци, Шпанци, дивјаци, научници, шамани, учители, информатичари, банкари, медицински сестри, хомосексуалци, транссексуалци, лекари, селанци, жени, мажи, белци, латино.

-крадат, пијат, чесни се, глупави се, несмасни, детињасти, ништо не знаат, арогантни се, мрзливи се, смешни се, неадекватни се, безобразни се.

Седнете во групи по тројца.

Кои интерни реакции ги пробудија прочитаните зборовите во тебе? Дали имаше некој што немаше реакција на прочитаните зборови?

Дали зборовите посочуваа на некој овде?

Што не прави да реагираме со тензија, емоција, сталоженоост, несигурност во самите зборови кои го носат стереотипот?

Опис на активностa

Учесниците ги слушаат елементите на стереотипични верувања, го истражуваат негативното влијание на овие верувања врз нивното здравје; забележуваат дека секој вид на активност која вклучува говор со стереотипи има деструктивно и штетно влијание врз луѓето.

АКТИВНОСТ 3

Вид на активност

Работа во група по тројца.

Поделба на учесниците

Слободно

Материјали

Флипчарт хартија, А4 хартија, пенкала, маркери

Време

40 минути

Специфични резултати

- Учесниците забележуваат генерални квантитативи, групни забелешки и изјави за учесниците како компоненти на конструкција на стереотипи. Знаат како да се справат со нив.

Инструкции за учесниците

Користи ги зборовите од претходната активност. Секоја група е потребно да создаде 5 чести стереотипични изјави користејќи зборови по нивен избор (користејќи и сопствени идеи).

Изјавите мора да ги исполнат следните критериуми:

Име на општествена група+генерална/специфична групација+упростена осудувачка изјава за тоа. Пример "Германците од секогаш се биле нација што многу работи."

Потоа групите седнуваат заедно и формираат круг.

Претставници од секоја група се обраќаат на луѓе надвор од нивната тројка со стереотипи избрани и создадени од нив.

Човекот врз кој паѓа стереотипот е потребно да се спротивстави на него.

Пример "Германците од секогаш се биле нација што многу работи." Одговор: "Секогаш?" или: "Германија?" или "Нација што многу работи?".

Кога сите примери се искористени, седнете во круг.

Како влијаеја предизвикувачките, но не осудувачки изјави?

Дали тие кои го кажуваа стереотипот продолжија да го бранат?

Како се чувстваше човекот кој прашуваше?

За што можеше тој/таа да го искористи преостанатото време по поставување на прашањето?
Дали стереотипот може да биде спречен со поставување на прашање?

Опис на активност

Учесниците работат во групи по тројца. Тие создаваат типични стереотипи. Потоа, тие ги пренесуваат на други во групата. Тие индивидуи потоа поставуваат тешки прашања. Групата набљудува и учи како да поставува прашања за да се прекинат стереотипите.

ПЛАН

| Наслов | |
|---|---------------------|
| Извори и подносиливи фактори – бенефити на стереотипите | |
| Материјали | Време |
| Флипчарт хартија, А4 хартија, пенкала, маркери | Најмалку 120 минути |

АКТИВНОСТ 1

| Вид на активност | |
|--|-----------|
| Работа во две групи | |
| Поделба на учесниците | |
| Одбројување до два | |
| Материјали | Време |
| Флипчарт хартија, А4 хартија, пенкала, маркери | 40 минути |
| Специфични резултати | |
| <ul style="list-style-type: none">Учесникот ги препознава изворите на стереотипите. | |
| Инструкции за учесниците | |
| <p>Седете во две групи за да формирате надворешен круг на набљудувачи и активна група внатре во кругот. Задачата на внатрешниот круг е да даде колку е можно повеќе примери на групни стереотипи, пример стереотипи на пол, возраст, богатство, место на живеење, итн., без дополнително анализирање. Потоа, вашата задача е колективно да ја земете улогата на дадените стереотипи и да одговорите на прашањата – “Од каде потекнуваме?” “Како настанавме?” “Кој не создаде?” “Зошто упорно се издигнуваме повторно и повторно?”. Кога снемате одговори на прашањата го менете своето место. Надворешниот круг оди внатре, а внатрешниот оди надвор. Внатрешниот круг ги поставува прашањата: “Дали индивидуите или општествата ги создаваат стереотипите?” “Кои потреби се наоѓаат позади стереотипите?”</p> <p>Сега групите се делат на две и потребно е да запишете на флипчарт хартија колку е можно повеќе извори/причини/потреби за стереотипи според вас.</p> <p>Извори на стереотипи за презентација на флипчарт хартија: Потребата да се редуцира количината на информации за анализа Генерализација, категоризација и когнитивни присутни примери долги генерации во општеството Длабоко вкоренети верувања за реалноста Потрага за редуцирање на тензијата асоцирана со пропуст во знаењето Опростување на процеси на промена Спречување на одбивање</p> | |

Одржување на само-доверба
Конфликти и нивно спречување
Криење на агресија
Градење на имиџ
Групирање
Посебност, уникатност

Опис на активност

Групата работи во два круга со ред за работење и слушање меѓу себе. Тие ги тражат изворите на стереотипите. Тие ги согледуваат причините и развојот на стереотипите, наоѓаат потреби кои можат да бидат задоволени од стереотипи и предрасуди.

АКТИВНОСТ 2

Вид на активност

Работа во група по тројца.

Поделба на учесниците

Слободно

Материјали

Флипчарт хартија, А4 хартија, пенкала,
маркери

Време

40 минути

Специфични резултати

- Учесникот може со емпатија да ги перцепира постапките на луѓето кои се однесуваат согласно стереотипот, со што е полесно за него или неа да ги избегне тензиите асоцирани со присуството на стереотип.

Инструкции за учесниците

Седнувате во групи по тројца. На кратко се потсетувате на ситуации во кои стереотипично однесување било пристуно. Размислувате и правете листа на потешкотии кои сметате дека личност со такво однесување ги има. Како се мени вашето мислење кога ги забележите? Како би реагирале поразлично спрема стереотипично однесување кога го гледате со милост, емпатија, разбирање? Дали би било полесно да превземете, односно да не превземете акција?

Опис на активност

Групите анализираат ситуации кои вклучуваат стереотипи. Тражат нерешени потешкотии како мотив за користење на стереотипи. Заедно, групите ги согледуваат можностите кои произлегуваат од милостливо однесување спрема тие со стереотипично однесување.

АКТИВНОСТ 3

Вид на активност

Работа во групи по тројца.

Поделба на учесниците

Слободно

Материјали

Флипчарт хартија, А4 хартија, пенкала,
маркери

Време

40 минути

Специфични резултати

- Учесникот користи милост, емпатија во ситуација кога се соочува со стереотип

Инструкции за учесниците

Седнувате во групи по тројца. На кратко се потсетувате на ситуации во кои стереотипично однесување било пристуно. Размислете и направете листа на какви, според вас, свесни, несвесни, неочекувани, забравени, забранети потреби има човекот кои има такво однесување. Како се променува вашиот поглед кога го забележите? Како би реагирале поинаку спрема стереотипично однесување како го гледате со милост, емпатија, разбирање? Дали би било полесно да превземете или не превземете акција од таа перспектива?

Седнуваме во круг. Ке ги запишам на хартија флипчарт можностите и предностите на имање милостлив поглед спрема човекот кој се потпира на стереотипи. Ве поканувам да го споделете вашето мислење.

Опис на активностa

Учесниците во групи по тројца анализираат ситуации вклучувајќи стереотипи. Тие бараат неисполнети потреби како мотив за користење на тие стереотипи. Заедно, тие ги истражуваат можностите кои произлегуваат од милостливиот поглед кон тие луѓе.

ПЛАН

| Наслов | |
|--|---------------------|
| Начини на справување со стереотипи и предрасуди. | |
| Материјали | Време |
| Флипчарт хартија, А4 хартија, пенкала, маркери | Најмалку 120 минути |

АКТИВНОСТ 1

| Вид на активност | |
|--|-----------|
| Работа во групи по тројца, развивање на способности | |
| Поделба на учесниците | |
| Одбројување | |
| Материјали | Време |
| Флипчарт хартија, А4 хартија, пенкала, маркери | 40 минути |
| Специфични резултати | |
| <ul style="list-style-type: none">Учесникот го знае и користи моделот според книга за справување со стереотипи | |
| Инструкции за учесниците | |
| <p>Секој учесник од групата избира една ситуација запишана на почетокот на првата активност или избира нова. Тој или таа им кажува на другите. Задача на останатите е да одговорат со што е можно повеќе реални информации кои се спротивставуваат на стереотипот. Се повторува овој процес за секој пример.</p> <p>Потоа, седнувате во круг.</p> <p>Како влијаеја кондрантикторните информации врз стереотипот? (го ослабнаа, го скршија)</p> <p>Колку информации се потребни за да се скрши стереотип? (многу, тие се склон на промена)</p> <p>Што е потребно за ние да ги скршиме стереотипите на овој начин? (верба, трпеније, знаење)</p> | |
| Опис на активностa | |
| Учесниците работат во групи по тројца за справување со стереотип на начин на кој даваат | |

многу информации.

Потоа во круг го анализираат процесот на работење со стереотип, градење мотивација да се справиш со него преку подигање на свеста дека спротивставување на стереотипот е правилната постапка.

АКТИВНОСТ 2

| Вид на активност | |
|--|-----------|
| Работа во групи по четворица, развивање на способности | |
| Поделба на учесниците | |
| Создавање нови групи. | |
| Материјали | Време |
| Флипчарт хартија, А4 хартија, пенкала, маркери | 40 минути |
| Специфични резултати | |
| <ul style="list-style-type: none">Учесникот го знае и користи моделот на конверзија | |
| Инструкции за учесниците | |
| <p>Одбери ситуација која е различна од претходните активности. Тој кој го дава примерот ја чита/кажува ситуацијата на другите. Групата на четворица се дели на два пара. Парот во кои се наоѓа тој кој го дава примерот размислува за што може да го скрши стереотипот во истиот пример. Другиот пар бараат значајни, релевантни и експресивни информации кои се спротивставуваат на стереотипот. Пример, стереотипот “Мажите не се добри во кујната.” може да биде предизвикан од информацијата: “Во последните години, бројот на кувари во САД се зголеми за 200% и сега вклучува илјадници мажи.”</p> <p>Процедурата е повторена за секој учесник. Информацијата претставена како аргумент може да биде измислена. Целта на оваа активност е да се развиваат ваквиот вид реакција и размислување.</p> <p>Сега седнуваме во круг: Како давањето на значајни, експлицитни информации влијаеше врз стереотипното однесување? Што ја зголеми ефективността на влијанието?</p> | |
| Опис на активността | |
| Учесниците работат во групи по четворица. Тие го тестираат моделот на конверзија за справување со стереотипи. Тие ставаат во пракса одговарање на стереотип со значајни, експресивни информации, | |

АКТИВНОСТ 3

| Вид на активност | |
|--|-----------|
| Работа во три групи | |
| Поделба на учесниците | |
| Одбројување до три | |
| Материјали | Време |
| Флипчарт хартија, А4 хартија, пенкала, маркери | 40 минути |
| Специфични резултати | |
| <ul style="list-style-type: none">Учесникот го знае и користи моделот на подтипирање | |

Инструкции за учесниците

Учесниците во групи ја имаат следната задача за дадените примери:

Група еден:

- „Домашната работа е за жени“.
- „Децата мора да ги слушаат своите постари.“

Група два

- „Мажите се мрзливи“.
- „Луѓето под 30 години се најдобри ученици“.

Група три

- „Само полно семејство може да одгледува деца.“
- „Жените треба да си ги бричат нозете“.

Модело на подтипитање претставува информација која ги докажува стереотипите како невестините, создава подкатегија, оставајќи простор на постоење на главниот стереотип. Пример: „Човекот е потребно да ја подржува неговата жена/но Том се грижи и за неговото дете и жена.“

Секоја група на флипчарт хартија запишува стереотипи и ги негира со методот на подтипирање.

Седете во круг.

Дали подтипирањето беше лесно или тешко за вас?

Тие кои имаа потешкотии е потребно да се групираат на десно, а тие кои немаа на лево. Седејќи еден спроти друг, споделете ги мислењата зошто е тешко и зошто е лесно да се бориш со стереотипи.

Забележете како менењето на мислење додека си во група генерира енергија на стереотипи кај нас.

Опис на активностa

Учесниците во три групи користат флипчарт хартија да создадат примери за како да се справиш со стереотипи користејќи го методот на подтипирање.

ПЛАН

| Наслов | |
|--|---------------------|
| Бенифиции и последици од стереотипи и предрасуди; одбрана од стереотипи. | |
| Материјали | Време |
| Флипчарт хартија, А4 хартија, пенкала, маркери | Најмалку 120 минути |

АКТИВНОСТ 1

| Вид на активност | |
|--|-----------|
| Работа во три групи. | |
| Поделба на учесниците | |
| Одбројување | |
| Материјали | Време |
| Флипчарт хартија, А4 хартија, пенкала, маркери | 40 минути |

| Специфични резултати |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> Учесникот забележува како ланецот на стереотипични размислувања се формира, кој ефект го има врз индивидуата, кој ефект го има врз врската, како мозокот формира стереотипи околу клучни зборови. |
| Инструкции за учесниците |
| <p>Работете во парови. Запишете на флипчарт хартија, во две колони една до друга: класични стереотипични мислења и мислења без стереотипи. Во секоја колона напишете одговор на прашањето “Кој е?” и “Какви се?”. Потпрете се на слоганите користени од инструкторот: Црнец, Европеец, дедо, убава жена, богат белец, Ром, Араб, терорист, човек од Виетнам. Дозволете да фантазирате.</p> <p>Прочитајте ги вашите стереотипични описи на другите. Дали се вистинити? Прочитајте ги вашите описи без стереотипи на другите. Каков потенцијал за врски, интеракции, достигнувања имаат тие?</p> |
| Опис на активноста |
| <p>Учесници во парови создаваат примери на мислења со и без стереотипи кои можат да се појават во човековиот ум кога е соочен со стереотип, други ситуации, феномен. Потоа го истражуваат потенцијалот за врски, кооперација, животен квалитет резултирајќи од двата начини на размислување.</p> |

АКТИВНОСТ 2

| Вид на активност | |
|--|-----------|
| Работа во две групи. | |
| Поделба на учесниците | |
| Со одбројување | |
| Материјали | Време |
| Флипчарт хартија, А4 хартија, пенкала, маркери | 40 минути |
| Специфични резултати | |
| <ul style="list-style-type: none"> Учесникот ги согледува предностите на стереотипите, го сфаќа искушението да ја упрости и избегне реалноста со стереотипи | |
| Инструкции за учесниците | |
| <p>Формирајте две групи. Задача на секоја група е на флипчарт хартија да собере колку е можно повеќе предности на стереотипите. Група А ќе ја земе улогата на човекот врз кој паѓа стереотипот, група Б ќе ја земе перспективата на човекот кој го два стереотипот.</p> <p>Презентирајте ја вашата работа на флипчарт хартијата. Кој има бенефити од стереотипите? Кои бенефити ги добиваат групите? Кои бенефити ги добиваат индивидуите? Дали тие бенефити се исто така последици? Дали вреди да се потпираме на стереотипи?</p> <p>Примери на бенефити на човек врз кој паѓа стереотипот: - зајакнати позитивни особини за себе, групни особини - создава заеднички непријател, помага да се зајакне против него или неа - им суди на другите давајќи им можност да дејствуваат со/против нив</p> | |

- стигматизира - ослободува од напорот на индивидуално оценување
- овозможува избегнување на промени, напредок со преовеличување на заканите
- ги омаловажува другите, себеси, се изолира, гради недоверба - поддржува останување на истото место
- ангажира сила и ресурси, дава чувство на исполнетост,
- дава енергија за дејствување, често агресивно,
- поддржува верувања и самоисполнувачки пророштва.

Примери на бенефити на човек кој го користи стереотипот:

- забрзување на процесот на донесување одлуки, често доведува до погрешни одлуки,
- заштеда на време и енергија на когнитивниот напор,
- олеснување на адаптацијата и давање едноставни одговори,
- носење готови обрасци на дејствување и ред
- ограничување на напорите за вистинско испитување на ситуацијата,
- градење на самоидентитет во групата,
- давајќи чувство на контрола над светот

Опис на активността

Двете групи ги истражуваат бенефитите на стереотипирање од перспективата на тој врз кој паѓа стереотипот и тој кој го дава. Тие го забележуваат парадоксот на бенефиции – последици кои кои се всушност пораз.

АКТИВНОСТ 3

| Вид на активност | |
|---|-----------|
| Работа со цела група | |
| Поделба на учесниците | |
| - | |
| Материјали | Време |
| Флипчарт хартија, А4 хартија, пенкала, маркери | 40 минути |
| Specific outcomes | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Учесникот знае и користи комуникација која го стопира стереотипот. | |
| Инструкции за учесниците | |
| <p>Секој учесник се потсетува на пример на стереотипично размислување за другите со кое се сретнале за време на претходните активности.</p> <p>Работа во парови. Човек А врши комуникација со стереотипично однесување. Пример “Сите млади се мрзливи и не е потребно да ги учиме да работат.” (од претходна вежба)</p> <p>Човек Б дава одговор со читање на карта. По разговорот, си ги заменуваат картите.</p> <p>„Не се согласувам со тоа.“</p> <p>„Имам поинакво мислење за тоа.“</p> <p>„Јас на тоа гледам поинаку.“</p> <p>„Зошто мислиш така?“</p> <p>„Какви докази имате за да ја поддржите оваа идеја?“</p> <p>„Зошто зборуваш така?“</p> <p>„Што велат научниците за тоа?“</p> <p>„Што мислите дека недостасува во оваа идеја?“</p> <p>„Која група штити ова размислување?“</p> <p>„Зошто да не размислувате поинаку?“</p> <p>„Како би било да ја смените вашата перспектива?“</p> <p>„Дали се согласувате со тоа?“</p> | |

„Избегнувам вакви шеги/изјави.“

„Еден случај не ни дава право да правиме генерализации.“

„Дури и да е вистина, јас сум поинаков“.

„Меѓу има многу луѓе со сосема спротивно однесување“.

„Зошто не разговараме повеќе пред да кажеме нешто?“

„Зошто не размислуваме заедно дали е ова вистина?“

Седнете во парови. Какви реакции поттикнуа пораките на картите кај вас?

Какви врски создаваат такви реакции?

Како реакциите од картите ги штитат вашите вредности и се спротивставуваат на стереотипите?

Опис на активноста

Учесниците вежбаат одбранбени пораки да го одземат вниманието и да го сопрат стереотипот. Тие го анализираат влијанието на употребување на таква одбранбена комуникација и врска.

МОДУЛ

| Наслов |
|---|
| Позитивна комуникација при тимска работа денес и утре |

ПЛАН

| Наслов | |
|---|---------------------|
| Јасност и прецизност во тимска комуникација | |
| Материјали | Време |
| Флипчарт хартија, А4 хартија, пенкала | Најмалку 120 минути |

АКТИВНОСТ 1

| Вид на активност | |
|---|-----------|
| Работа во групи по тројца | |
| Поделба на учесниците | |
| Слободно/Со одбројување | |
| Материјали | Време |
| Флипчарт хартија, А4 хартија, пенкала | 40 минути |
| Специфични резултати | |
| <ul style="list-style-type: none">Учесникот разбира дека основа за комуникација во тим е јасно и прецизно изразување на мисли. | |
| Инструкции за учесниците | |
| <p>Седнете во групи по тројца. Секој од вас треба да демонстрира што смета дека е основата за ефективна комуникација. Запишете ја суштината на мислењата на сите тројца и запишете ги на еден лист флипчарт хартија поделен на три дела.</p> <p>Преглед: Презентирајте ги резултатите на вашата работа. Слободно споделете ги вашите набљудувања за сличностите и разликите во одговорите на истото прашање на секоја група. Како се поврзува ефективната комуникација со споделување на сопствените мисли? Како ги споделувате мислите за развивање на што е можно поефективна комуникација?</p> | |
| Опис на активността | |
| Учесниците во групи по тројца дискутираат за потребните услови за ефективна комуникација. Истата тема е презентирана од страна на тројца што носи до три различни, но слични одговори. Секоја група го презентира нивниот труд пред целата група. Учесниците набљудуваат како јасноста и прецизноста во говорот влијае врз ефективноста на комуникацијата. Учесниците набљудуваат како тие се основни услови за ефективна комуникација во тим. | |

АКТИВНОСТ 2

| Вид на активност |
|---------------------|
| Индивидуална работа |

| Поделба на учесниците | |
|--|-----------|
| - | |
| Материјали | Време |
| Хартија и пенкало | 40 минути |
| Специфични резултати | |
| <ul style="list-style-type: none"> Учесникот забележува клучни делови од неговата или нејзината комуникација во тим. | |
| Инструкции за учесниците | |
| <p>Направи само-анализа на твојот јасен начин на изразување на твоето размислување во наредните делови:</p> <ul style="list-style-type: none"> Зборење за факти Зборење за твојте чувства / емоции Зборење за делови на твојот карактер Зборење за потреби Зборење за намери Зборење за ставови <p>Рангирајте се во секој аспект на скала од 1 до 5, каде: 1 – минимално ниво, интуитивно разбирање 5 – експертско ниво, висока компетенција на темата</p> <p>Седнете во групи по тројца и споделете ги вашите набљудувања од вежбата. Потребно е секој од вас да специфицира еден или повеќе аспекти за посебно развивање на јасни говорни способности.</p> | |
| Опис на активността | |
| Индивидуална работа, учесниците ја евалуираат ефективността на нивната комуникација во одредени клучни аспекти на тимска работа. Тие прават евалуација базирана на критериуми дадени од инструкторот. | |

АКТИВНОСТ 3

| Вид на активност | |
|---|-----------|
| Работа во парови, дискусија во круг, цела група | |
| Поделба на учесниците | |
| Учесниците одбираат парови според сличноста на боите на нивната облека – колку е можно поблиски нијанси на бои во секој пар. | |
| Материјали | Време |
| Листови хартија со реченици искористени во вежбата. | 40 минути |
| Специфични резултати | |
| <ul style="list-style-type: none"> Учесникот користи комуникација базирана на факти, ја разбира важноста на ефективна комуникација во тим. | |
| Инструкции за учесниците | |
| <p>Анализирајте ги следните реченици во парови. Одбери ги речениците (или дел од реченица) кои наведуваат факти.</p> <ul style="list-style-type: none"> Врнело кога пристигнале во семејниот дом на неговата сопруга. Мајка му со насмевка отвори тегла со џем од портокал. Тој гласно се смееше додека таа правеше смешни фаци. | |

- Одењето бос по снег е нездраво.
- Секое лице кое користи садови за еднократна употреба е антиеколошко.
- Најглупавото решение за овој проблем го претстави Ханс.
- Во недела камбаните бијат во црквите во секој град.
- Малите деца не се способни за правилно судење.
- Возењето велосипед е опасно за постарите лица.
- Вчера на оддалеченост од 15 километри од својот дом, му пукнала гума и доцнел половина час.
- Патот назад до одморалиштето беше страшен во таа зимска снежна бура.
- Не ми се допаѓа кога таа доцни; Секогаш се чувствувам толку очајно.
- Се чувствувам подобро, а синусите ми се чисти откако престанав да јадам сирење.
- Пешачките премини се безбедни.
- Дрвјата произведуваат кислород како производ на фотосинтезата.
- Во последниве години, откриено е дека околу 70% од инсектите во Европа се исчезнати.
- Кога пчелите ќе исчезнат, земјата е во опасност од исчезнување.
- Во кујнскиот шкаф нема млеко.
- Треба да имате подобри резултати при завршувањето на вашите проекти.

Презентирај ги резултатите на твојата работа. Ајде да ги анализираме заедно кои од речениците се примери на факти. Како звучат за тебе? Каков резултат добиваме во нашите врски кога користеме зборување со факти со соговорниците? (сме перципирани како прецизни индивидуи кои знаат што зборуваат, чисто формулираме мисли.) Што поттикнува кај соговорникот зборенето на факти? (да ги земат во предвид фактите, генерираат резултати, дават предлози).

Опис на активност

Инструкторот ги поканува учесниците да работат во парови. Учесниците разгледуваат одредени реченици и ги одбираат тие кои вклучуваат факти.

Потоа, работејќи во круг учесниците ги презентираат резултатите на анализата и го систематизираат знаењето за вредноста на користење факти во комуникацијата, искажување на мисли.

Инструкторот ги анализира сите предлози заедно со групата, негирајќи неточни искази.

Ги собира на таблата исказите кои содржат факти:

- Врнело кога пристигнале во семејниот дом на неговата сопруга.
- Мајка му со насмевка отвори тегла со џем од портокал.
- Тој гласно се смееше додека таа правеше смешни фаци.
- Вчера на оддалеченост од 15 километри од својот дом му пукнала гума и доцнел половина час.
- Не ми се допаѓа кога таа доцни; Секогаш се чувствувам толку очајно.
- Дрвјата произведуваат кислород како производ на фотосинтезата.
- Во последниве години, откриено е дека околу 70% од инсектите во Европа се исчезнати.
- Во кујнскиот шкаф нема млеко.

Работејќи заедно, учесниците достигнуваат заклучок за вредноста на комуникацијата базирана на факти и позитивните делови на тимска соработка.

ПЛАН

| Наслов | |
|--|---------------------|
| Како да ги искажеш мислите за да бидеш разбран. Избегнување на грешки во комуникацијата. | |
| Материјали | Време |
| Флипчарт хартија, отпечатоци, пенкала, маркери | Најмалку 120 минути |

АКТИВНОСТ 1

| Вид на активност | |
|---|-----------|
| Работа во парови со презентација за целата група. | |
| Поделба на учесниците | |
| Учесниците работат во пар со луѓе кои ги подобро познаваат, повеќе ги обожаваат или со кои се слични. | |
| Материјали | Време |
| Кратки инструкции на листови хартија. | 40 минути |
| Специфични резултати | |
| <ul style="list-style-type: none">Учесниците го отстрануваат одвлекувањето на вниманието при комуникација со што таа станува по позитивна и пријателска. | |
| Инструкции за учесниците | |
| <p>Работа во парови, припремајте една-минутна презентација (сцена) во која еден од вас ќе зборува (без улога) за неговото или нејзиното хоби, додека другиот ќе има задача. Задачата, опишана на листот хартија, ќе биде да прави грешки при комуникацијата со другиот учесник. Потоа сменете ги улогите и припремајте уште една сцена на друг лист.</p> <p>Секој пар има околу 5 минути за подготвување и потоа паровите презентираат две сцени/презентации на погрешно однесување пред остатокот на групата. Задачата на групата е да ја пронајдат грешката во комуникацијата при презентацијата на презентерите. Инструкторот ги запишува грешките во однесувањето на флипчарт хартија.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Постојано поставувате прашања, многу прашања - на различни теми / отворени, затворени - премногу прашања2. Го слушате учесникот, но не одговарате вербално - недоследност на вербална и невербална комуникација3. Го кревате гласот, многу сте решителни, одговарајте со кратки фрази - напнатост4. Барате од учесникот да ви каже нешто, а кога ќе почне, упорно прашувате - притисок5. Поставувате само затворени прашања - ефектот на испрашување6. Давате совет - „Во овој случај би било подобро ако...“ „Направете го вака...“, „Дефинитивно ќе го постигнете ако...“ - давање совети7. Посочувате на грешките на учесникот - „Зборувате премногу тивко“, „Прегласно“, „Нејасно“, „Зборувате неразбирливо“.8. Зборувате, контактирате со личноста со која разговарате, но се нервирате, нешто ве впира како да сте на друго место.9. Споредувате - „Некој друг го знаеше тоа, а вие? - диференцијација10. Поставувате прашање и сами одговарате; друго прашање, учесникот се обидува да одговори – вие одговарате наместо него – не чекате одговор, нема чувство за вклученост на учесникот11. Усвојувате барачки и приврзан тон - го поканувате учесникот да го сподели своето искуство - земајќи ги слободите со другата личност12. Вие сте многу шеф, цврсто го поттикнувате учесникот, поставувате прашање и велите: „Господине/Господине, имаме само две минути да го решиме проблемот!“ - притисок <p>Прашања за дискусија: Како комуникациски грешки од страна на соговорникот влијаат врз вас? Како овие грешки го лимитираат човекот кој ги прави и како го лимитираат соговорникот во ефективна и позитивна комуникација во тимот?</p> | |
| Опис на активността | |
| Учесниците избираат лист хартија со опис на сцена која треба да се глуми. Работејќи во парови, човекот А и човекот Б се менуваат со улогата на човекот кој прави грешка и тој кој само ја глуми улогата и го презентираат погрешното однесување. Остатокот од групата ги | |

прашуваат кои грешки ги направи презентерот.
Инструкторот ги запишува предлозите на групата (кои грешки при комуникацијата ги забележаа учесниците). Групата анализира како грешките во комуникацијата влијаат врз ефективностa и ефикасноста на позитивна тимска комуникација.

АКТИВНОСТ 2

| Вид на активност | |
|--|-----------|
| Работа во парови | |
| Поделба на учесниците | |
| Би било најдобро ако се истите парови како во минатата вежба | |
| Материјали | Време |
| Отпечатоци со примери на реакции на комуникациски грешки од соговорникот | 40 минути |
| Специфични резултати | |
| <ul style="list-style-type: none"> Учесниците се справуваат со негативно однесување (грешки, нешта кои го одземаат нивното внимание) на соговорникот. | |
| Инструкции за учесниците | |
| <p>Сите парови ги глумат нивните сцени истовремено (без да ги покажат на другите). Кога еден од учесниците во парот ја глуми својата улога, задачата на другиот соговорник е да одврка со едни од следните реченици (напишани на флипчарт од инструкторот):</p> <ul style="list-style-type: none"> Те молам слушај ме додека не завршам. Не знам дали сакате да ме слушате. Би сакал да ја завршам мојата приказна. Сметам дека вашето однесување е вознемирувачко. Чувствувам иритација. Не знам дали сакате да ме слушате, но би сакал да ја завршам мојата приказна. Сметам дека тоа што го правите вознемирува. Се договоривме да ме слушате. <p>Како користењето на овие реченици влијаеше врз улогите на учесниците (правење грешки)? Дали ја врати чистината на комуникацијата меѓу вас? Како би ја нарекле оваа група на фрази? (искажување на барања, намери, зборење за емоции). Во кои животни ситуации можете да ги искористете фразите за да ја зголемете ефективностa и позитивниот ефект на вашата комуникација? Според вас, дали користењето на овие фрази создава позитивна комуникација во тим?</p> | |
| Опис на активностa | |
| <p>Учесниците во парови повторно влегуваат во улогите од претходната активност. Активностa се извршува од сите парови истовремено. Учесниците кои немаат улога во даден момент имаат за задача да одговараат со реченици дадени од инструкторот. Тие ја истражуваат можноста за враќање на чистотата во комуникацијата користејќи алатки како искажување на барања, намери и разговарање за емоции.</p> | |

АКТИВНОСТ 3

| Вид на активност |
|---------------------|
| Индивидуална работа |

| Поделба на учесниците | | | |
|---|---------|-----------|-------|
| - | | | |
| Материјали | | Време | |
| Прашалник испринтан за секој учесник. | | 40 минути | |
| Specific outcomes | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> Учесниците забележуваат типични грешки во нивната комуникација; тоа им дозволува да избегнуваат грешки. | | | |
| Инструкции за учесниците | | | |
| <p>Работете на забележување на вашите навики за правите грешки кои ги спречуваат останатите да ве разберат во секојдневната комуникација. Ефективната комуникација исто така зависи од состојбата на соговорникот. Кога ги забележете грешките кои ги правите, полесно можете да ги остранете.</p> <p>Прочитајте ја секоја изјава и означете го точниот одговор според вашата информација.</p> | | | |
| Грешка | Никогаш | Некогаш | Често |
| Поставување многу прашања последователно без да го слушате одговорот. | | | |
| Недостаток на невербална комуникација | | | |
| Вршење притисок | | | |
| Поставување затворени прашања | | | |
| Одговарајќи сам на своите прашања | | | |
| Прекумерна учтивост, дрскост | | | |
| Прекумерна авторитетност | | | |
| Укажување на грешките на соговорникот | | | |
| Давање совети | | | |
| Одвлекување на вниманието од разговорот | | | |
| <p>Ако има некој кој сака да ги сподели резултатите по одговарање на прашањата, може слободно да го направи тоа. Доколку нема, инструкторот ве поттикнува да го отстраните тоа однесување од вашето секојдневие. За крај, инструкторот ве поттикнува да ги запишете вашите заклучоци, вашите одговори на прашањето: како избегнувањето на грешки во комуникацијата ја подобрува нашата комуникација во тимската работа?</p> | | | |
| Опис на активността | | | |
| <p>Учесниците пополнуваат краток прашалник за комуникациски грешки за да ги согледаат сопствените навики да ги прават истите грешки. Инструкторот ги поканува волонтерите да ги споделат нивните мислења. Тој ги поттикнува сите да работат на избегнување на тие грешки како резултат на позитивна тимска комуникација.</p> | | | |

ПЛАН

| Наслов | |
|--|---------------------|
| Позитивна комуникација: пренесување на намери на позитивен начин | |
| Материјали | Време |
| Флипчарт хартија, А4 хартија, пенкала | Најмалку 120 минути |

АКТИВНОСТ 1

| Вид на активност | |
|---|-----------|
| Работа во групи по тројца, целата група. | |
| Поделба на учесниците | |
| Учесниците се спојуваат според должината на косата: се стремат да создадат групи на учесници со долга и кратка коса. | |
| Материјали | Време |
| Отпечатоци, флипчарт хартија, маркери | 40 минути |
| Специфични резултати | |
| <ul style="list-style-type: none">Учесниците ја забележуваат разликата во формирањето на намери и последиците од нивното постоење | |
| Инструкции за учесниците | |
| <p>Споделете го со вашата група резултатот кој го барате.</p> <p>Во оваа активност, фокусирајте се на лингвистичката форма на одговорите кои ќе се појават. Забележете неколку примери за што различни луѓе се грижат според нивните искази. Слободно давајте примери, ќе бидат запишани на таблата.</p> <p>Која е лингвистичката форма на намерата? (прво лице еднина, користете ги зборовите „Се грижам,“ „Јас сакам,“ „Јас очекувам“ „Ми треба,“ итн.).</p> <p>Во следните активности ќе го разгледаме говорот на намера и значењето на намерата.</p> | |
| Опис на активността | |
| <p>Работејќи во групи по тројца, учесниците ги искажуваат нивните намери за што сакаат да постигнат за време на работилниците. Тие запишуваат лингвистички форми (пример, „Би сакал да научам ...“, „Се грижам за добивање ...“, „Мислам на ...“). Различните форми искористени од учесниците се запишани од инструкторот на флипчарт хартија. На крајот тој/таа ги чита и ги именува како „намери“. Овие се лингвистички форми за искажување на намера. Ќе ги работиме и развиваме понатаму во работилницата како инклузивни алатки за ефикасна и позитивна комуникација во тимот.</p> | |

АКТИВНОСТ 2

| Вид на активност | |
|---|-----------|
| Работење како цела група | |
| Поделба на учесниците | |
| - | |
| Материјали | Време |
| Испринтани ливчиња со примери на намери. | 40 минути |
| Специфични резултати | |
| <ul style="list-style-type: none">Учесникот знае позитивни начини на искажување намери и ги користи | |
| Инструкции за учесниците | |
| <p>Потребно е сите да извлечат една карта со реченица на неа. Застанете. Сретнете се со друг учесник во групата и прочитајте ја реченицата од картата обраќајќи се на соговорникот. Човекот врз кој е насочена реченицата може да одговори за да се започне краток разговор. Потоа соговорителот ја чита реченицата на нивната карта. Потоа тој или таа продолжува кон следниот учесник. Правете ја оваа вежба со што е можно поголема група на луѓе.</p> <p>Можете да си ги менувате картите од време на време.</p> <p>1. Би сакал да разговарам со вас денес за ...</p> | |

2. Дојдов да ве запознаам со една идеја.
3. Сакам да ви кажам за тоа бидејќи ми е важно.
4. Имам важни/интересни информации/предлози за вас, денес.
5. Ве замолив да се сретнете, бидејќи се приближува рокот за одлука во врска со нашиот проект.
6. Сакам да ве прашам денес за ситуацијата во врска со приближувањето на рокот за завршување на една фаза од нашиот проект.
7. Би сакал да ве поканам да разговарате за мојата идеја.
8. Предлагам да се вратиме на она што е најважно.
9. Целта на мојот повик е да се распрашам за одредени факти за да знам како најдобро да се подготвиме за нашиот состанок.
10. Нестрплив сум да ја сподела добрата вест со вас денес.
11. Според мене најдобра опција за нашата акција денес е ...
12. На колегите им нудам само докажани решенија.
13. Ми треба разговор со тебе затоа што треба заедно да го разгледаме проблемот. Собрав податоци и сакам да договорам состанок.

Прашања за дискусија во кругот:

- Како се чувствувавте по состаноците?
- Како реагиравте откако го слушнавте текстот од личноста што ја запознавте?
- На што ве поттикна она што го слушнавте?

Експресијата на емоции го омекнува соговорителот и исто така го води разговорот. Помага во искажување на мисли поврзани со темата и остава простор за нив. Исто така го зајакнува говорникот во намерата поврзана со искажаната намера и овозможува понатамошен развиток на позитивна тимска комуникација.

Опис на активност

Учесниците се состануваат во собата за активности за краток разговор во парови. Ја читаат реченицата од ливчето на соговорникот, држат краток разговор и продолжуваат кон следниот учесник. Наљудуваат како реченица на ливче хартија влијае врз нив (намерата на инструкторот); тие тренираат позитивна комуникација – искажување намери. Заедно тие рефлектираат на вредноста на искажување намери во целината на тимска комуникација.

АКТИВНОСТ 3

| Вид на активност | |
|--|-----------|
| Индивидуална работа, работа во парови, групна дискусија | |
| Поделба на учесниците | |
| - | |
| Материјали | Време |
| Листови хартија и пенкала, почеток на реченици опишувајќи ги намерите напишани на флипчарт хартијата. | 40 минути |
| Специфични резултати | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Учесникот станува свесен за неговите или нејзините интеракции, ја разбира важноста на позитивна комуникација во тимска соработка, го користи моделот на искажување намери. | |
| Инструкции за учесниците | |
| Размислете за областите кои се битни при тимска работа. Забележете за што се сè грижиш ти, што сакаш ти да постигнеш, што не сакаш, што те прави среќен и од што сакаш повеќе. Забележете петнаесет различни намери кои ги покриваат овие области (пример „Сакам | |

синергија,“ „Се грижам за добри врски,“ „Сакам да учам,“ „Сакам да комуницирам на позитивен начин,“). Седнете во парови и прочитајте ги намерите без дополнителни коментари или дискусија, само искажете ги на глас.

Користете ги следните почетоци на реченици:

- Ми треба за себе
- Се грижам за
- Сакам да
- Важно ми е да
- Сакам помалку
- Сакам повеќе
- Се грижам за

Дискутирајте во круг:

Кои намери ги имате запишано?

Во кои тимски ситуации и за која причина можат да се користат?

(за водење комуникација, за да се потсетете на насоката на разговорот, за вас – да си ги организирате мислите пред да ги искажете, да осигурате позитивни резултати во тимот)

Опис на активността

Учесниците ги забележуваат нивните намери при функционирање во важни делови во тимот и ги запишуваат. Потоа тие ги читаат во парови за да ги зацврстат намерите во нивниот ум. Потоа волонтерите седнуваат во круг, ги читаат примерите на нивните намери и споделуваат рефлексии на што откриле. Заедно рефлектираат на користта на свесни намери во секојдневен тимски живот, особено за достигнување на позитивна енергија во тимска кооперација, градење на добра иднина за тимот.

ПЛАН

| Наслов | |
|---|--------------------|
| Развојна повратна информација во тимската комуникација | |
| Материјали | Време |
| Отпечатоци со примери на намери, флипчарт хартија, маркери, А4 хартија, пенкала | Најмалку 90 минути |

АКТИВНОСТ 1

| Вид на активност | |
|---|-----------|
| Работа во групи | |
| Поделба на учесниците | |
| - | |
| Материјали | Време |
| Хартијени топки (20-30) | 30 минути |
| Специфични резултати | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Учесникот ги знае принципите на ефективна повратна информација | |
| Инструкции за учесниците | |
| Наредете се во група на една страна на собата за активности. Еден волонтер стои на другата страна на собата. Тој/таа добива хартиени топки. Тој/таа може да има помошник кој ќе ги подава топките. Репрезентативец на групата става предмет на било кое место на земјата. | |

Волонтерот може да тестира три пати да го погоди предметот. Потоа волонтерот се врти со грб спрема предметот и другите во групата. Волонтерот ги мава хартиените топки со завртен грб и неговата цел е да го погоди предметот. Групата го поддржува и може да му помагаат ако одлучат.

Прашања за групата:

Како го поддржувавте волонтерот?

Кое однесување го покажавте?

Како го променивте однесувањето и зошто?

Прашања за волонтерот:

Какво однесување на учесниците ти помогна, а кое ти сметаше?

Што беше премногу, а што премалку?

Како конструктивна повратна информација ја зголемува ефективната позитивна тимска комуникација?

Точки за заклучок:

Информацијата треба да биде дадена што е можно порано после однесувањето.

Треба да биде лишена од пресуди.

Треба да се грижи за однесувањето.

Треба да го допре јадрото и да нема вишок.

Треба да го зајакне она што е добро и да ги корегира слабостите.

Опис на активност

Групата се реди на една страна на собата за активности. Волонтер застанува на другата страна на собата. Тој/таа добива хартијени топки. Тој/таа може да има помошник кој ќе ги подава топките. Групата одбира репрезентативец и тој става предмет на земјата на место кое тој го одбира. Волонтерот добива три можности да проба и да го погоди предметот. Потоа волонтерот се врти со грб спрема групата и предметот. Волонтерот ги мава топките со завртен грб и неговата задача е да го погоди предметот. Групата го поддржува волонтерот и доколку саакат можат да му помагаат.

Дискусија настанува потоа и ги вклучува искуствата на учесниците за давање повратна информација.

Потоа тие бараат мотивација за да ја искористат во тимска соработка и за градење на позитивна комуникација во тимот.

АКТИВНОСТ 2

Вид на активност

Работа во групи по тројца

Поделба на учесниците

Учесниците се спојуваат според правилото: Работам со некој со кој имам помалку работено

Материјали

Хартија и пенкало.

Време

30 минути

Специфични резултати

- Учесникот може да дава зацврстувачка повратна информација.

Инструкции за учесниците

Седнете во групи по тројца. Секој од вас е потребно да нацрта слика на лист хартија. Во оваа задача не е битна содржината и квалитетот на сликата. Дозволете да нацртате што ви падне на ум.

Кога сите имаат нацртано слика споделете како се чувствувавте додека цртавте. Потоа фокусирајте се на давање поддршка. Прескокнете ги негативните аспекти на цртежот. Поддржете го било кој дел кој може да биде поддржан.

Користете форми како:

"Јас сакам..."

„Ми одговара..."

„Имам впечаток..."

"Чувствувам..."

„Буди во мене..." итн.

Откако сите ќе ја завршат вежбата споделете ги вашите емоции.

Како се чувствувавте кога добивте повратни информации за поддршка?

Што сакавте да правите во тоа време?

Што се смени кај вас кога ја добивте поддршката?

Како конструктивните повратни информации ја подобруваат ефективната позитивна тимска комуникација?

Повратната информација за поддршка го става вниманието на јачини и ресурси. Помага да имате позитивен видик кон вашата позиција.

Опис на активност

Учесниците во групи по тројца си даваат поддршка како повратна информација за нивните цртежи. За време на дискусијата тие посветуваат внимание на влијанието на поддршката како повратна информација. Потоа тие бараат мотивација која можат да ја искористат во тимска кооперација и градење на позитивна комуникација во тимот.

АКТИВНОСТ 3

Вид на активност

Работа во групи по тројца

Поделба на учесниците

Учесниците се спојуваат според правилото: Работам со некој со кој имам помалку работено

Материјали

-

Време

30 минути

Специфични резултати

- Учесниците знаат како да дадат повратна информација користејќи коректна комуникација за поврат и избегнување грешки

Инструкции за учесниците

Раскажете приказна по ваш избор, чиј тек и вредност е тешко да се евалуира (нешто се случило и до денес ти не знаеш што да мислиш за тоа) од вашиот професионален или приватен живот. Опишете ја вашата инволвираност и улогата на другите и исто така контекстот на ситуацијата. Поканете ги другите во групата да ви дадат повратна информација користејќи го знаењето стекнато до сега од вежбите.

Не заборавајте да ги користите „Јас“ пораките, јазикот на зацврстување и корекција и не се плашете да ги споделите вашите интуитивни набљудувања.

Какви бенефити добивте од добивање на повратни информации од другите членови на вашата група?

Зошто повратните информации се нарекуваат подарок?

Дали е можно едноставно да се побара повратна информација? Што дава тоа?

Како повратните информации можат да изградат односи?

До кој степен користите повратни информации во вашата животна/работна/тимска средина и што ви дава тоа?

Како конструктивните повратни информации ја подобруваат ефективната позитивна тимска комуникација?

Опис на активноста

Учесниците во групи по тројца си даваат балансирана, јасна и конструктивна повратна информација избегнувајќи грешки. Потоа тие бараат мотивација која можат да ја искористат во тимска кооперација и да изградат позитивна тимска комуникација.

ПЛАН

| Наслов | |
|--|--------------------|
| Позитивна комуникација: користејќи мислења; избегнувајќи предрасуди. | |
| Материјали | Време |
| Флипчарт хартија, маркери, отпечатоци | Најмалку 90 минути |

АКТИВНОСТ 1

| Вид на активност | |
|--|-----------|
| Работа во групи по четвороица | |
| Поделба на учесниците | |
| Одбројување до 3 (со дванаесет учесници) | |
| Материјали | Време |
| Испечатени реченици за користење во групите | 30 минути |
| Специфични резултати | |
| <ul style="list-style-type: none">Учесникот ги забележува негативните аспекти на осудување при комуникација, го разбира негативното влијание врз врските во тимот и го избегнува за да ја зголеми позитивната комуникација во тимот. | |
| Инструкции за учесниците | |
| <p>Седнете во мали кругови од четвороица. Прочитајте ги речениците од листовите еден на друг. Забележете какви емоции предизвикуваат кај вас, каква реакција предизвикува кај вас, дали тие се пораки кои ве поддржуваат и мотивираат или спротивно. Запишете ги вашите набљудувања за како речениците влијаат врз вас.</p> <ol style="list-style-type: none">Нема да работи.Другите го прават тоа поинаку.Бесмислено е.Нема шанси.Премногу е тешко.Тоа не може да се направи во овој рок.Ова е најдоброто, одлично решение.Тоа може да се направи подобро и побрзо.Овој предлог не е добар.Тоа не може да се направи на овој начин.Подобро е да го правиш тоа како што велам јас.Тоа не води до ништо. <p>Групите се поканети да ги споделат нивните набљудувања, рефлексии. Инструкторот ќе ги запише на флипчарт хартија.</p> <p>Што содржат овие реченици? Како би ги нарекол овие реченици? Како влијаат тие врз</p> | |

другите и нивните врски? Дали градат позитивна комуникација?

Забележете дека осудувањето во разговорниот јазик ја прави комуникацијата поттешка, ја стопира и може да доведе до спротивности и личен конфликт. Вредно е да се избегнат овие лингвистички форми за зголемување на квалитетот и позитивната природа на експресија на сопствените мисли. Лингвистичките форми кои можат да ги заменат ќе ги вежбаме во наредната активност.

Опис на активността

Учесниците работат во групи по четворица. Тие читаат примери со осудувачки реченици. Тие ја забележуваат нивната деструктивна природа. Тие прават одлука да ги избегнуваат во секојдневна тимска комуникација.

АКТИВНОСТ 2

Вид на активност

Работа во групи по четворица

Поделба на учесниците

Учесниците работат во истите групи од претходната активност.

Материјали

Време

Отпечатени почетоци на реченици за пракса. 30 минути

Специфични резултати

- Учесниците користат позитивна комуникација, избегнувајќи предрасуди, користејќи мислења.

Инструкции за учесниците

Користете ги истите реченици од претходната активност како почетен материјал. Направете два примера за алтернативни пораки кои не се осудувачки (конструктивни) за секоја реченица, со слична содржина користејќи формула почнувајќи со зборовите подолу:

- „Имам чувство дека...“
- „Ми изгледа...“
- „Според мое мислење...“
- „Од мое искуство...“
- „Начинот на кој јас го гледам тоа е дека ...“
- „Предлагам решение кое вклучува...“
- „Гледам таква можност...“
- „Според моето мислење...“

Запишете ги и спремајте се да ги презентирате на другите.

По завршување на задачата:

Слободно презентирајте ги резултатите на групата. Ќе ги собирам примерите на флипчарт хартија.

Дискусија

Како ти звучат овие примери? Кои емоции ги предизвикуваат?

Кон што мотивираат?

Како ги поддржуваат ефективните експресии на мислења на тие инволвирани во разговорот?

Дали градат комуникација во тимот?

Опис на активноста

Учесниците создаваат алтернативни пораки-мислења за евалуаторите. Тие го користат темплејтот на инструкторот. Тие ја забележуваат вредноста на користење на мислења наместо евалуации за свест и конструктивност, ефективноста на позитивна тимска комуникација.

АКТИВНОСТ 3

Вид на активност

Индивидуална работа

Поделба на учесниците

-

Материјали

Хартија, пенкало, флипчарт хартија, маркери

Време

30 минути

Специфични резултати

- Учесникот знае како да отстрани осудување од неговиот или нејзиниот речник

Инструкции за учесниците

Забележете во кои делови од тимската комуникација осудувавте. Можете лесно да ги пронајдете овие делови ако се прашате „За кои врски/теми/делови ми е потешко да комуницирам во животот?“.

Запишете десет примери на лист хартија за вас.

Користете ги почетоците на реченици започнувајќи конструктивна форма на експресија – мислење, трансформирајќи ги претходните евалуации во ставови:

- „Имам чувство дека...“
- "Ми изгледа..."
- "Според мое мислење..."
- „Од мое искуство...“
- "Начинот на кој јас го гледам тоа е дека ..."
- „Предлагам решение кое вклучува...“
- „Гледам таква можност...“
- "Според мое мислење..."

Одговорете ги прашањата:

Во кои врски би бил подобро разбран доколку го отстранам осудувањето во мојот речник?

Кои проблеми би ги решил полесно кога би го остранил осудувањето од мојот речник?

Дали ќе ја зголеми позитивната перцепција за мене од другите?

Во круг се прави сумирање. Волонтерите заземаат место.

Како одбегнувањето на осудување поддржува ефективна комуникација и експресија на мисли?

Што во твојот живот би било почесто и поретко ако одбегнуваш осудување?

Опис на активноста

Учесниците сознаваат до кој степен осудуваат во нивното секојдневие.

Тие ги претвараат најчесто користените осудувања во ставови користејќи почетоци на реченици дадени од инструкторот. Тие ги сумираат преку забележување на важноста на користење ставови наместо осудувања и позитивната перцепција за човекот кој комуницира на овој начин со тимот.

МОДУЛ

| |
|--|
| Име. |
| Проактивност - земете ги работите во свои раце |

СЦЕНАРИО

| | |
|---|--------------------|
| Име. | |
| Секојдневна проактивност | |
| Материјали за курсот | Времетраење |
| A4 чаршафи, пенкала, флипчарти, маркери | 70 минути. |

Вежба 1

| | |
|--|--------------------|
| Вид на активност | |
| Дискусија во парови | |
| Дистрибуција на учесниците | |
| Пара. | |
| Материјали | Времетраење |
| A4 чаршафи, пенкала | 10 минути. |
| Детални резултати | |
| Учесниците ќе разберат што значи да се биде проактивен, да се препознаат сопствените однесувања. | |
| Упатување за учесниците | |
| Зборувајте во парови и наведете примери на проактивни дејства кои ги презедовте неодамна. | |
| Опис на текот на вежбата | |
| Учесниците ги споделуваат своите искуства, а потоа дискутираат што ги натерало да преземат акција. | |

Вежба 2

| | |
|-----------------------------------|--------------------|
| Вид на активност | |
| групна работа, создавање постери | |
| Дистрибуција на учесниците | |
| Три. | |
| Материјали | Времетраење |
| флипчарт картички, маркери | 20 минути. |
| Детални резултати | |

| |
|--|
| Учесниците ќе видат како проактивноста влијае на секојдневните ситуации. |
| Упатување за учесниците |
| Во тројки подгответе постер на кој ќе презентирате ситуации во кои проактивноста би можела да биде од помош. |
| Опис на текот на вежбата |
| Учесниците работат заедно за да создадат постер, доаѓајќи до различни сценарија во кои проактивноста може да биде корисна. |

Вежба 3

| | |
|---|--------------------|
| Вид на активност | |
| Групна дискусија | |
| Дистрибуција на учесниците | |
| Цела група. | |
| Материјали | Времетраење |
| Недостасува | 20 минути. |
| Детални резултати | |
| Учесниците ќе разберат како промената на перспективата може да влијае на нивната проактивност. | |
| Упатување за учесниците | |
| Да ги анализираме ситуациите од плакатите заедно. Кои се алтернативните начини за одговор на овие ситуации? | |
| Опис на текот на вежбата | |
| Учесниците ги анализираат и дискутираат ситуациите од постерите, сугерирајќи алтернативни решенија и стратегии. | |

Вежба 4

| | |
|---|--------------------|
| Вид на активност | |
| индивидуална работа | |
| Дистрибуција на учесниците | |
| Поединечно. | |
| Материјали | Времетраење |
| A4 чаршафи, пенкала | 20 минути. |
| Детални резултати | |
| Учесниците ќе создадат план за подобрување на нивната проактивност. | |
| Упатување за учесниците | |
| Напишете план како би сакале да ја зголемите проактивноста во иднина. Наведете ги конкретните дејства кои имате намера да ги преземете. | |

Опис на текот на вежбата

Секој учесник пишува индивидуален план, наведувајќи ги дејствата кои имаат намера да ги преземат за да бидат попроактивни.

СЦЕНАРИО

| Име. | |
|---|-------------|
| Проактивноста како возач на промената | |
| Материјали за курсот | Времетраење |
| A4 листови, пенкала, картички со сценарија (подготвени од предавачот) | 80 минути. |

Вежба 1

| Вид на активност | |
|--|-------------|
| Дискусија во парови | |
| Дистрибуција на учесниците | |
| Пареа. | |
| Материјали | Времетраење |
| A4 чаршафи, пенкала | 15 минути. |
| Детални резултати | |
| Учесниците ќе ја разберат разликата помеѓу проактивноста и реактивноста. | |
| Упатување за учесниците | |
| Во парови разговарајте за разликата помеѓу проактивниот и реактивниот пристап кон ситуацијата. Подгответе список на карактеристики за двата од овие ставови. | |
| Опис на текот на вежбата | |
| Учесниците ги споделуваат своите мисли и потоа создаваат списоци на карактеристики на проактивно и реактивно однесување. | |

Вежба 2

| Вид на активност | |
|--|-------------|
| Рекреација на сцени | |
| Дистрибуција на учесниците | |
| групи од три | |
| Материјали | Времетраење |
| картички со сценарија (подготвени од предавачот) | 30 минути. |
| Детални резултати | |
| Учесниците ќе научат да ги препознаваат проактивните и реактивните однесувања во пракса. | |

| |
|---|
| Упатување за учесниците |
| Пресоздадете ја сцената што ја добивте на картичката. Обиди се да покажеш и проактивни и реактивни ставови. |
| Опис на текот на вежбата |
| <p>Групите ги репризираат своите доделени сцени, обидувајќи се да ја илустрираат што е можно повеќе разликата помеѓу проактивните и реактивните ставови.</p> <p>Сцена 1: "Проблем со проектот во училиште" Претпоставуваме дека група студенти имаат проблем со проектот кој мора да го подготват за следната недела. Еден од студентите не го прави својот дел, што предизвикува одложување на целиот проект.</p> <p>Сцена 2: "Чистење на куќата" Браќата и сестрите имаат за цел да ја исчистат куќата пред да дојдат гостите. Еден од нив ја презема иницијативата и ги дели задачите, додека другиот чека инструкции.</p> <p>Сцена 3: "Подготвување на презентацијата" Учениците работат на презентација за лекцијата. Една од нив проактивно бара информации и идеи, додека други чекаат готови решенија.</p> <p>Сцена 4: "Планирање на патување" Група пријатели планираат викенд патување. Едно од нив проактивно предлага места за посета и активности кои треба да се направат, додека други чекаат готови предлози.</p> <p>Сцена 5: "Организација на забавата" Група тинејџери планираат да организираат забава. Еден ја презема одговорноста за обезбедување музика и грицки, додека другите чекаат да видат што се случува.</p> |

Вежба 3

| | |
|--|--------------------|
| Вид на активност | |
| Групна дискусија | |
| Дистрибуција на учесниците | |
| Цела група. | |
| Материјали | Времетраење |
| Недостасува | 15 минути. |
| Детални резултати | |
| Учесниците ќе можат да ги анализираат и дискутираат проактивните и реактивните однесувања. | |
| Упатување за учесниците | |
| Да разговараме за сцените претставени заедно. Какви проактивни и реактивни однесувања забележавте? | |
| Опис на текот на вежбата | |
| Учесниците разговараат за сцените, истакнувајќи ги проактивните и реактивните моменти. | |

Вежба 4

| Вид на активност | |
|--|-------------|
| индивидуална работа | |
| Дистрибуција на учесниците | |
| Поединечно. | |
| Материјали | Времетраење |
| A4 чаршафи, пенкала | 20 минути. |
| Детални резултати | |
| Учесниците ќе научат да создаваат акциони планови за зголемување на нивната проактивност. | |
| Упатување за учесниците | |
| Врз основа на претходните дискусии и сцени, размислете за вашиот пристап кон проактивноста. Креирајте план во кој запишувате конкретни дејства кои можете да ги преземете за да станете попроактивни во вашиот живот. Ова може да вклучува врски, одлуки, цели во кариерата, социјални активности или други области кои ги сметате за релевантни. | |
| Опис на текот на вежбата | |
| Учесниците поединечно создаваат акциони планови кои ќе им помогнат да ја зголемат својата проактивност. По завршувањето на работата на плановите, учесниците можат да ги споделат своите идеи и стратегии со остатокот од групата ако сакаат. Оваа вежба им помага на учесниците да видат како можат да применат проактивност на одредени аспекти од нивниот живот и какви чекори можат да преземат за да станат попроактивни. | |

СЦЕНАРИО

| Име. | |
|---|-------------|
| Проактивен во решавањето на проблеми | |
| Материјали за курсот | Времетраење |
| A4 чаршафи, пенкала, флипчарти, маркери | 70 минути. |

Вежба 1

| Вид на активност | |
|----------------------------|-------------|
| Дискусија во парови | |
| Дистрибуција на учесниците | |
| Пареа. | |
| Материјали | Времетраење |
| A4 чаршафи, пенкала | 15 минути. |

| |
|--|
| Детални резултати |
| Учесниците ќе научат како да дефинираат проблем и какви улоги има проактивноста во процесот. |
| Упатување за учесниците |
| Во парови, дефинирајте го проблемот со кој се сретнавте неодамна. Разговарајте за тоа како проактивниот пристап би можел да помогне во решавањето на истиот. |
| Опис на текот на вежбата |
| Учесниците ги споделуваат своите искуства и разговараат за тоа како проактивноста би можела да помогне во справувањето со проблемите. |

Вежба 2

| | |
|--|--------------------|
| Вид на активност | |
| работат во групи, создаваат мапи на умот | |
| Дистрибуција на учесниците | |
| Три. | |
| Материјали | Времетраење |
| флипчарт картички, маркери | 25 минути. |
| Детални резултати | |
| Учесниците ќе научат како да ја користат мапата на умот за да анализираат проблем и да бараат проактивни решенија. | |
| Упатување за учесниците | |
| Во тројки, создадете мапа на умот за избраниот проблем. Обидете се да укажете на различни можности за дејствување. | |
| Опис на текот на вежбата | |
| Учесниците создаваат мапа на умот, размислувајќи за можностите за дејствување и можните ефекти. | |

Вежба 3

| | |
|--|--------------------|
| Вид на активност | |
| Групна дискусија | |
| Дистрибуција на учесниците | |
| Цела група. | |
| Материјали | Времетраење |
| Недостасува | 15 минути. |
| Детални резултати | |
| Учесниците ќе научат да ги анализираат проблемите и да размислам за проактивни решенија. | |

| |
|--|
| Упатување за учесниците |
| Да разговараме за картите на умот создадени заедно. Какви проактивни решенија најдовте? |
| Опис на текот на вежбата |
| Учесниците разговараат за нивните умови карти, истакнувајќи проактивни решенија на проблемите. |

Вежба 4

| | |
|---|--------------------|
| Вид на активност | |
| индивидуална работа | |
| Дистрибуција на учесниците | |
| Поединечно. | |
| Материјали | Времетраење |
| A4 чаршафи, пенкала | 15 минути. |
| Детални резултати | |
| Учесниците ќе создадат конкретен акционен план кој ќе им помогне да станат попроактивни. | |
| Упатување за учесниците | |
| Додека размислувате за она за што разговаравме и научивме денес, создадете план за дејствување кој ќе ви помогне да станете попроактивни во вашето секојдневно работење. Размислете за конкретни чекори кои можете да ги преземете и да ги запишете на вашиот весник. | |
| Опис на текот на вежбата | |
| Учесниците работат поединечно, рефлектирајќи на нивното сегашно ниво на проактивност и идентификувајќи области каде што можат да бидат попроактивни. Потоа тие создаваат конкретен акционен план, опишувајќи ги специфичните чекори кои тие имаат намера да ги преземат за да ја зголемат нивната проактивност. По завршувањето, секој учесник има можност да го сподели својот план со другите ако сака. Овој план може да се користи како алатка за следење на напредокот и мотивирање за понатамошно развивање на проактивноста. | |

СЦЕНАРИО

| | |
|---|--------------------|
| Име. | |
| Проактивен во донесувањето одлуки | |
| Материјали за курсот | Времетраење |
| A4 листови, пенкала, картички со сценарија (подготвени од предавачот) | 70 минути. |

Вежба 1

| |
|-------------------------|
| Вид на активност |
| Дискусија во парови |

| Дистрибуција на учесниците | |
|---|-------------|
| Пареа. | |
| Материјали | Времетраење |
| A4 чаршафи, пенкала | 10 минути. |
| Детални резултати | |
| Учесниците ќе научат како различни видови на одлуки може да бараат различни нивоа на проактивност. | |
| Упатување за учесниците | |
| Во парови размислете за различните одлуки што ги донесовте во минатото. Дали беа проактивни или реактивни? Разговарај за разликите. | |
| Опис на текот на вежбата | |
| Учесниците ги споделуваат своите искуства дискутирајќи за различни видови одлуки и како биле донесени. | |

Вежба 2

| Вид на активност | |
|---|-------------|
| Рекреација на сцени | |
| Дистрибуција на учесниците | |
| Групи од три | |
| Материјали | Времетраење |
| картички со сценарија (подготвени од предавачот) | 30 минути. |
| Детални резултати | |
| Учесниците ќе научат како проактивноста влијае на процесот на донесување одлуки. | |
| Упатување за учесниците | |
| Пресоздадете ја сцената што ја добивте на картичката. Обиди се да покажеш проактивно и реактивно донесување одлуки. | |
| Опис на текот на вежбата | |
| <p>Групите ги репродуцираат своите доделени сцени, илустрирајќи ја разликата помеѓу проактивното и реактивното донесување одлуки.</p> <p>Сцена 1: "Избор на училишни предмети" Во оваа сцена, група ученици мора да одлучат кои предмети да одберат за последната година од училиштето со цел најдобро да се подготват за нивната идна кариера. Една од нив проактивно истражува различни опции, разговара со советниците и планира пат додека другите студенти чекаат во последен момент или одлучуваат за предметите кои нивните пријатели ги избираат.</p> <p>Сцена 2: "Организирање роденденска забава" Група пријатели сакаат да организираат изненадувачка забава за друг пријател. Еден од нив проактивно создава план, одлучува за темата на партијата, местото, гостите и храната, додека другите пријатели едноставно се согласуваат со неговите идеи без да се вклучат во планирањето.</p> | |

Сцена 3: "Групен проект на училиште"

Група студенти имаат задача да создадат проект на крајот од семестарот. Еден ученик проактивно предлага тема, организира групни состаноци и ги дели задачите, додека другите студенти едноставно го прават она што им е доделено без многу обврски.

Сцена 4: "Празнична работа"

Студентите планираат што ќе прават за време на празниците. Еден од нив проактивно бара работа за да стекне искуство и да заработи некои пари, додека други чекаат до последен момент или планираат само да се опуштат.

Сцена 5: "Помош во заедницата"

Во училишната заедница постои потреба доброволците да помогнат во локалниот проект. Еден ученик проактивно одлучува да помогне и да се вклучи во проектот, додека други чекаат да бидат прашани или воопшто да не се вклучат.

Вежба 3

| Вид на активност | |
|---|-------------|
| Групна дискусија | |
| Дистрибуција на учесниците | |
| Цела група. | |
| Материјали | Времетраење |
| Недостасува | 15 минути. |
| Детални резултати | |
| Учесниците ќе можат да анализираат и дискутираат за проактивно и реактивно донесување одлуки. | |
| Упатување за учесниците | |
| Да разговараме за сцените претставени заедно. Кои проактивни и реактивни одлуки ги забележавте? | |
| Опис на текот на вежбата | |
| Учесниците разговараат за сцените, истакнувајќи ги проактивните и реактивните моменти. | |

Вежба 4

| Вид на активност | |
|---|-------------|
| индивидуална работа | |
| Дистрибуција на учесниците | |
| Поединечно. | |
| Материјали | Времетраење |
| A4 чаршафи, пенкала | 15 минути. |
| Детални резултати | |
| Учесниците ќе научат да создаваат планови за донесување одлуки кои ќе ги користат во своето секојдневно живеење. | |
| Упатување за учесниците | |
| Врз основа на денешните дискусии и вежби, размислете какви одлуки треба да донесете во блиска иднина. Ова може да бидат големи одлуки, како избор на училиште, или мали, како | |

планирање на вашето време. Креирајте план кој ги снимува овие одлуки, чекорите кои планирате да ги преземете за да ги направите и кои ресурси можат да ви помогнат.

Опис на текот на вежбата

Учесниците поединечно создаваат планови за одлуки, идентификувајќи ги одлуките кои треба да ги донесат, потенцијалните чекори за донесување на тие одлуки и ресурси кои можат да им помогнат. На крајот на вежбата, учесниците можат да ги споделат своите планови со другите ако сакаат. Оваа активност им помага на учесниците да разберат како да бидат проактивни во донесувањето одлуки и планирањето на активностите.

СЦЕНАРИО

| Име. | |
|---|-------------|
| Проактивност во градењето односи со другите | |
| Материјали за курсот | Времетраење |
| A4 листови, пенкала, картички со сценарија (подготвени од предавачот) | 70 минути. |

Вежба 1

| Вид на активност | |
|---|-------------|
| Дискусија во парови | |
| Дистрибуција на учесниците | |
| Пареа. | |
| Материјали | Времетраење |
| A4 чаршафи, пенкала | 15 минути. |
| Детални резултати | |
| Учесниците ќе научат да ги анализираат своите врски во поглед на проактивноста. | |
| Упатување за учесниците | |
| Во парови разговарајте за вашите односи со пријателите, семејството, професорите. Каде сте биле проактивни во овие врски? | |
| Опис на текот на вежбата | |
| Учесниците разговараат за нивните врски, истакнувајќи ги времињата кога биле проактивни. | |

Вежба 2

| Вид на активност | |
|--|-------------|
| Рекреација на сцени | |
| Дистрибуција на учесниците | |
| групи од тројца луѓе | |
| Материјали | Времетраење |
| картички со сценарија (подготвени од предавачот) | 30 минути. |
| Детални резултати | |
| Учесниците ќе научат како проактивноста влијае на градењето и одржувањето на односите. | |
| Упатување за учесниците | |
| Пресоздадете ја сцената што ја добивте на картичката. Обидете се да покажете проактивно и реактивно однесување во врските. | |
| Опис на текот на вежбата | |
| <p>Групите ги преиспитуваат своите доделени сцени, илустрирајќи ја разликата помеѓу проактивниот и реактивниот пристап кон односите.</p> <p>Сцена 1: "Решавање на конфликти" Во оваа сцена, двајца пријатели имаат конфликт. Еден од нив проактивно презема чекори за решавање на проблемот со предлагање состанок, додека другиот чека ситуацијата да се реши.</p> <p>Сцена 2: "Организација на социјален настан" Група пријатели сакаат да организираат социјален настан. Една од нив проактивно ја презема улогата на водач, закажува состаноци, делегатира задачи, додека други чекаат инструкции.</p> <p>Сцена 3: "Поддршка за пријател во потреба" Еден од студентите има тешкотии - има проблеми дома. Еден од неговите пријатели проактивно нуди поддршка, нудејќи помош во учењето, давајќи простор за разговор, додека другите пријатели не знаат како да реагираат.</p> <p>Сцена 4: "Започнување на нов проект" Нов проект се појавува во училиницата. Еден ученик проактивно формира проектна група, одлучува за една тема и организира состаноци додека другите студенти чекаат да бидат доделени на групи.</p> <p>Сцена 5: "Воспоставување на нови врски" Учениците одат на училишно патување, за време на кое имаат шанса да се сретнат со ученици од други класи. Еден ученик проактивно контактира додека другите чекаат некој да им се приближи.</p> | |

Вежба 3

| Вид на активност | |
|---|-------------|
| Групна дискусија | |
| Дистрибуција на учесниците | |
| Цела група. | |
| Материјали | Времетраење |
| Недостасува | 15 минути. |
| Детални резултати | |
| Учесниците ќе можат да ги анализираат и дискутираат проактивните и реактивните однесувања во односите. | |
| Упатување за учесниците | |
| Да разговараме за сцените претставени заедно. Какви проактивни и реактивни однесувања забележавте во врските? | |
| Опис на текот на вежбата | |
| Учесниците разговараат за сцените, истакнувајќи ги проактивните и реактивните моменти. | |

Вежба 4

| Вид на активност | |
|---|-------------|
| индивидуална работа | |
| Дистрибуција на учесниците | |
| Поединечно. | |
| Материјали | Времетраење |
| A4 чаршафи, пенкала | 10 минути. |
| Детални резултати | |
| Учесниците ќе создадат план кој ќе им помогне да бидат попроактивни во градењето и одржувањето на односите. | |
| Упатување за учесниците | |
| Размислете за вашите врски – со семејството, пријателите, наставниците. Во кои области можеш да бидеш попроактивен? Дали е тоа со изразување благодарност почесто, иницирање на состаноци или активно слушање? Напишете на лист хартија најмалку три конкретни чекори кои планирате да ги преземете за да ги подобрите вашите врски. | |
| Опис на текот на вежбата | |
| Учесниците работат поединечно, идентификувајќи области во нивните односи каде што можат да бидат попроактивни. Тие потоа создаваат план во кој ги запишуваат специфичните чекори кои имаат намера да ги преземат за да бидат попроактивни во нивните врски. Откако ќе завршат, учесниците можат да го споделат својот план со групата ако сакаат. | |

МОДУЛ

| Име. |
|------------------------------------|
| Работа со стрес и негативни емоции |

СЦЕНАРИО

| Име. | |
|--|-------------|
| Комуникација на емоции и тешкотии, препознавање на комуникацијата за емоциите кај другите. | |
| Материјали за курсот | Времетраење |
| Флипчарт, пенкала, а4 чаршафи | Мин 30мин |

Вежба 1

| Вид на активност | |
|---|-------------|
| Работам во тројки. | |
| Дистрибуција на учесниците | |
| Било кој | |
| Материјали | Времетраење |
| Печатете приказна за секој тројца. | 30 минути. |
| Детални резултати | |
| <ul style="list-style-type: none">Учесникот ги препознава емоционалните компоненти кои се манифестираат во комуникацијата | |
| Упатување за учесниците | |
| <p>Прочитај ја приказната за три. Анализирај го во поглед на присуството на јазикот на емоциите во него.</p> <p>Забележувајте кои фрази и описи вклучуваат емоции. Какви видови на комуникација (предопределете ги) за емоциите се вклучени во приказните. Кои емоции не се нарекуваат директно тука?</p> <p>Историја 1</p> <p>Ти си од мене", гласно замавнуваше. Го наклонила телото кон него и изгледала застрашувачки.</p> <p>Ми се смачи од тебе", рече таа пред вратата елоквентно. Мразам да зборувам за ништо постојано. Ако сакаш да одиш. Земи ги ѓубрето и исчезни.</p> <p>Го погледна подот, потоа на него, и конечно на вратата.</p> <p>Жал ми е што го слушам тоа од тебе. Кога викаш така, малку се плашам од она што ќе го слушнам.</p> <p>Исто така се лутам кога викаш само затоа што зборувам премногу. Сакам да зборувам, исто така сакам да ти го кажам мојот ден едноставно. Можеби ако те прави толку лут, остави се. Нема да го толерирам твоето викање. Никој во соседството не вреска како тебе во 7 наутро.</p> <p>Историја 2</p> <p>Се радуваше што ја виде. Солзите му блеснаа во очите. Ја земал нејзината торба и и ја дал раката за да и олесни да скокне од возот. Го погледнала со радост. Се прегрнаа.</p> | |

Мило ми е што те гледам. Ми недостасуваше. Веќе се плашев дека нема да дојдеш сега, а сепак го чекавме тоа. И на последниот дел имавме многу тага, солзи, за дилемата дали ќе можеме да се сретнеме сега. Ќе пиеме чај, тука има толку убаво кафе, сакам да седам таму. Ќе ти се допадне. Таму служат вкусен чај од Цејлон.
Ти знаеш. Не сакам да одам никаде сега. Уморен сум и морам да спијам. Уморен сум од ова патување. Не сакам чај или кафе. Ајде брзо да си одиме дома.

Ги поканувам тројцата да ги споделат своите набљудувања. Какви емоционални свртувања забележавте? Кои емоции во приказните се неизразени? Како овие пораки влијаат на повикувачите? До кој степен емоциите го поддржуваат/штитат јасното изразување?

Емоциите ги отежнуваат размислувањата јасно да се изразат. Емоциите се повеќе легитимни во невролошкиот систем и имаат предност да не окупираат. Ако, покрај тоа, тие се некомпетентно изразени или не се изразени, тие можат да предизвикаат значителни потешкотии во изразувањето на мислите јасно.

Конструктивни и деструктивни примери за комуникација на емоциите ќе бидат развиени во следната вежба.

Опис на текот на вежбата

Учесниците во тројки се запознаваат со една од верзиите на приказната за двајца луѓе. Задачата е да укаже на емоционални изрази / реченици и да укажува на емоции присутни во приказните и истовремено неименувани. Во групната работа, ние користиме модел на емотивен круг кој содржи 5 главни емоции: бес, радост, тага, страв, одвратност (и сродни емоции). Подолу се акцентите на речениците кои содржат емоции (Емоциите не се изразени во загради):

Ти си од мене", гласно замавнуваше. Го наклонила телото кон него и изгледала застрашувачки. (бес)

Ми се смачи од тебе", рече таа пред вратата елоквентно. **Мразам да зборувам за ништо постојано. Ако сакаш да одиш. Земи ги ѓубрето и исчезни.**

Го погледна подот, потоа на него, и конечно на вратата. (вознемиреност, тага)

Жал ми е што го слушам тоа од тебе. Кога викаш така, малку се плашам од она што ќе го слушнам.

Исто така се лутам кога викаш само затоа што зборувам премногу. Сакам да зборувам, исто така сакам да ти го кажам мојот ден едноставно. Можеби ако те прави толку лут, остави се. Нема да го толерирам твоето викање. Никој во соседството не вреска како тебе во 7 наутро. (бес)

Се радуваше што ја виде. Солзите му блеснаа во очите. Ја земал нејзината торба и и ја дал раката за да и олесни да скокне од возот. Го погледнала со радост. Се прегрнаа.

Мило ми е што те гледам. Ми недостасуваше. Веќе се плашев дека нема да дојдеш сега, а сепак го чекавме тоа. И на последниот дел имавме многу тага, солзи, за дилемата дали ќе можеме да се сретнеме сега. Ќе пиеме чај, тука има толку убаво кафе, сакам да седам таму. Ќе ти се допадне. (радост, љубов). Таму служат вкусен чај од Цејлон. (надеж)

Ти знаеш. Не сакам да одам никаде сега. Уморен сум и морам да спијам. Уморен сум од ова патување. Не сакам чај или кафе. Ајде брзо да си одиме дома. (Бес, нетрпение)

Вежба 2

| Вид на активност | |
|---|-------------|
| Работа во тројки, композиции од претходната вежба | |
| Дистрибуција на учесниците | |
| Недостасува | |
| Материјали | Времетраење |
| Хартија и пенкало | 30 |
| Детални резултати | |
| <ul style="list-style-type: none">Учесникот препознава деструктивни емоционални пораки, користи асистентивна комуникација за враќање на конструктивната комуникација. | |
| Упатување за учесниците | |
| <p>Врати се на емоционалните пораки од деструктивна природа собрани во претходната задача. Што ги карактеризира? (проценка, изјава, товар на агресија). Кои се конкретните пораки според вас, да ги изберете од приказните?</p> <p>Ми се смачи од тебе, мразам да зборувам за ништо постојано. Ако сакаш да одиш. Земи ги ѓубрето и исчезни. Можеби ако те прави толку лут, остави се. Нема да го толерирам твоето викање. Никој во соседството не вреска како тебе во 7 наутро.</p> <p>Па кои емоционални пораки во овие приказни се поконструктивни и зошто (прв човек еднина, јас, зборувам за себе за емоциите на некој)</p> <p>Жал ми е што го слушам тоа од тебе. Кога викаш така, малку се плашам од она што ќе го слушнам.</p> <p>Исто така се лутам кога викаш само затоа што зборувам премногу. Сакам да зборувам, исто така сакам да ти го кажам мојот ден едноставно. Се радуваше што ја виде. Солзите му блеснаа во очите. Мило ми е што те гледам. Ми недостасуваше. Веќе се плашев дека нема да дојдеш сега, а сепак го чекавме тоа. Ти знаеш. Не сакам да одам никаде сега. Уморен сум и морам да спијам. Уморен сум од ова патување. Не сакам чај или кафе. Ајде брзо да си одиме дома.</p> <p>Па што ги карактеризира овие конструктивни пораки кои изразуваат емоции во јазичниот слој? Како зборувањето за себе, вашите емоции влијаат на емоциите и тензиите поврзани со нив, стресот? Кои подржувачки ефекти од справувањето со емоциите и стресот сте забележале?</p> | |
| Опис на текот на вежбата | |
| <p>Учесниците во тројки избираат примери на деструктивни и конструктивни начини на зборување за емоциите од приказните. Заедно, тие дефинираат што одредува дали е повредено и деструктивно или назидателно и конструктивно во комуникацијата за емоциите</p> <p>Комуникацијата во прво лице е самостојна,</p> <ul style="list-style-type: none">- Зборувам за емоциите.- зборувам со некој кој се однесува на нивното однесување. | |

Вежба 3

| Вид на активност |
|---------------------------|
| Работете во целата група. |

Дистрибуција на учесниците

Недостасува

Материјали

Времетраење

Испечатени примероци од командата

30 минути.

Детални резултати

- Учесникот користи конструктивна комуникација која содржи емоции.

Упатување за учесниците

| Не | Деструктивен | Конструктивно. |
|----|---|--|
| 1 | Ти си од мене со твоите зборови. | Се чувствувам луто, многу зборуваш. |
| 2 | Земи го твојот аспержи. | Се иритирам пред видот на твоите расеани работи |
| 3 | Тука создаваш хаос во собата. | Се лутам кога ќе создадеш хаос во собата. |
| 4 | Поради тебе се чувствувам лошо, ти не слушаш. | Се чувствувам лошо кога не слушаш. |
| 5 | Секогаш мораш да знаеш подобро. | Се фрустрирам кога сакаш да знаеш се' |
| 6 | Никогаш не миеш садови. | Се чувствувам раздразнено, не ги миеше чиниите. |
| 7 | Не знаеш за тоа и паметен си. | Се плашам дека секогаш ќе бидеш паметен, иако не знаеш ништо за тоа. Се чувствувам луто. |
| 8 | Дај ми пауза, знам дека | Се лутам, се чувствувам предавано. Го знам тоа. |
| 9 | Доста ми е од тебе. | Фрустриран сум. Сакам да бидам сам. |
| 10 | Нека заврши, тоа е поради тебе. | Се чувствувам луто кога сеуште го правиш ова. Сакам да направам разлика. |
| 11 | Веќе не знам што да правам, ти си од мене. Оди од тука. | Беспомошен сум и лут. Сакам да бидам сам. |
| 12 | Морам да бегам, не е за мене. | Се плашам. Сакав да биде поинаку. |

Како ќе изгледа твојата работа, твојот живот кога ќе ги користиш ваквите пораки за да ги пренесеш емоциите? (ќе има повеќе рамнотежа која ќе ми олесни да ги соопштам моите мисли јасно, ќе имам подобри врски)

Како изразувањето на емоционалните состојби влијае на вас (ја поддржува јасната презентација на мислите)

Опис на текот на вежбата

Учесниците добиваат ленти со примери на деструктивна емоционална комуникација и имаат задача да ги претворат во соодветни содржини примери на конструктивна комуникација според следните правила:

Комуникацијата во прво лице е самостојна,

- Зборувам за емоциите.

- зборувам со некој кој се однесува на нивното однесување.

Примери за валидни решенија:

- Кога врескаш, чувствувам страв.
- Поради твоето одбивање, се чувствувам тажно.
- Се лутам кога ќе се предомислиш во текот на нашата работа заедно.

СЦЕНАРИО

| Име. | |
|---|-------------|
| Справување со негативните емоции – изразување на потребите | |
| Материјали за курсот | Времетраење |
| Флипчарт, маркери, пенкала, хартија, отпечатоци за вежбање. | 90 минути. |

Вежба 1

| Вид на активност | |
|---|-------------|
| Работам во тројки, работам во круг. | |
| Дистрибуција на учесниците | |
| Учесниците се избираат според критериумот за должина на косата, тие се обидуваат да ги направат сопствениците на кратка и долга коса да се сретнат. | |
| Материјали | Времетраење |
| Приказни од вежбата за емоциите | 30 минути. |
| Детални резултати | |
| <ul style="list-style-type: none">Учесникот знае како да ги искаже своите потреби, ја користи комуникацијата на потребите како начин за намалување на стресот и намалување на негативните емоции. | |
| Упатување за учесниците | |
| <p>Прочитај ги приказните повторно. Размислете за тоа кои потреби се скриени зад емоциите во овие приказни. Именувај ги овие потреби. Дозволете си да напишете повеќе потреби, според она што ви го кажува вашата интуиција. Подгответе списоци на потреби кои треба да се комуницираат на форумот на другите учесници и наставникот.</p> <p>Ти си од мене", гласно замавнуваше. Го наклонила телото кон него и изгледала застрашувачки. (бес) (потреба од смиреност, недостаток на напнатоста) Ми се смачи од тебе", рече таа пред вратата елоквентно. Мразам да зборуваш за ништо постојано. Ако сакаш да одиш. Земи ги ѓубрето и исчезни. (ти требаат помалку стимуланси, тишина, време за себе) Го погледна подот, потоа на него, и конечно на вратата. (вознемиреност, тага) (потреба од јасност во врската, потреба од блискост) Жал ми е што го слушам тоа од тебе. Кога викаш така, малку се плашам од она што ќе го слушнам. (потреба од прифаќање, само-изразување) Исто така се лутам кога викаш само затоа што зборувам премногу. Сакам да зборувам, исто така сакам да ти го кажам мојот ден едноставно. (потребата од намалување на напнатоста со зборување), Можеби ако те прави толку лут, остави се. Нема да го толерирам твоето викање. (потреба од тишина, потреба да се слушне, потреба да се слушне, потреба од љубов, поддршка) Никој во соседството не вреска како тебе во 7 наутро. (бес) (потреба од безбедност, потреба од припаѓање)</p> <p>Се радуваше што ја виде. (потреба од средба, блискост, припаѓање). Солзите му блеснаа во очите. Ја земал нејзината торба и ја дал раката за да и олесни да скокне од возот. Го погледнала со радост. Се прегрнаа. (потреба да се биде во врска, потреба од нежност) Мило ми е што те гледам. Ми недостасуваше. Веќе се плашев дека нема да дојдеш сега, а сепак го чекавме тоа. (потреба од состанок, потреба од радост, задоволство во врската). И на последниот дел имавме многу тага, солзи, за дилемата дали ќе можеме да се сретнеме</p> | |

сега. (потреба од безбедност, потреба да бидеме смирено едни со други). Ќе пиеме чај, тука има толку убаво кафе, сакам да седам таму. (потреба од задоволство, добро расположение, мир) Ќе ти се допадне. (радост, љубов). (потреба да се исполнат желбите). Таму служат вкусен чај од Цејлон. (надеж) (потреба од позитивни искуства)

Ти знаеш. Не сакам да одам никаде сега. (потреба за одмор, мир, регенерација, безбедност) Уморен сум и морам да спијам. Уморен сум од ова патување. (треба да бидеш дома) Не сакам чај или кафе. Ајде брзо да си одиме дома. (Бес, нетрпеливост) (потреба за брзо задоволување на потребите, фокусирање на целта)

Какви потреби не беа изразени во овие сцени? (собирајте ги резултатите од работата на грипот, претставете ја верзијата од заградите)

Како изразувањето на потребите може да влијае на намалувањето на стресот и емоционалниот менаџмент? (ја зголемува ефикасноста и јасноста, брзината)

Кои би можеле да бидат резултатите ако потребите беа изразени веднаш? (брзина на комуникација, поставување граници, задоволување на потребите)

Опис на текот на вежбата

Учесниците ги анализираат познатите сцени во однос на изразените/неизразените потреби. Тројките ги претставуваат потребите кои учесниците ги забележаа на сцените на форумот на групата, разговараа за вредноста на изразувањето на потребите за справување со стресот и емоциите. Тие ја откриваат поврзаноста помеѓу тешките емоции и стресот и неизразените потреби.

Вежба 2

Вид на активност

Работам во парови.

Дистрибуција на учесниците

Учесниците избираат да работат со луѓе освен со оние од тројцата од претходната вежба

Материјали

Флипчарт, пенкала, хартија а4

Времетраење

30 минути.

Детални резултати

- Учесникот е во состојба да формулира комуникација изразувајќи потреби, разбира како ваквата комуникација го спречува појавувањето на тешки емоции во односите, како го намалува стресот.

Упатување за учесниците

Подгответе (секој пар од 6 примери) пораки кои изразуваат потреби врз основа на приказни од претходната вежба. Искористи ги почетоците на речениците што ги презентирам.

- Потребна ми е.
- Нема за што
- Сакам.
- Мене ми е гајле
- Вил.
- Ќе ми биде добро.
- Ќе се чувствувам најдобро.

Претстави ги резултатите од твојата работа пред другите. Ќе собирам некои примери на флип табела (оние кои се различни од другите).

Што добиваме со изразување на потребите? (повеќе јасност, блискост и ред во врските)

Зошто може да се смета дека изразувањето на потребите ја зголемува ефикасноста на комуникацијата и, како резултат на тоа, го намалува нивото на емоционална напнатост и стрес?

Како можеш да го користиш ова знаење во професионални врски?

Опис на текот на вежбата

Групата дава примероци кои ги зафаќаат потребите зад емоциите врз основа на приказните. Потоа тој ја разгледува важноста на комуникацијата на потребите за намалување на стресот и емоционалната напнатост.

Вежба 3

Вид на активност

Работам во парови.

Дистрибуција на учесниците

Избор со луѓе со кои досега си работел помалку

Материјали

A4 хартија, флипчарт, фломастерски пенкала

Времетраење

30

Детални резултати

- Учесникот знае како да се грижи за потребите на другите во врските.

Упатување за учесниците

Дизајнирајте мини сцена во која, како луѓе кои се познаваат меѓусебно и се во било каков вид на врска (личен, професионален), ги откривате вашите потреби. На пример, кога треба да купите нов автомобил, или да го промените начинот на работа на тимот. Личноста А се изразува себеси (како во приказните) на емоционален начин, личноста Б прашува за неговите потреби и зборува за неговите потреби:

Мислам дека треба да купиме нова кола, оваа веќе не работи и ми е здосадило од тоа.

Ок, и што ви треба најмногу кога ќе го забележите (достигнувајќи ги потребите)

Морам да возам за да работам побрзо и поудобно.

Разбирам, но сега немам време да зборувам за тоа, морам да работам на задачата, може ли да разговараме подоцна?

По дизајнот, подоцнежните парови претставуваат една сцена пред другите.

Како помина потребното прашање?

Како зборувавме за потребите?

Може ли да се зборува за потребите да се намали емоционалната напнатост и стрес?

Во кои животни или професионални ситуации можете да го искористите ова знаење и оваа способност да зборувате за потребите? Како оваа вештина влијае на вашата способност да се справите со стресот и тешките емоции?

Опис на текот на вежбата

Учесниците подготвуваат презентација на сцена која вклучува зборување за потребите. Тие се базирани на приказни од претходните вежби. Тие ги претставуваат во групата, развиваат способност да зборуваат за потребите и да прашуваат за потребите. Тие забележуваат врска помеѓу зборувањето за потребите и справувањето со стресот и тешките емоции. Тие ја прилагодуваат оваа вештина на професионалниот и личниот простор.

СЦЕНАРИО

| Име. | |
|--|-------------|
| Управување со стресот и емоциите со вежбите за дишење и визуелизацијата | |
| Материјали за курсот | Времетраење |
| Флипчарт, маркери, хартија, пенкала. Алтернатива: Кебе, мат, перница за медитација или столче | 90 минути. |

Вежба 1

| Вид на активност | |
|--|-------------|
| Индивидуална работа | |
| Дистрибуција на учесниците | |
| Недостасува | |
| Материјали | Времетраење |
| Алтернатива: Кебе, мат, перница за медитација или столче | 20мин. |
| Детални резултати | |
| <ul style="list-style-type: none">Учесникот го користи дијафрагматското дишење како начин за намалување на стресот и тешките емоции | |
| Упатување за учесниците | |
| <p>Стави ја раката на стомакот под реброто. Набљудувајќи го воздухот ако стомакот ти се издигне. Ако е така, ок, ако не бараш режим на дишење дека ова движење се случува. Кога сите ќе го совладате овој начин на дишење, ние ќе продолжиме понатаму.</p> <p>Исправете го грбот, можете да ги затворите очите. Се сеќаваш на секакви работи. Дишете на следниот:</p> <p>Вдиши со носот.</p> <ul style="list-style-type: none">-Издишај низ устата,- На крајот на секоја инхалација, запрете го здивот и издишувајте,- Не дишете подлабоко од вообичаено,- Фокусирајте се на тоа како воздухот влегува низ носот и излегува низ устата, задржете го вниманието на тоа како стомакот ви се издига и паѓа, избројте ги дишењата. <p>Земете ги овие 10 вдишувања или завршете ја вежбата кога ќе го дадам сигналот. Особено важно е да не дишете длабоко (многу подлабоко од вообичаеното).</p> <p>По сигналот (10 вдишувања), одете небрзо во нормална состојба.</p> <p>Да седнеме во круг.</p> <p>Какви впечатоци ти дадоа вежбањето дијафрагматично дишење?</p> <p>Кои специфични промени ги забележувате во телото, размислувањето, емоциите?</p> <p>Како овие промени можат да се генерализираат (смирување, смирување, контакт со себе, олеснување, светлост, слобода)</p> <p>Како може оваа практика да функционира во стресни, емоционални ситуации? (намалување)</p> <p>Во какви ситуации можете да ја примените оваа практика?</p> | |
| Опис на текот на вежбата | |
| Учесниците вршат дијафрагматично дишење под водство на наставникот. Тоа е индивидуална работа. Потоа, во круг, тие ги анализираат резултатите, ги набљудуваат промените во благосостојбата кои ги донесе вежбата. Тие заклучуваат за употребата на оваа практика во животот и работат на намалување на стресот и емоционалната напнатост. | |

Вежба 2

| Вид на активност | |
|--|-------------|
| Сопствена работа, работа во круг | |
| Дистрибуција на учесниците | |
| Недостасува | |
| Материјали | Времетраење |
| A4 чаршафи, пенкала. Алтернатива: Ќебе, мат, перница за медитација или столче | 30 |
| Детални резултати | |
| <ul style="list-style-type: none">Учесникот ја користи практиката на визуелизирање на нивното безбедно место во ситуации на стрес и тешки емоции | |
| Упатување за учесниците | |
| <p>Седни на перница (ќебе, столче). Исправете го грбот, земете 3 длабоки вдишувања и опуштете се.</p> <p>Потсетете се на сите околности во кои сте биле придружувани од чувство на сигурност, релаксација, мир, среќа. Потсетете се што е можно повеќе детали од овој момент во вашиот живот. Каде беше, кој беше таму, каква беше атмосферата, какви звуци, бои, мириси, што направи, што не направи, како се однесуваа другите луѓе, можеби никој не беше таму. Забележете ги овие околности и придружната благосостојба. Сега дозволи си да се преселиш таму во твојата фантазија. Земете учество во овој настан повторно. Искуси го ова чувство повторно. Влегувајте во оваа состојба и свесно преживеајте ја ако е можно повеќе. Искусетете промена во здивот, емоциите, мислите. Биди таму. По неколку минути од вашето безбедно место, кога ја воспоставивте оваа состојба, отворете ги очите и вратете се во моменталната ситуација, додека ја одржувате оваа позитивна внатрешна состојба. Отври ги очите.</p> <p>Да седнеме во круг.</p> <p>Какви впечатоци ви дадоа вежбањето на визуелизацијата?</p> <p>Кои специфични промени ги забележувате во телото, размислувањето, емоциите?</p> <p>Како овие промени можат да се генерализираат (смирување, смирување, контакт со себе, олеснување, светлост, слобода)</p> <p>Како може оваа практика да функционира во стресни, емоционални ситуации? (намалување)</p> <p>Во какви ситуации можете да ја примените оваа практика?</p> <p>Напишете опис на вашето безбедно место за себе. Пресели се таму и потсети се на оваа состојба исполнета со можности за телото и емоциите во ситуации кога ќе ти треба.</p> | |
| Опис на текот на вежбата | |
| Учесниците го визуелизираат своето безбедно место под водство на наставникот. Тоа е индивидуална работа. Потоа, во круг, тие ги анализираат резултатите, ги набљудуваат промените во благосостојбата кои ги донесе вежбата. Тие заклучуваат за употребата на оваа практика во животот и работат на намалување на стресот и емоционалната напнатост. | |

Вежба 3

| Вид на активност | |
|--|-------------|
| Сопствена работа, во парови, работат во круг | |
| Дистрибуција на учесниците | |
| Недостасува | |
| Материјали | Времетраење |
| Хартија, пенкала | 30 |

Детални резултати

- Учесникот ја користи практиката на намалување на стресот

Упатување за учесниците

На лист хартија опишете стресна, емоционална ситуација која некогаш ви предизвикала потешкотии.

Анализирајте го повторно и запишете неколку (мин 5) главни овие за оваа ситуација, луѓето вклучени во неа, и особено за вас. Потоа прочитајте го описот и овие на личноста која работи со вас во пар.

Заедно одговорете на прашањето дали ова е точно или лажно со сомневање во овие што ја опишуваат ситуацијата. Бидете аналитички и сомневајте ја вистината на овие овие храбро. Конечно, описувачот може да одлучи дали ова е вистина или лажно. Нејзината задача, сепак, е да си дозволи да размисли за опцијата дека ова е лажно.

Да седнеме во круг.

Какви импресии имате од вежбањето на оваа анализа?

Кои специфични промени ги забележувате во телото, размислувањето, емоциите?

Како овие промени можат да се генерализираат (намалување на напонот, олеснување)

Како може оваа практика да функционира во стресни, емоционални ситуации? (намалување)

Во какви ситуации можете да ја примените оваа практика?

Што бара оваа пракса од вас за да донесете олеснување? (растојание, способност да се испрашуваат сопствените овие).

Опис на текот на вежбата

Учесниците ги запишуваат мислите кои ги придружуваат во стресни ситуации. Ги читаат на луѓето кои ги придружуваат во пар. Заедно размислуваат дали ова е вистина или лажно. Тие го анализираат влијанието на пронаоѓањето на лажната природа на стресните мисли за намалување на внатрешните тешкотии предизвикани од стресот и емоционалната тензија.

СЦЕНАРИО

Име.

Намалување на стресот и емоционалните ситуации кои предизвикуваат напнатост

Материјали за курсот

Времетраење

Хартија, флипчарт, картички, пенкала
Алтернатива: Ќебе, мат, перница за медитација или столче

90 минути.

Вежба 1

Вид на активност

Сопствена работа, работа во круг

Дистрибуција на учесниците

Недостасува

Материјали

Времетраење

Алтернатива: Ќебе, мат, перница за медитација или столче
Хартија и пенкало

30

| Детални резултати |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> Учесникот ја забележува можноста за намалување на стресот со свесно, симболично испуштање на истиот. |
| Упатување за учесниците |
| <p>Напишете на лист хартија најмалку 5 мисли кои се појавуваат кога сте во стресна и емоционална ситуација. Биди искрен со себе. Нема да читаме на глас пред другите записи. Прочитај ги во концентрација. Потоа свесно скршете ја оваа хартија во топка со што е можно поголем поттик. Тогаш одвојувајте го и ставајќи што е можно повеќе енергија, расфрлајте ја на што е можно помали парчиња. Направи ги овие работи со тоа што си дозволуваш да се ослободиш од напнатоста. Дозволете си да правите звуци, па дури и да врскате.</p> <p>Да седнеме во круг.</p> <p>Кои емоции те придружуваат кога ги напиша овие мисли?</p> <p>Како се промени твојата држава кога внимателно ги читаше?</p> <p>Како се промени твојата состојба кога ги уништи страниците, давајќи му голем поттик на ова однесување?</p> <p>Дали овој тип на практика го намалува стресот?</p> <p>Во какви ситуации можеш да го извршиш?</p> <p>Какви бенефиции можеш да добиеш?</p> |
| Опис на текот на вежбата |
| <p>Учесниците запишуваат примери на мисли кои се појавуваат во нивните умови во стресни и емоционални ситуации. Потоа ги уништуваат страниците, дозволувајќи си да ги испуштат емоциите. Тие го набљудуваат влијанието на ова однесување врз намалувањето на стресот и намалувањето на тешките емоции.</p> |

Вежба 2

| Вид на активност | |
|---|-------------|
| Работам во тројки. | |
| Дистрибуција на учесниците | |
| Случајна селекција | |
| Материјали | Времетраење |
| Хартиени пенкала | 30 |
| Детални резултати | |
| <ul style="list-style-type: none"> Учесникот планира да дејствува за решавање на стресната ситуација | |
| Упатување за учесниците | |
| <p>Седни во тројки. Побарајте од секој од вас да напише пример за стресна ситуација од вашиот живот. Тогаш работете во следната секвенца за возврат:</p> <ul style="list-style-type: none"> - лицето го чита својот опис на стресната ситуација, - другите луѓе во мозочниот мод предлагаат решенија, минимум 15 (ние не ги проценуваме идеите, тие можат да излезат надвор од традиционалното разбирање на решавањето на проблемите, тие можат да бидат креативни, неконвенционални, парадоксални), ги запишувате решенијата на посебен лист хартија. - лицето кое штотуку го прочита описот на стресната ситуација избира минимум 3 решенија, другите му помагаат да создаде мини сценарија за решавање на проблемот, можно е да се оддалечи од реалностите на локацијата на сопственикот на случајот, - сопственикот на случајот забележува промена на емоционалната состојба (промена на емоциите, намалување на стресот) | |

Седнуваме во круг.

Како влијаевте на потрагата по решенија, генерацијата на сценарија за подобрување на вашата ситуација?

Како ја менува состојбата (стрес / емоции) само споделувајќи ја тешкотијата со другите, слушајќи ги нивните совети, барајќи заедно решенија (олеснување, намалување на фокусот на тешкотијата).

Дали решенијата мора да бидат реални за да ги промениме нашите емоции, да го намалиме стресот?

Дали планирањето на решенијата за тешки ситуации само по себе има влијание врз намалувањето на тешкотиите поврзани со нивната појава?

Во кои области на животот и работата можете да планирате решенија наместо да бидете под стрес?

Кои се придобивките?

Опис на текот на вежбата

Учесниците во четворки работат на создавање решенија за стресни и емоционално тешки ситуации. Тие откриваат дека самите решенија за планирање го намалуваат стресот и емоциите.

Вежба 3

Вид на активност

Работам во парови.

Дистрибуција на учесниците

Било кој, со одбројување

Материјали

Времетраење

Недостасува

30

Детални резултати

- Учесникот е способен да посегне по несвесни можности за решавање на стресни и емоционални ситуации

Упатување за учесниците

Седни во парови. Секој човек накратко запишува ситуација од својот живот, онаа која ја смета за стресна, возбудлива, со која не може да се справи на прв поглед. Придружниот човек и поставува прашање:

Се сеќаваш на примерот на личност која ја знаеш која има вештини за решавање на тешкотиите, кажи ни што би направил во оваа ситуација?

И сега прилагодете го ова решение на вашите способности, планирајте да ја искористите оваа инспирација во вашиот живот.

Повторете го овој процес со префрлање на улогите.

Да седнеме во круг.

Како откривањето на потенцијално решение за вашите силни карактери влијаеше на вас?

До која мера се покажаа како изводливи за тебе?

Дали само забележувањето на оваа можност го намалува стресот и пониските емоции?

Во кои животни ситуации можете да го примените ова решение?

Опис на текот на вежбата

Учесниците откриваат можности за активно решавање на тешкотиите благодарение на инспирацијата од силните ликови кои ги знаат. Тие ќе научат за можностите за намалување на стресот со забележување на можностите надвор од нивната сегашна перцепција на решенијата.

СЦЕНАРИО

| Име. | |
|--|-------------|
| Намалување на стресот и тешките емоции | |
| Материјали за курсот | Времетраење |
| Флипчарт, маркери, хартија, пенкала, алтернативни перници, валканици, кебиња за јога | 90 минути. |

Вежба 1

| Вид на активност | |
|---|-------------|
| Сопствена работа. | |
| Дистрибуција на учесниците | |
| Недостасува | |
| Материјали | Времетраење |
| Алтернатива: Кебе, мат, перница за медитација или столче Хартија, пенкала | 30 |
| Детални резултати | |
| <ul style="list-style-type: none">Учесникот го користи методот на префрлање на вниманието како алатка за намалување на стресот и емоционалната напнатост | |
| Упатување за учесниците | |
| <p>Седете на перници (столчиња, кебиња), исправете го 'рбетот. Земете неколку длабоки вдишувања. Опустете го телото и умот.</p> <p>Фокусирај го целото твое внимание на телото. Забележувајте пријатни места, забележувајте ги сегашните емоции: бес, радост, тага, страв, забележување на притисокот на подот, притисокот на облеката, заморот, болката, забележувањето на интензивирањето или недостатокот на животна енергија, температурата што ја чувствувате, жедта, гладта или наситот, забележува стресни мисли и надежни мисли.</p> <p>Земи неколку длабоки вдишувања и опустете го телото и умот.</p> <p>Сега фокусирај го целото внимание на надворешноста. Забележувајте звуци, мириси, температура, движење на воздухот, присуство на други луѓе или предмети, животни, инсекти, време, забележување на текстурата на материјалите со кои доаѓате во контакт. Повторете ја оваа практика 3 пати. Префрлете го вниманието и концентрацијата однатре надвор.</p> <p>По завршувањето на инструкциите, вратете го вниманието на собата и придружете се на кругот.</p> <p>Да седнеме во круг.</p> <p>Какви се твоите впечатоци после оваа пракса? Дали беше лесно или тешко да се направи? Што се случи со тензиите, емоциите, тешките? Како се чувствуваш сега? Во кои животни ситуации, за време на какви задачи можете да го искористите за намалување на стресот и емоционалната напнатост?</p> | |
| Опис на текот на вежбата | |
| <p>Учесниците го менуваат своето внимание фокусирајќи се на наизменично внатре и надвор од себе.</p> <p>Тие ги проучуваат својствата на намалување на стресот и емоционалната напнатост на таквата практика и можностите за нејзино користење во секојдневниот живот.</p> | |

Вежба 2

| Вид на активност | |
|--|-------------|
| Сопствена работа. | |
| Дистрибуција на учесниците | |
| Недостасува | |
| Материјали | Времетраење |
| Алтернатива: Ќебе, мат, перница за медитација или столче Хартија и пенкало | 30 |
| Детални резултати | |
| <ul style="list-style-type: none">Учесникот е во состојба свесно да го префрли вниманието однадвор од себе со цел да го намали стресот и емоционалната тензија | |
| Упатување за учесниците | |
| <p>Стани. Со внимание на другите луѓе, за да не се судрат едни со други, работат сами. Почнете да ги печатите стапалата на подот постепено да ја зголемувате динамиката, волуменот, интензитетот на стомакот, да ги кревате стапалата повисоко, да погодувате посилено и посономерно на подот. Дозволете си да правите гласови, роптања, рчење, врескање. Толку погласно толку подобро. Сега додадете го движењето на рацете на тоа. Мавтајќи со рацете на некоординиран начин, ослободи спонтано, енергично, пореметувачко движење. Комбинирајте го движењето на нозете и рацете, оставете го целото тело да се движи енергично, спонтано да звучи. Сега најди го вистинскиот интензитет за целиот овој сообраќај. Потоа намалете го интензитетот и зголемете ја грижливоста на движењето, свеста за тоа како се движите. Забележете ја вашата состојба на енергија, емоции, забележете што сакате. Полека вратете се во собата со вашето внимание и седнете во круг.</p> <p>Да седнеме во круг.</p> <p>Какви се твоите впечатоци после оваа пракса?</p> <p>Дали беше лесно или тешко да се направи?</p> <p>Што се случи со тензиите, емоциите, тешките?</p> <p>Како се чувствувааш сега?</p> <p>Во кои животни ситуации, за време на какви задачи можете да го искористите за намалување на стресот и емоционалната напнатост?</p> | |
| Опис на текот на вежбата | |
| Учесниците самостојно користат различни движења и звуци за ослободување на напнатоста и стресот. Во кругот, тие го анализираат резултатот од практиката и ја дизајнираат неговата примена во иднина. | |

Вежба 3

| Вид на активност | |
|---|-------------|
| Сопствена работа. | |
| Дистрибуција на учесниците | |
| Недостасува | |
| Материјали | Времетраење |
| Алтернатива: Ќебе, мат, перница за медитација или столче Хартија и пенкало | 30 минути. |

Детални резултати

- Учесникот ја користи обуката на Џејкобсон за намалување на стресот и емоционалната тензија

Упатување за учесниците

Седете на перници (столчиња, кебиња), исправете го 'рбетот. Земете неколку длабоки вдишувања. Опушти го телото и умот.

Фокусирај го целото твое внимание на телото.

Спушти ги двете тупаници, забележи напнатост во подлактиците, опушти ги мускулите. Допрете ги рамењата со прстите и кренете ги рацете. Проучувај ја мускулната напнатост, опушти ги мускулите.

Сврти ги рамењата што е можно повисоко. Проучувај ја мускулната напнатост, опушти ги мускулите.

Затегнете ги капаците. Проучувај ја мускулната напнатост, опушти ги мускулите.

Бразда. Проучувај ја мускулната напнатост, опушти ги мускулите.

Притисни го јазикот до непцето. Проучувај ја мускулната напнатост, опушти ги мускулите.

Стисни ги забите. Проучувај ја мускулната напнатост, опушти ги мускулите.

Фрли ја главата назад. Проучувај ја мускулната напнатост, опушти ги мускулите.

Спушти ја главата назад. Проучувај ја мускулната напнатост, опушти ги мускулите.

Свиткај го грбот во лак. Проучувај ја мускулната напнатост, опушти ги мускулите.

Земете длабок здив. Проучувај ја мускулната напнатост, опушти ги мускулите.

Земете три длабоки вдишувања. Проучувај ја мускулната напнатост, опушти ги мускулите.

Повлечи се во стомакот. Проучувај ја мускулната напнатост, опушти ги мускулите.

Затегнете ги абдоминалните мускули. Проучувај ја мускулната напнатост, опушти ги мускулите.

Затегнете го задникот. Проучувај ја мускулната напнатост, опушти ги мускулите.

Стегнете ги бутите, исправете ги нозете. Проучувај ја мускулната напнатост, опушти ги мускулите.

Насочете ги прсти. Проучувај ја мускулната напнатост, опушти ги мускулите.

Свиткајте ги прсти. Проучувај ја мускулната напнатост, опушти ги мускулите.

Забележува промени во благосостојбата.

Каков ефект има оваа практика врз вашите тензии? Како се чувствуваш сега? Кои емоции те придружуваат?

Кое е вашето ниво на енергија? Каков ефект има практиката врз вашето тело?

Опишете ги за себе вредностите на таквата практика. Забележете во какви животни ситуации, за време на какви задачи можете да ја искористите оваа практика за да го намалите стресот и емоционалната напнатост.

Да седнеме во круг.

Какви се твоите впечатоци после оваа пракса?

Дали беше лесно или тешко да се направи?

Што се случи со тензиите, емоциите, тешките?

Како се чувствуваш сега?

Во кои животни ситуации, за време на какви задачи можете да го искористите за намалување на стресот и емоционалната напнатост?

Опис на текот на вежбата

Учесниците самостојно ја изведуваат тренинг практиката на Џејкобсон. Тие ги забележуваат вредностите кои ги добиваат од нејзиното спроведување. Тие споделуваат импресии и потенцијални бенефиции во кругот.