



FREE YOUR MIND
START NEW LIFE



**Co-funded by
the European Union**

PODREĆCZNIK DLA TRENERÓW

MODUŁ

Nazwa
Moja uważność i uważność na drugiego człowieka

SCENARIUSZ

Nazwa	
Myśli	
Materiały do zajęć	Czas trwania
Karteczki z jednym zdaniem dla każdego uczestnika	90 min

ĆWICZENIE 1

Rodzaj aktywności	
Ćwiczenie w parach	
Podział uczestników	
Poprzez odliczanie	
Materiały	Czas trwania
-	30 min
Rezultaty szczegółowe	
<ul style="list-style-type: none"> • Uczestnik zauważa niewspierające myśli oraz możliwość ich zamiany na inne. 	
Polecenie dla uczestników	
Przeanalizujcie w parze przykłady z kartek. Po przeczytaniu przykładu odpowiedzcie na pytania z tablicy. Jak oddziałuje taka myśl na jej właściciela? Jak programuje ona w dłuższym terminie? Do czego może prowadzić nie zauważanie tej myśli? Na jaką inną ją można zmienić? Co się zmieni jeśli całkowicie zaprzestać jej powtarzania?	
Opis przebiegu ćwiczenia	
<p>Uczestnicy otrzymują karteczki z zdaniami. Prowadzący zapisuje na flipcharcie przykład myśli podobnej do tych z kartek uczestników i przykład jej zmienienia na inną. Uczestnicy czytają karteczki i analizują poszukując odpowiedzi na pytania:</p> <p>Jak oddziałuje taka myśl na jej właściciela? Jak programuje ona w dłuższym terminie? Do czego może prowadzić nie zauważanie tej myśli? Na jaką inną ją można zmienić? Co się zmieni jeśli całkowicie zaprzestać jej powtarzania?</p> <p>Po upływie 15 min na tę analizę w parach grupa siada w kręgu i dzieli się obserwacjami, refleksjami, emocjami jakie powstały w trakcie pracy. Prowadzący zbiera przykłady zmienionych myśli, podsumowuje rezultaty życiowe zmian.</p> <p>Przykłady na karteczki:</p> <p>Nic mi się nie chce.</p> <p>Nie mam siły jestem zmęczony.</p> <p>Wszystko jest trudne i bez sensu.</p> <p>Cała ta codzienność przynosi tylko obciążenie.</p> <p>Fajnie byłoby mieć więcej luzu.</p> <p>Nie dam rady.</p> <p>Inni są lepsi, mają więcej możliwości.</p>	

Nie jestem jeszcze gotowy by coś osiągnąć.

Komentarz na podsumowanie: Myśli stanowią instrukcje dla umysłu. Uważna obserwacja i zmiana ich treści może pomóc w polepszeniu jakości życia.

ĆWICZENIE 2

Rodzaj aktywności	
Praca w parach	
Podział uczestników	
Przez odliczanie	
Materiały	Czas trwania
Kartki i długopisy	30 min
Rezultaty szczegółowe	
<ul style="list-style-type: none">• Uczestnicy zauważają własny tok myślenia i umieją nim kierować	
Polecenie dla uczestników	
Zapisz na kartce 5 przykładowych myśli z dzisiejszego poranka. Zauważ zwłaszcza te myśli które pojawiły się w twoim umyśle, które były podobne do przykładów z poprzedniego ćwiczenia. Starannie zapisz je dokładnie w ich brzmieniu. Przeczytaj je osobie w parze, z którą pracujesz. Wspólnie zastanówcie się nad tym jak oddziałuje ta myśl, jakie rezultaty w teraźniejszości może wywołać jej pojawianie się a jakie w przyszłości. Zapiszcie alternatywne zdanie zastępujące tę myśl, bądź zaakceptujcie ją świadomie w tej treści, która jest.	
Opis przebiegu ćwiczenia	
Uczestnicy pracują na przykładach własnych myśli z poranka. Analizują wpływ tych myśli na ich dzień i życie. W oparciu o doświadczenie z poprzedniego zadania znajdują alternatywne sposoby myślenia wspierające ich samych.	

ĆWICZENIE 3

Rodzaj aktywności	
Praca w parach	
Podział uczestników	
Dobierzcie się w pary inaczej niż w poprzednim ćwiczeniu.	
Materiały	Czas trwania
Karki i długopisy.	30min
Rezultaty szczegółowe	
<ul style="list-style-type: none">• Uczestnik zauważa wpływ oddziaływania innych osób na jego życie.	
Polecenie dla uczestników	
Zapisz na kartkach kilka przykładowych wypowiedzi, które słyszysz od innych osób. Zwróć uwagę szczególnie na te wypowiedzi, które są dla Ciebie trudne. Np. ktoś w domu powtarza często: nic się nie da w tym kraju zrobić lub, ciężko mi się żyje. Zauważ, że umysł słuchającego-twój, słyszy te wypowiedzi, zauważa je i rozważa. Sprawdź jak na Ciebie oddziałuje słuchanie takich wypowiedzi. Jak mogłoby oddziaływać?	
Opis przebiegu ćwiczenia	
Uczestnicy zapisują na kartkach wypowiedzi innych osób, takie które słyszą w relacjach. Zastanawiają się w parach nad tym jak potencjalnie te treści mogą oddziaływać na nich.	

Prowadzący proponuje antidotum na oddziaływanie tych wypowiedzi. Ma ono zastosowanie w dialogu wewnętrznym. Przykłady:
 Ja to widzę inaczej. Ja mogę osiągnąć swoje cele. To twoje myślenie. Ja odrzucam ten sposób myślenia.

SCENARIUSZ

Nazwa	
Uważność – emocje	
Materiały do zajęć	Czas trwania
Flipchart, markery, kartki a4, długopisy	Min 90

ĆWICZENIE 1

Rodzaj aktywności	
Praca w trójkach	
Podział uczestników	
Przez odliczanie	
Materiały	Czas trwania
brak	50 min
Rezultaty szczegółowe	
<ul style="list-style-type: none"> • Uczestnik zauważa emocje własne i innych osób 	
Polecenie dla uczestników	
<p>Pracujcie w kontakcie wzrokowym w trójkach, na stojąco. Każdy z uczestników trójki będzie w każdej z 3 ról- nadawca, odbiorca, obserwator.</p> <p>Rola nadawcy: opowiadaj o czymś co dla Ciebie jest ważne w życiu. Reaguj w zgodzie ze sobą na zachowania osoby odbierającej Twój przekaz.</p> <p>Rola odbiorcy: słuchaj, zadawaj pytania, okazuj ciekawość, okazuj własne emocje jeśli pojawią się w Tobie, nie ukrywaj własnych reakcji.</p> <p>Rola Obserwatora: obserwuj zachowania obu pozostałych uczestników, udziel informacji zwrotnej po zakończeniu każdego fragmentu pracy. Ujawnij swoje emocje jakie miałeś jako obserwator. Ujawnij zaobserwowane przez Ciebie emocje pozostałych osób. Przykładowy feedback: Kiedy Ty X opowiadałeś ... widziałem twoje podekscytowanie, a Ty Y przeżywałeś wtedy może strach, może złość? Widziałem też Twoją X mimikę, która wywołała u Y zaciekawienie...</p> <p>Każda para rozmawia ze sobą 5 min, później ma kolejne 5 min na informację zwrotną od obserwatora. Następnie przez 5 min uczestnicy pary dzielą się własnymi obserwacjami o swoich przeżyciach.</p> <p>W podsumowaniu cała grupa analizuje doświadczenie poprzez odpowiedź na pytania: Czy łatwo było zauważać swoje emocje w trakcie pracy? Czy łatwo było zauważać czyjeś emocje w trakcie pracy? Dlaczego nie zauważamy wszystkich emocji? Co sprawia że inni odbierają nasze emocje?</p>	
Opis przebiegu ćwiczenia	
<p>Uczestnicy pracują w trójkach, obserwują swoje emocje kiedy opowiadają sobie ważne treści i udzielają sobie informacji zwrotnej. Następnie w kręgu całości grupy poszukują wniosków powiązanych z uważnością na emocje w relacji.</p>	

ĆWICZENIE 2

Rodzaj aktywności	
Praca w trójkach, praca w plenum	
Podział uczestników	
Nowe trójki	
Materiały	Czas trwania
brak	30min
Rezultaty szczegółowe	
<ul style="list-style-type: none">Uczestnik zauważa jak podejmowanie innych czynności mentalnie lub fizycznie powoduje zaburzenie uważności a to z kolei obniża jakość budowanej z inną osobą relacji.	
Polecenie dla uczestników	
<p>Uczestnicy stoją w trójkach. Kolejno, każda z osób zajmuje 3 minuty pracy trójki zapraszając pozostałych do dyskusji, słuchania, wymiany informacji na dowolny wybrany przez siebie temat. Osoba zajmująca to centralne miejsce w trójce nie wykonuje dodatkowych zadań. Pozostali uczestnicy trójki mają w trakcie realizować zadania z karteczki którą otrzymują.</p> <p>Po upływie 3 minut osoby wymieniają się karteczkami, i miejsce w centrum uwagi zajmuje kolejna osoba, zapraszając pozostałych do aktywności. Kiedy wszyscy zakończą tę pracę po około 10 minutach w trójce osoby odpowiadają na pytania: Jak wam się pracowało. Jak się czuliście, jakie emocje przeżywaliście? Czy czuliście się szanowani, ważni, w centrum uwagi, zapraszani do współpracy? Kiedy tak było?</p> <p>Następnie grupa siada w kręgu i w plenum odpowiada na pytania: Od czego zależy poziom uważności? Jak uważność podnosi jakość relacji? Jakiej uważności potrzeba by budować najlepsze relacje? Jakie budzi emocje u osoby inicjującej aktywność brak uważności u pozostałych?</p> <p>Zadania na karteczkę: Przypominaj sobie jak najwięcej szczegółów z ostatnich wakacji. Ruszaj palcem w bucie Przeanalizuj jak najwięcej szczegółów ubioru pozostałych osób w trójce. Przechylaj się równomiernie z boku na bok tak żeby tego nie było widać. Uśmiechaj się w duchu Analizuj dzisiejszy poranek</p>	
Opis przebiegu ćwiczenia	
Uczestnicy w trójkach angażują się we wspólne działanie. Jedna z osób prowadzi je dla pozostałych. Osoby prowadzone mają zadanie na karteczkach. Zadanie to prowadzi do rozproszenia uwagi poprzez działanie mentalne lub fizyczne. Zadanie pomaga zauważyć jak takie działania wpływają na uważność w codzienności, kiedy nieświadomie je podejmujemy i jak to wpływa na relacje, jak obniża jakość obecności.	

ĆWICZENIE 3

Rodzaj aktywności	
Praca w parach, praca w podgrupach.	
Podział uczestników	
Nowe składy par i podgrup, dobór swobodny.	
Materiały	Czas trwania
Brak	40

Rezultaty szczegółowe
<ul style="list-style-type: none"> • Uczestnik zauważa powstawanie emocji, indywidualne czynniki ich powstawania, możliwość radzenia sobie z emocjami poprzez ich zauważenie i/lub wyrażenie z zachowaniem kontaktu ze sobą, uważności na drugą osobę.
Polecenie dla uczestników
<p>Opowiedzcie sobie nawzajem o sytuacji ze swojego życia w której byliście w pobudzeniu emocjonalnym. Ważne będzie zatrzymali się nad tym jak emocje wpłynęły na wydolność waszych umysłów i ciał. W jakim stopniu tę wydolność utraciliście, w jakim stopniu utraciliście kontrolę nad swoim zachowaniem. Podzielcie się ze sobą rezultatami w relacji a także skutkami takimi jak zmęczenie, rozbicie, obniżony nastrój. W jaki sposób wyraziliście emocje w tamtej sytuacji? Jak inaczej można było je wyrazić? Jak można było postąpić by sobie z nimi lepiej poradzić? Jak to robią inne znane Ci osoby? O jakich metodach słyszałeś/aś?</p> <p>Wskazówka prowadzącego: Emocje nieuświadomione, kiedy nie mamy jasności wewnątrz czego dotyczą i zgody na ich ujawnienie, sprawiają nam trudności. Ze względu na ich właściwość przejmowania władzy nad naszym umysłem i ciałem.</p> <p>Obok wyrażania emocji werbalnie możliwością radzenia sobie z nimi jest ich świadome, uważne przeżycie, pozwolenie im się wydarzyć do końca a także zauważenie czego dotyczą, jaką wskazówkę niosą.</p> <p>Usiądźcie w czwórkach w milczeniu wróćcie do swoich emocjonujących sytuacji. Odczujcie na ile to możliwe tamte emocje. Pozwólcie sobie w nich pobyc. Następnie zauważcie przyjazną wam wskazówkę jakie emocje chcą wnieść do waszego życia. Podzielcie się tą obserwacją z pozostałymi uczestnikami podgrupy.</p> <p>Jak uważne odbieranie przekazu emocji wspiera budowanie relacji ze samym sobą i z innymi?</p>
Opis przebiegu ćwiczenia
<p>Uczestnicy w parach opowiadają sobie nawzajem o sytuacji ze swojego życia w której byli w pobudzeniu emocjonalnym. Obserwują emocje, sposoby radzenia sobie z nimi, uczą się przeżywać emocje w uważności i odbierać ich przekaz.</p>

SCENARIUSZ

Nazwa	
Uważność ciała	
Materiały do zajęć	Czas trwania
Brak	Min 120

ĆWICZENIE 1

Rodzaj aktywności	
Praca samodzielna, praca w trójkach	
Podział uczestników	
Brak	
Materiały	Czas trwania
brak	40min
Rezultaty szczegółowe	
<ul style="list-style-type: none"> • Uczestnik zauważa wpływ i znaczenie oddechu 	

Polecenie dla uczestników

Usiądźcie w otwartej przestrzeni, żeby nic nie krępowało waszych ruchów. Wykonuj kolejno polecenia w szybkim tempie.
Dotknij palcem prawej ręki lewej stopy.
Dotknij lewą stopą prawego kolana.
Pocieraj dłońmi o kostki stóp.
Otwieraj i zamykaj oczy w równych odstępach czasowych.
Tup piętami o podłogę, możliwie szybko
Napinaj pośladki i rozluźniaj
Dotknij środkowymi częściami dłoni uszu
Połóż dłonie na pępku
Kłaśnij dłońmi dwa razy
Zakryj dłońmi oczy
A teraz zauważ jak oddychasz? W jakim stopniu normalnie, czy może szybko, czy może płytko, czy zatrzymywałeś/aś oddech w tej sekwencji czynności? Jak to szybkie zmienne, zaskakujące działanie wpływało na wasz oddech?
Usiądźcie w trójkach
Jak rozpoznajesz swoją codzienność? Czy jest ona podobna do tego zadania jakoś?
Jak oddychasz w codzienności?
Jak możesz lepiej, uważniej oddychać? Czego by to wymagało? Jakie korzyści mogłoby przynieść?

Opis przebiegu ćwiczenia

Uczestnicy samodzielnie zauważają zaburzający wpływ natłoku zadań na oddech, uważność i efektywność. W parach omawiają zaburzające oddech/życie/działanie/osiągnięcie czynniki w codziennym swoim życiu.

ĆWICZENIE 2

Rodzaj aktywności

Praca indywidualna

Podział uczestników

brak

Materiały

rak

Czas trwania

40min

Rezultaty szczegółowe

- Uczestnik umie świadomie oddychać

Polecenie dla uczestników

Usiądźcie prosto, z wyprostowanym kręgosłupem. Można zamknąć oczy. Oddychajcie w skupieniu. Skoncentrujcie uwagę na oddychaniu. Róbcie to trochę wolniej i głębiej niż zwykle. Wciągajcie powietrze nosem, wypuszczajcie ustami. Pomiedzy wdechem a wydechem zróbcie małą pauzę. Utrzymujcie uwagę na oddychaniu. Obserwujcie jak wasz umysł ma tendencję do oddalania się od tej czynności. Zawracajcie uwagę do niej. Spokojnie, nieoceniająco koncentrujcie się na oddychaniu. Bądźcie uważni, nie oddychajcie zbyt mocno, może to powodować zawroty głowy i inne dolegliwości. Po 3 minutach otwórzcie oczy i wróćcie do normalnego trybu funkcjonowania. Zauważajcie zmianę w samopoczuciu w ciele, w jakości myślenia, w emocjach, w działaniu zmysłów. Usiądźcie w trójkach i podzielcie się wrażeniami z pracy z oddechem, jej wynikami, zmianą w ciele umyśle, kontakcie ze sobą uzyskaliście dzięki świadomemu oddychaniu.
Komentarz prowadzącego:
Koncentracja na oddechu jest sposobem na poprawę kontaktu ze sobą, podniesienie uważności, lepszą kontrolę myśli i zachowań. Świadome oddychanie pozwala przywrócić utraconą równowagę emocjonalną, przywrócić spokój w relacjach.

Opis przebiegu ćwiczenia

Uczestnicy pracują samodzielnie oddychając świadomie, zgodnie z instrukcją prowadzącego. Następnie przyglądają się rezultatom krótkiej sesji oddechowej i poznają możliwości wykorzystania oddechu jako narzędzia podnoszenia uważności, świadomości, a także przywracania i poprawiania kontaktu ze sobą i z drugą osobą w relacji.

ĆWICZENIE 3

Rodzaj aktywności	
Praca własna, praca w plenum.	
Podział uczestników	
Dobór dobrowolny	
Materiały	Czas trwania
Koce poduszki do medytacji.	40min
Rezultaty szczegółowe	
<ul style="list-style-type: none">Uczestnik zauważa napięcia w ciele i potrafi je rozluźniać.	
Polecenie dla uczestników	
<p>Usiądźcie wygodnie na kocach lub poduszkach i rozluźnijcie się. Wyprostujcie plecy. Dokonajcie skanu ciała. Świadomie zdawajcie sobie sprawę z tego ile napięcia jest w poszczególnych częściach waszego ciała.</p> <p>Zamknijcie oczy. Weźcie 3 głębokie oddechy. Doświadczajcie kolejno części ciała, zacznijcie od czubka głowy przez twarz, oczy, uszy, usta, policzki, szyję, kark, ramiona,, łokcie, dłonie klatkę piersiową, plecy, pośladki, uda, łydki stopy. Każdorazowo przenosząc uwagę na nowe miejsce w ciele oddychajcie. Nie spieszcie się.</p> <p>Zauważajcie napięcia mięśni, skóry, kierujcie tam świadomość, „oddychajcie do tego miejsca i rozluźniajcie go.</p> <p>Weźcie jeszcze 3 oddechy i otwórcie oczy. Usiądźcie w trójkach i odpowiedzcie na pytania: Jakich obserwacji dokonaliście, jak wiele napięć zauważyliście? Czy udawało się je rozluźnić przy pomocy oddechu?</p> <p>A teraz usiądźmy w kręgu.</p> <p>Jak te napięcia w ciele mogą wpływać na nasze codzienne życie?</p> <p>Jak możemy zmienić nasze życie będąc uważni na te napięcia i rozluźniając je świadomą uważną pracą z ciałem przy pomocy oddechu?</p> <p>Co będzie lepiej? W co trzeba włożyć wysiłek, pracę?</p>	
Opis przebiegu ćwiczenia	
Uczestnicy skanują ciało samodzielnie, następnie omawiają doświadczenie w trójkach i wnioskujeją w plenum.	

SCENARIUSZ

Nazwa	
Ciało a relacja ze sobą	
Materiały do zajęć	Czas trwania
Flipchart,markery, Kartki i długopisy	40min

ĆWICZENIE 1

Rodzaj aktywności	
Praca samodzielna w parach	
Podział uczestników	
odliczanie	
Materiały	Czas trwania
Flipchart, markery, Kartki i długopisy	40min
Rezultaty szczegółowe	
<ul style="list-style-type: none"> • Uczestnik zauważa różne jakości w swoim życiu oraz ich udział w nim. 	
Polecenie dla uczestników	
<p>Na kartce narysuj koło. Podziel je na 8 części. W częściach wpisz tytuły: Praca, rodzina, hobby, relaks, nauka, rozwój osobisty, pieniądze, ... ostatni obszar możesz pozostawić pusty bądź wypełnić go samodzielnie.</p> <p>Przypisz do każdego z obszarów koła przykładowe czynności, które kiedy je wykonujesz stanowią o byciu w nim. Przypisz każdemu obszarowi wskaźnik procentowy opisujący to ile twojego życia jest wypełnione tą jego częścią. Np. ktoś dużo się uczący może subiektywnie czuć, że 50% jego życia jest wypełnione nauką. Zauważ prawidłowości. Które obszary są mniej a które bardziej wypełnione. Które są przepełnione a które zaniedbane?</p> <p>Dobierzcie się w pary. Podzielcie się obserwacjami z pracy. Które obszary waszego życia wymagają więcej przestrzeni, które zabierają jej nadmiar, które są zaniedbane.</p> <p>Usiądźmy w kręgu.</p> <p>Kiedy możemy mówić o równowadze w życiu? Jak uważna samoobserwacja może tu pomóc? Jakie można wysnuć wskazówki zauważając proporcje obszarów koła życia? Jak siebie traktujemy? Jak uważność może pomóc w posiadaniu równowagi?</p>	
Opis przebiegu ćwiczenia	
<p>Uczestnicy pracują samodzielnie z kołem życia. Następnie analizują wyniki w oparciu o pytania prowadzącego w parach. W kręgu wyciągają uogólnione wnioski oraz projektują ich użyteczność w codziennym życiu.</p>	

ĆWICZENIE 2

Rodzaj aktywności	
Praca indywidualna, praca w parach, w kręgu	
Podział uczestników	
Materiały	Czas trwania
Flipchart, markery, Kartki i długopisy	40min
Rezultaty szczegółowe	
<ul style="list-style-type: none"> • 	
Polecenie dla uczestników	
<p>Wybierz jeden obszar z koła życia, (np. praca, dom) taki, który uznajesz, że wymaga pracy. Usiądź z partnerem w parze. Odpowiedz na pytania zadane przez partnera:</p> <p>Co robisz teraz by zwiększać przestrzeń tego obszaru w twoim życiu? Co można jeszcze robić by zwiększać przestrzeń dla tego obszaru? Co robią inni, jakie mają proporcje tego obszaru wobec innych części życia? Jaką optymalną dla Ciebie przestrzeń powinien objąć ten obszar? Co się wtedy zmieni? Jakie będą twoje korzyści? Jak to wpłynie na całe twoje życie?</p>	

Po czym poznasz, że zmiana się dokonała?
Co będzie możliwe?
Komu o tym możesz powiedzieć?
Jaką sobie dasz nagrodę?

Powtórzcie ten proces dla drugiej osoby.
Usiądźcie w kręgu.

Na co będziecie uważni w takim procesie zmiany? Jak uważność może go wspierać? Jakie sygnały z ciała możesz wykorzystać by zwiększyć szansę na uzyskanie harmonii pomiędzy poszczególnymi obszarami życia.

Opis przebiegu ćwiczenia

Uczestnicy pracują nad harmonią pomiędzy obszarami życia. Wykorzystują wyniki poprzedniego ćwiczenia. Pracują w parach korzystając z pytań dostarczonych przez prowadzącego. W kręgu systematyzują wiedzę o zastosowaniu uważności w odkrywaniu obszarów do zmiany i harmonizowania ich w życiu.

ĆWICZENIE 3

Rodzaj aktywności	
Praca samodzielna, w parach, w kręgu	
Podział uczestników	
Dowolny.	
Materiały	Czas trwania
Flipchart, markery, Kartki i długopisy	40min
Rezultaty szczegółowe	
<ul style="list-style-type: none">Uczestnicy pogłębiają świadomość ciała i obszarów wymagających więcej uwagi	
Polecenie dla uczestników	
<p>Narysuj sylwetkę człowieka na kartce. Kierując się znajomością siebie oznacz na niej: Obszary znane i nieznanne. Obszary bólu i choroby Obszary przyjemności i zadbane (zabiegi kosmetyczne, masaże itp.) Obszary które lubisz i nie lubisz. Zauważ które z pytań sprawia ci największą trudność, które jest tylko wyzwaniem a które jest proste. Zauważ, którymi częściami i aspektami Twojego ciała zajmujesz się na co dzień/dajesz im uwagę, a którymi nie? Zauważ jakie to przynosi konsekwencje (nie zajmujesz się) lub korzyści (zajmujesz się). Wybierz od jeden do trzech obszarów/aspektów twojego ciała, którymi decydujesz się zająć w najbliższym czasie (napisz od kiedy).</p> <p>Usiądźcie w parach i odpowiedzcie sobie na pytania: Co odkryłem/odkryłam? Czego nie wiedziałem/am? Co do mnie dociera? Na co kierowałem/am dotąd uwagę? Na co nie kierowałem/am ostatnio uwagi? Na co będę bardziej uważny/a?</p> <p>Usiądźmy w kręgu: Na co warto być uważnym? Co odciąga naszą uważność? Jak do tego dochodzi, że tracimy uważność na nasze ciało? Co możemy zyskać mając jej więcej? Jakim sygnałem dla nas o nas jest stan naszego ciała? Jak będę się traktować – każdy z uczestników zapisuje odpowiedź do własnych notatek.</p>	

Opis przebiegu ćwiczenia

Uczestnicy analizują własną kondycję cielesną. Trenują uważność na różne aspekty ciała, zdrowie, emocje, zmęczenie. Omawiają wyniki pracy w parach. W kręgu uogólniają wnioski wynikające z obserwacji własnych i analizy w parach.

SCENARIUSZ

Nazwa	
Uważność w relacjach	
Materiały do zajęć	Czas trwania
Flipchart, markery, Kartki i długopisy	Min 120

ĆWICZENIE 1

Rodzaj aktywności	
Praca indywidualna praca w parach i w kręgu	
Podział uczestników	
Dowolny, wskazane by osoby pracujące w parze znały się lepiej, Czuty się ze sobą blisko itp.	
Materiały	Czas trwania
Flipchart, markery, Kartki i długopisy	40 min
Rezultaty szczegółowe	
<ul style="list-style-type: none">• Uczestnik zauważa wyparte aspekty siebie.	
Polecenie dla uczestników	
<p>Przypomnij sobie trudne osoby z Twojego życia, sytuacje w których doznawałeś z ich strony trudnych emocji. Jak się zachowywali, co robili, czego nie robili, co najbardziej cię złościło, irytowało, smuciło, wystraszało w ich zachowaniu. Obserwacja może dotyczyć jednej osoby lub wielu. Mogą to być osoby medialne, rodzina, bliscy, znajomi, nieznajomi, postacie z filmów, książek itp. Zapisz możliwie dużą listę zachowań. Skup się na odpowiadaniu na pytanie co on/ona robi. Usiądźcie w parach. Przeczytaj partnerowi w parze swoją listę. Nie spiesz się, niech słuchający ma możliwość usłyszenia tego co mówisz. Następnie niech słuchający cię partner wskaże te punkty z listy trudnych zachowań które (ma doświadczenie z Tobą, intuicję, wydaje mu się) ma wrażenie, że zauważa w twoim zachowaniu. Jeśli to możliwe niech osoby słuchające wskażą konkretne sytuacje, słowa, gesty, ton, które wspierają tego typu obserwację. Słuchaj tego przekazu twojego partnera nie przerywając. Nie musisz się z nim zgadzać. Daj sobie jednak szansę na refleksję. Powtórzcie ten proces zamieniając role.</p> <p>Podzielcie się wrażeniami. Czy znasz tę swoją część? Czy zgadzasz się, że masz też takie właściwości?</p> <p>Usiądźcie w kręgu.</p> <p>Jakie właściwości siebie omawialiście? Dlaczego zwykle z nich nie zdajemy sobie sprawy? Czy unikanie ich świadomości sprawia że przestają istnieć? Jak możemy je włączyć do naszego życia? Jakie mogą być z nich korzyści? Jak codzienna uważność może sprawić, że nasze aspekty cienia staną się naszymi mocnymi stronami ?</p>	

Komentarz prowadzącego:

Przez lata życia, dzieciństwa, młodości i później rezygnujemy z części naszych zachowań uznając je jako nieadekwatne, niechciane, niewłaściwe. Dzieje się to pod wpływem innych osób, norm, wychowania, instytucji, prawa, emocji. W ten sposób tworzymy nasz cień. Część z której nie zdajemy sobie do końca sprawy, że istnieje. Jej świadome włączenie i nauczenie się korzystania z ukrytych w niej jakości może znacząco podnieść jakość naszego życia. Uważność na aspekty cienia może pomóc budować lepsze relacje.

Opis przebiegu ćwiczenia

Uczestnicy pracują nad autoanalizą w aspekcie cienia. Dzielą się obserwacjami w parach, wyciągają wnioski i uogólniają wskazówki do swojego życia w kręgu.

ĆWICZENIE 2

Rodzaj aktywności	
Praca indywidualna, praca w parach, praca w kręgu	
Podział uczestników	
dowolny	
Materiały	Czas trwania
Kartki i długopisy	40 min
Rezultaty szczegółowe	
<ul style="list-style-type: none">• Uczestnik włącza swoje jakości z cienia do życia	
Polecenie dla uczestników	
<p>Usiądź w spokoju i zamknij oczy. Zdaj sobie sprawę z istnienia różnych części Ciebie, aspektów Twojej osoby. Zauważ piękne, jasne, mocne strony i ciemne, trudniejsze aspekty. Przypomnij sobie sytuacje w której przejawiały się te drugie. Wybierz jakieś trudne aspekty siebie z którymi mniej się utożsamiasz, wolisz ich nie widzieć, nie mieć. Przykłady takich aspektów to dyrektywność, asertywność, kierowanie, delegowanie zadań, krytyczne spojrzenie na rzeczywistość, komunikowanie wprost, przyjmowanie do wiadomości i komunikowanie o trudnych wymagających zdarzeniach. Pomimo ich oczywistych pozytywnych aspektów przez wiele osób są one postrzegane jako negatywne i odrzucane, budzą też wiele trudnych emocji. Narysuj tę swoją ciemną stronę jako postać, zjawisko, zwierzę, metaforycznie ujmij jej wygląd. Rysunek może być schematyczny, nie jest istotna jego wartość estetyczna. Opisz kilka jej szczególnych cech – mocy. Zastanów się jak te moce pomimo ich trudnego/ciemnego aspektu mogą być dla Ciebie wspierające? Jak dzięki nim możesz zadbać o siebie, podnieść jakość swojego życia, wzmocnić swoje dokonania. Opisz rysunek hasłowo. Usiądźcie w parach. Pokażcie sobie rysunki i podzielcie się obserwacjami, omówcie ze sobą moce, które choć uznawane za trudne mogą przynieść tyle korzyści w waszym życiu. Usiądźcie w kręgu.</p> <p>Jak te moce odkryliście? Czy pojawiał się odruch zaprzeczania ich istnienia, dalszego odrzucania? Czy uważność na siebie pozwoliła wam dostrzec pozytywne aspekty siebie i możliwości ukryte po ciemnej stronie was. Jak korzystając z uważności możesz włączać wartościowe części siebie, wzbogacać swoją codzienność zamiast odsuwać je? Jakie inne aspekty Ciebie mogą być jeszcze włączone? Jakie korzyści odniesiesz?</p>	
Opis przebiegu ćwiczenia	
Uczestnicy pracują nad autoanalizą w aspekcie cienia. Dzielą się obserwacjami w parach, wyciągają wnioski i uogólniają wskazówki do swojego życia w kręgu	

ĆWICZENIE 3

Rodzaj aktywności	
Praca indywidualna, praca w trójkach, praca w kręgu	
Podział uczestników	
Dowolny	
Materiały	Czas trwania
Papier i długopis	40min
Rezultaty szczegółowe	
<ul style="list-style-type: none">• Uczestnik wykorzystuje potencjał pełni	
Polecenie dla uczestników	
<p>Przypomnij sobie nierozwiązaną sytuację z przeszłości. Zdaj sobie sprawę z jej szczegółów, w ty przyczyn porzucenia rozwiązania. Następnie opisz kilka swoich mocnych stron, którymi się utożsamiasz. Narysuj postać, która je ujmuje.</p> <p>Usiądźcie w trójkach. Dwie siedzące z tobą osoby mają za zadanie przyjąć role Twojej narysowanych przez Ciebie postaci jednej ze strony światła a drugiej ze strony cienia. Następnie mają wspólnie zaplanować rozwiązanie twojej sytuacji z przeszłości używając tylko jakości po swojej stronie każda. Innymi słowy mają za zadanie wynegocjować rozwiązanie, nie rezygnując z zaistnienia swoich jakości w rozwiązaniu.</p> <p>Zadanie dla ciebie, to obserwacja ich wymiany i poszukiwanie w niej inspiracji. Mniej istotne jest faktyczne rozwiązanie zadania. Bardziej włączenie obu stron Ciebie i nauka tego jak to może się zdarzać i jakie wartości z tego mogą wynikać.</p> <p>Usiądźmy w kręgu.</p> <p>Jakie wartości mogą płynąć z dialogu wewnętrznego naszych jasnych i ciemnych części? Co jest potrzebne by mógł zaistnieć? Jak uważność może wspierać ten proces?</p>	
Opis przebiegu ćwiczenia	
<p>Uczestnicy przywołują indywidualnie nierozwiązaną sytuację z przeszłości. Rysują i opisują postać uosabiającą ich jasną stronę. Korzystają z rysunku ciemnej strony wykonanego w poprzednim ćwiczeniu. Obsadzają dwie osoby z trójki w rolach części swojej osobowości jasnej i ciemnej. Obserwują ich rozmowę – negocjacje, na temat rozwiązania sytuacji z przeszłości. Korzystają z uważności by zainspirować się na przyszłość do włączania obu swoich stron do działania.</p>	

MODUŁ

Nazwa
Pozbywanie się stereotypów i uprzedzeń

SCENARIUSZ

Nazwa	
Stereotypy: źródła i definicje	
Materiały do zajęć	Czas trwania
Flipchart, papeir a4 długopisy, markery	Min 120

ĆWICZENIE 1

Rodzaj aktywności	
Praca w trójkach.	
Podział uczestników	
Przez odliczanie	
Materiały	Czas trwania
Papier, długopisy.	40 min
Rezultaty szczegółowe	
<ul style="list-style-type: none"> • Uczestnik rozpoznaje stereotypowe uprzedzenia jako zjawisko społeczne. 	
Polecenie dla uczestników	
<p>Przypomnij sobie kilka przykładów sytuacji z twojego życia, w których spotkałeś się z myśleniem, wyrażaniem, kierowaniem się uproszczeniami takie jak np. : Życie jest ciężkie. Mężczyźni/Kobiety są mniej pracowici, powyżej 50tki nie rozwijamy się. Zapisz je na kartce papieru, niech to będzie minimum 5 przykładów. Usiądźcie w trójkach. Niech każde z Was przedstawi pozostałym dwie wybrane z zapisanych sytuacje. Następnie odpowiedzcie na pytania: Jak się czuliście w tych sytuacjach? Co mieliście ochotę zrobić, co zrobiliście? Co czyni te sytuacje tak trudnymi? Jaka w ogóle jest możliwość przekształcenia sytuacji kontaktu z reakcjami stereotypowymi? Czego wymaga od jej uczestników? Dlaczego warto pracować na rzecz wycofywania stereotypów i uprzedzeń? Zapiszcie główne wnioski na flipcharcie.</p>	
Opis przebiegu ćwiczenia	
Uczestnicy przygotowują przykłady sytuacji kontaktu stereotypem. Następnie uczestnicy pracują w trójkach. Dzielą się przykładami znanych sobie obecnych w komunikacji przykładów uprzedzeń. Zastanawiają się nad możliwościami zmieniania przebiegu takich relacji w których pojawiają się stereotypowe zachowania. Szukają motywacji do zatrzymywania stereotypów.	

ĆWICZENIE 2

Rodzaj aktywności	
Praca w kręgu. Praca samodzielna.	
Podział uczestników	
dowolny	
Materiały	Czas trwania
Flipchart, papier a4 długopisy, markery	40
Rezultaty szczegółowe	
<ul style="list-style-type: none">• Uczestnik zauważa główne cechy zachowań stereotypowych	
Polecenie dla uczestników	
<p>Zapraszam was do dyskusji na temat tego czym jest stereotyp. Jak byście nazwali to zjawisko. Z czego się składa. Jakie przykładowe schematy wchodzą w skład stereotypów? Jakie uproszczenia, skróty myślowe mają miejsce w stereotypach? Jakie pominięcia budują stereotypy? Jakie przykłady generalizacje są wbudowane w stereotypy? Jakie emocje budzą stereotypy w ludziach? Do czego mogą być wykorzystywane? Jakie niebezpieczeństwa kreuje bazowanie na stereotypach w codzienności?</p>	
Opis przebiegu ćwiczenia	
<p>Grupa omawia poszczególne aspekty stereotypów dążąc do uchwycenia ich definicji. Prowadzący w podsumowaniu może zaprezentować definicję stereotypu (wikipedia): Stereotyp jest to nadmierne uogólnienie, generalizacja, schemat poznawczy, który przyjęty może być przez jednostkę w wyniku własnych obserwacji, przejmowania poglądów innych osób, wzorców przekazywanych przez społeczeństwo, może być także wynikiem procesów emocjonalnych (na przykład przeniesienia agresji). Stereotypy mogą być negatywne, neutralne lub pozytywne, chociaż najczęściej spotyka się wyobrażenia negatywne. Stereotyp jest przekonaniem zbiorowym – jest to przekonanie żywione przez pewną grupę ludzi: mianem „stereotypu” nie można określić przekonania – spełniającego wszelkie pozostałe kryteria – żywionego wyłącznie przez jedną osobę. Jest wyrażany w zdaniu ogólnym (na przykład „[Wszyscy] Polacy są nieporządni”). Stereotyp to fałszywe i niedostatecznie uzasadnione a dotyczące pewnej grupy osób (nadgeneralizacja) przekonanie zbiorowe, zwykle niewrażliwe na argumentację.</p> <p>Prowadzący może w wypadku wartościowych wglądów grupy jedynie potwierdzić, że składniki definicji stereotypu zostały już przez grupę ujęte w dyskusji, a następnie zaprosić do przejścia dalej.</p>	

ĆWICZENIE 3

Rodzaj aktywności	
Praca w trójkach.	
Podział uczestników	
Przez odliczanie	
Materiały	Czas trwania
Flipchart, papier a4 długopisy, markery	40
Rezultaty szczegółowe	
<ul style="list-style-type: none">• Uczestnik zna źródła stereotypów i uprzedzeń	
Polecenie dla uczestników	
<p>Wybierzcie jedną z sytuacji spośród tych wypisanych przez was w toku pierwszego ćwiczenia. Następnie każdy z was niech nazwie stereotypowe zjawisko w nim zawarte. Zróbcie to intuicyjnie.</p>	

Następnie razem narysujcie je, również intuicyjnie, nie dosłownie, podejdźcie do tego twórczo, najlepiej niech to będzie jakaś postać, zjawisko, roślina, zwierze. Kiedy to zrobicie wspólnie, niech autor relacji wcieli się w tę postać, stanie się nią mentalnie. Pozostałe dwie osoby niech zadają mu pytania:

Skąd pochodzisz?

Jak powstałeś?

Kto cię stworzył?

Jakie są twoje zadania ?

Powtórzcie tę procedurę dla każdej z osób, dla różnych stereotypów.

Następnie na kartce z flipcharta zapiszcie odpowiedź na pytanie:

Jakie są źródła stereotypów? Skąd pochodzą stereotypy?

Opis przebiegu ćwiczenia

Uczestnicy posługują się historiami z pierwszego ćwiczenia. Rysują stereotypy w ujęciu metaforycznym a następnie wcielają się w nie by odpowiadać na pytanie o źródła i cele ich powstania.

SCENARIUSZ

Nazwa	
Struktura stereotypu w języku.	
Materiały do zajęć	Czas trwania
Flipchart, papier a4 długopisy, markery	Min 120

ĆWICZENIE 1

Rodzaj aktywności	
Praca w grupie spotkania między uczestnikami, praca w parach praca w kręgu	
Podział uczestników	
brak	
Materiały	Czas trwania
Flipchart, papier a4 długopisy, markery, wydrukowane karteczki z stereotypowymi myślami.	40
Rezultaty szczegółowe	
<ul style="list-style-type: none"> Uczestnik rozumie odchylenia poznawcze wywoływane przez stereotypy 	
Polecenie dla uczestników	
<p>Każdy z uczestników losuje karteczkę z jednym z napisów. Karteczki mogą się u różnych osób powtarzać.</p> <p>Jesteś za młody</p> <p>Jesteś za stary</p> <p>W tej części kraju tak nie można</p> <p>Musisz się bardziej postarać</p> <p>Jesteś homofonem</p> <p>Jesteś homoseksualna</p> <p>Reprezentujesz mniejszość etniczną</p> <p>Pochodzisz z kraju agresora</p> <p>Jesteś byłym więźniem</p> <p>Jesteś ortodoksyjnym wyznawcą religii...</p> <p>Jesteś bogaczem z Wall street</p>	

Jesteś hodowcą krów z małej wsi
 Masz zaburzenia emocjonalne
 Jesteś psychiatrą
 Nie możesz mieć dzieci

Uczestnicy podchodzą do siebie nawzajem. Osoba A przekazuje osobie B dowolną prośbę. Np. pomóż mi przenieść zakupy, pożycz mi rower na przejażdżkę, naucz mnie tańczyć, pokaż mi zdjęcia ze swoich wakacji proszę.

Osoba B reaguje na prośbę osoby z którą się spotkała poprzez filtr treści posiadanej przez siebie karteczki. Odpowiedź na prośbę zawiera stereotypowe postrzeganie pytającego. np nie mogę zrobić tego dla ciebie o jesteś jednym z... , jesteś za ... masz.. nie masz...

Nie ujawniamy słownie wiedzy o o perspektywie stereotypu.

Następnie osoba B w parze składa swoją prośbę i proces powtarza się. Po zakończonym spotkaniu osoby a i b wymieniają się karteczkami. Następnie powtarzają spotkania z innymi członkami grupy. Usiądźcie w trójkach. Co spotkało was w trakcie wymian w dwójkach? Jakie specyficzne markery obecności stereotypu w języku spotykanej osoby zauważyliście? Jakie trudności w komunikacji to wywołało? Porozmawiajcie o tym.

Usiądźmy w kręgu.

Jak stereotypy ujawniają się w komunikacji?

Jak działa myślenie stereotypowe w relacjach?

Jakie emocje budzi obecność stereotypów?

Opis przebiegu ćwiczenia

Uczestnicy spotykają się w parach. Prowadzą krótkie wymiany prośba-odpowiedź. Na karteczkach mają zapis stereotypowego myślenia, które ma zostać włączone w spotkania. W trójkach analizują jakości pojawiające się w komunikacji w związku z myśleniem stereotypowym. W kręgu uogólniają skutki włączania stereotypu w myślenie w relacjach.

ĆWICZENIE 2

Rodzaj aktywności	
Praca w całej grupie, ruch, trójki	
Podział uczestników	
Brak,	
Materiały	Czas trwania
Flipchart, papier a4 długopisy, markery	40
Rezultaty szczegółowe	
<ul style="list-style-type: none"> Uczestnik rozpoznaje składowe języka stereotypu, zdaje sobie sprawę z ich wpływu na emocje i uczucia, rozpoznają uniwersalne zakłócające działanie stereotypu. 	
Polecenie dla uczestników	
<p>Poruszajcie się w swoim tempie po sali. Reagujcie zmianą sposobu chodzenia, poruszania się oddychania, mimiką, gestykulacją na odczytywane przeze mnie słowa. Nie spieszcie się po każdym słowie będzie pauza. Obserwujcie szczególnie subtelne uczucia i emocje w sobie. Dawajcie im wyraz w ruchu.</p> <p>-Nigdy, zawsze, wszędzie, nigdzie, każdy, nie ma, nie możliwe, musi, koniecznie, nie nadaje się, nie da się, nie ma,</p> <p>-Ruscy, Murzyni, Polacy, Czesi, Niemcy, Amerykanie, Starcy, Dzieciaki, Mistrzowie, Kupcy, Handlarze, Grecy, Hiszpanie, Dzicy, Naukowcy, Szamani, Nauczyciele, Informatycy, Bankowcy, Pielęgniarki, Homoseksualiści, Transseksualiści, Lekarze, Wieśniacy, Kobiety, Mężczyźni, Biali, Latynosi...</p> <p>-kradną, piją, są uczciwi, są głupi, są nieporadni, są dziecinni, nic nie wiedzą, są przemądrzali, są leniwi, są śmieszni, są nieadekwatni, nieuprzejmi...</p>	

Usiądźcie w trójkach.

Jakie reakcje wewnętrzne wywoływały w was czytane przeze mnie słowa? Czy ktoś nie miał żadnej reakcji na odczytywane przeze mnie słowa?

Czy słowa te odnosiły się do kogoś konkretnego tu?

Co sprawia, że reagujemy napięciem, emocjami, rezerwą, zatrzymaniem na same tylko słowa będące nośnikami stereotypu?

Opis przebiegu ćwiczenia

Uczestnicy słuchają elementów stereotypowych przekonań, badają ich negatywny wpływ na samopoczucie, zauważają, że każde ze typów słownictwa budującego stereotypy ma destruktywny zakłócający wpływ na ludzi.

ĆWICZENIE 3

Rodzaj aktywności

Praca w trójkach.

Podział uczestników

Dowolny

Materiały

Flipchart, papier a4 długopisy, markery

Czas trwania

40

Rezultaty szczegółowe

- Uczestnicy rozpoznają kwantyfikatory ogólne, znaczniki grup i stwierdzenia o ich członkach jako składniki konstrukcji stereotypów. Umieją je podważać.

Polecenie dla uczestników

Użycie słów z poprzedniego ćwiczenia. Każda grupa ma za zadanie ułożyć z wybranych przez siebie słów (lub własnych) 5 przykładowych stwierdzeń stereotypowych spełniających kryteria:

Nazwa grupy społecznej+kwantyfikator ogólny/szczególny+uogólnione oceniające stwierdzenia na jej temat. Np. Niemcy to zawsze był pracowity naród.

Następnie trójki siadają tworząc krąg, nadal tak by pozostać koło siebie.

Przedstawiciele trójek zwracają się do osób spoza ich trójek wybranym przez siebie stereotypem wcześniej stworzonym.

Osoba do której kierowana jest komunikacja stereotypem ma za zadanie odpowiedzieć podważając jego jeden ze składników.

Np. Niemcy to zawsze był pracowity naród – odpowiedź- Zawsze? Lub odpowiedź: Niemcy? Lub odpowiedź Pracowity naród?

Kiedy wyczerpią się przykłady siadamy w kręgu.

Jak działały podważające ale nie oceniające pytania?

Czy stereo typizujący mieli ochotę nadal stać za swoim stereotypem ?

Jak się czuł zadający pytania?

Na co mógł wykorzystać czas pozostający po zadaniu pytania?

Czy można zatrzymać stereotypizację zadając pytanie?

Opis przebiegu ćwiczenia

Uczestnicy kreują w trójkach przykładowe stereotypy. Kierują je następnie do innych osób w grupie. Osoby te zadają pytania podważające. Grupa obserwuje i uczy się zadawania pytań w kierunku zatrzymania stereotypizacji.

SCENARIUSZ

Nazwa	
Źródła i czynniki podtrzymujące – korzyści z istnienia stereotypów	
Materiały do zajęć	Czas trwania
Flipchart, papier a4 długopisy, markery	Min 120

ĆWICZENIE 1

Rodzaj aktywności	
Praca w dwu podgrupach	
Podział uczestników	
Przez odliczanie do 2	
Materiały	Czas trwania
Flipchart, papier a4 długopisy, markery	40
Rezultaty szczegółowe	
<ul style="list-style-type: none">• Uczestnik rozpoznaje źródła stereotypów.	
Polecenie dla uczestników	
<p>Usiądźcie w dwu podgrupach w ten sposób, aby utworzyć krąg zewnętrzny obserwujący i grupę aktywną wewnątrz tego kręgu. Zadaniem kręgu wewnątrz będzie w pierwszej kolejności podać z przykładami możliwie dużo grup stereotypów np. stereotypy płci, wieku, majątku, miejsca zamieszkania itp. bez dodatkowych analiz. Następnie waszym zadaniem będzie stać się zbiorowo zjawiskiem stereotypu i będąc w tej roli grupowo odpowiadać na pytania – skąd się wzięliśmy, jak doszło do naszego istnienia/powstania? Kto nas tworzy? Jak dochodzi do tego, że wciąż na nowo powstajemy? Kiedy wyczerpią się wasze pomysły na odpowiedzi na te pytania zamieńcie się. Krąg zewnętrzny niech wejdzie do środka a wewnętrzny niech idzie na zewnątrz. Wewnętrzny odpowiada na pytania: czy społeczności tworzą stereotypy czy jednostki? Jakie potrzeby stoją za tworzeniem stereotypów? Jakie potrzeby grup, jednostek mogą być realizowane przy pomocy opierania się na stereotypach?</p> <p>Teraz rozdzielcie się na dwie osobne grupy i zapiszcie na flipchartach tyle źródeł/przyczyn/potrzeb jakie mają stereotypy waszym zdaniem, ile widzicie.</p> <p>Źródła stereotypów do prezentacji na flipcharcie:</p> <ul style="list-style-type: none">Potrzeba zmniejszenia ilości danych do analizyObecne w społeczeństwach od pokoleń generalizacje, kategoryzacje i schematy poznawczeZakorzenione przekonania o rzeczywistościDążenie do redukcji napięcia związanego z niepełną wiedząUproszczenie procesów zmianZapobieganie odrzuceniuUtrzymywanie poczucia własnej wartościKonflikty i zapobieganie konfliktomUkrycie agresjiBudowanie wizerunkuGrupowośćOdrębność, wyjątkowość	
Opis przebiegu ćwiczenia	
Grupa pracuje w dwu podgrupach kręgach na przemian pracując i słuchając się nawzajem. Poszukują źródeł stereotypów. Obserwują przyczyny, sposób, rozwój stereotypów, odnajdują potrzeby które mogą być zaspokajane przez stereotypy i uprzedzenia.	

ĆWICZENIE 2

Rodzaj aktywności	
Podział uczestników	
Materiały	Czas trwania
Flipchart, papier a4 długopisy, markery	40
Rezultaty szczegółowe	
<ul style="list-style-type: none">Uczestnik potrafi empatycznie postrzegać zachowania osób zachowujących się stereotypowo co ułatwia mu unikani napięć związanych z obecnością stereotypu.	
Polecenie dla uczestników	
Usiądźcie w trójkach. Krótco przypomnijcie sytuacje w których obecne było zachowanie oparte na stereotypie. Zastanówcie się i wynotujcie jakie waszym zdaniem trudności przeżywać może osoba, która posługuje się takim zachowaniem? Jak zmienia się Wasze spojrzenie na nią kiedy dostrzegacie je? Jak inaczej możecie reagować na zachowania stereotypowe kiedy patrzysz na nie z miejsca współczucia, empatii, zrozumienia? Czy łatwiejsze będzie podjęcie działania lub niedziałania z tego miejsca?	
Opis przebiegu ćwiczenia	
Grupa w trójkach analizuje sytuacje z udziałem stereotypu. Poszukuje nierozwiązanych trudności jako motywu posługiwania się stereotypem. Wspólnie bada możliwości jakie płyną z podjęcia perspektywy współczucia wobec tych osób.	

ĆWICZENIE 3

Rodzaj aktywności	
Praca w trójkach	
Podział uczestników	
Dowolny.	
Materiały	Czas trwania
Flipchart, papier a4 długopisy, markery	40
Rezultaty szczegółowe	
<ul style="list-style-type: none">Uczestnik posługuje się perspektywą współczucia, empatii w sytuacji kontaktu ze stereotypem	
Polecenie dla uczestników	
Usiądźcie w trójkach. Krótco przypomnijcie sytuacje w których obecne było zachowanie oparte na stereotypie. Zastanówcie się i wynotujcie jakie waszym zdaniem świadome, nieświadome, niezrealizowane, zapomniane, zabronione potrzeby może mieć ta osoba, która posługuje się takim zachowaniem? Jak zmienia się Wasze spojrzenie na nią kiedy dostrzegacie je? Jak inaczej możecie reagować na zachowania stereotypowe kiedy patrzysz na nie z miejsca współczucia, empatii, zrozumienia? Czy łatwiejsze będzie podjęcie działania lub niedziałania z tego miejsca? Usiądźmy w kręgu. Zapiszę na flipcharcie szanse i korzyści jakie daje współczujące spojrzenie na osobę opierającą się o stereotypy. Zapraszam podzielić się tym jakie widzicie?	
Opis przebiegu ćwiczenia	
Grupa w trójkach analizuje sytuacje z udziałem stereotypu. Poszukuje niespełnionych potrzeb jako motywu posługiwania się stereotypem. Wspólnie bada możliwości jakie płyną z podjęcia perspektywy współczucia wobec tych osób.	

SCENARIUSZ

Nazwa	
Sposoby radzenia sobie z stereotypami i uprzedzeniami	
Materiały do zajęć	Czas trwania
Flipchart, papier a4 długopisy, markery	Min 120

ĆWICZENIE 1

Rodzaj aktywności	
Praca w trójkach, trening umiejętności	
Podział uczestników	
Przez odliczanie	
Materiały	Czas trwania
Flipchart, papier a4 długopisy, markery	40
Rezultaty szczegółowe	
<ul style="list-style-type: none">Uczestnik zna i stosuje model buchalteryjny radzenia sobie ze stereotypem	
Polecenie dla uczestników	
<p>Każdy z uczestników trójki wybiera jedną z sytuacji zapisanych na początku pierwszego warsztatu, bądź dowolną nową. Opowiada o niej pozostałym. Zadanie pozostałych to być odpowiedziami możliwie dużą ilością jak najbardziej rzeczowych informacji sprzecznych z treścią stereotypowego przykładu.</p> <p>Proces ten powtórzcie dla każdego z przykładów.</p> <p>Następnie usiądziemy w kręgu.</p> <p>Jak działało przedstawianie sprzecznych z stereotypem informacji? (osłabiało, wycofywało)</p> <p>Jak dużo informacji jest potrzebnych żeby osłabić stereotyp? (wiele, są odporne na zmianę)</p> <p>Czego wymaga od nas obalanie stereotypów tym sposobem? (wiary, cierpliwości, wiedzy)</p>	
Opis przebiegu ćwiczenia	
Uczestnicy w trójkach trenują pracę ze stereotypem przy pomocy dostarczania wielu informacji. Następnie w kręgu analizujemy przebieg procesu pracy z stereotypem, budujemy motywację do radzenia sobie z nim poprzez zwiększanie świadomości prawidłowości przeciwdziałania stereotypom.	

ĆWICZENIE 2

Rodzaj aktywności	
Praca w czwórkach, trening umiejętności	
Podział uczestników	
Tworzymy możliwie nowe składy grup.	
Materiały	Czas trwania
Flipchart, papier a4 długopisy, markery	40
Rezultaty szczegółowe	
<ul style="list-style-type: none">Uczestnik zna i posługuje się modelem przekształceniowym	

Polecenie dla uczestników

Wybierzcie inną niż w poprzednim ćwiczeniu sytuację. Właściciel przykładu opowiada/czyta pozostałym tę sytuację. Czwórka dzieli się na dwie dwójki. Dwójka w której jest właściciel przykładu zastanawia się co mogłoby obalić stereotyp z przykładu. Druga dwójka poszukuje znaczącej, istotnej wyrazistej informacji przeczącej temu stereotypowi. Np. Stereotyp Mężczyźni nie sprawdzają się w kuchni może być podważany informacją w rodzaju: w ostatnich latach liczba kucharzy w USA wzrosła o 200% i jest to obecnie X tysięcy mężczyzn.

Procedurę powtarzamy dla każdej osoby. Informacje przekazywane jako argumenty mogą być zmyślane. Celem ćwiczenia jest trenowanie tego rodzaju reakcji i sposobu myślenia.

Usiądźmy w kręgu:

Jak podawanie znaczących, wyrazistych informacji wpływało na stereotypowe zachowania?

Co podnosiło skuteczność oddziaływania?

Opis przebiegu ćwiczenia

Uczestnicy pracują w czwórkach. Testują model przekształceniowy w radzeniu sobie ze stereotypem. Ćwiczą reakcję na stereotyp przy pomocy znaczącej, wyrazistej informacji.

ĆWICZENIE 3

Rodzaj aktywności

Praca w trzech podgrupach

Podział uczestników

Odliczanie do trzech

Materiały

Flipchart, papier a4 długopisy, markery

Czas trwania

40

Rezultaty szczegółowe

- Uczestnik zna i stosuje stereotyp niższego rzędu

Polecenie dla uczestników

Uczestnicy w podgrupach mają za zadanie wygenerować stereotypy niższego rzędu dla podanych przykładów stereotypów :

Grupa pierwsza:

- prace domowe są dla kobiet
- dzieci muszą słuchać starszych

Grupa druga

- mężczyźni są leniwi
- najlepiej ucą się ludzie do 30 roku życia

Grupa trzecia

- jedynie pełna rodzina może wychowywać dzieci
- kobiety powinny golić nogi

Stereotyp niższego rzędu to informacja niezgodna ze stereotypem, tworząca subkategorię, pozostawiającą przestrzeń istnienia stereotypu głównego pozornie nienaruszoną.

Przykład: mężczyzna powinien utrzymywać swoją żonę/**ale Tomek zajmuje się dzieckiem a jego żona pracuje.**

Każda grupa zapisuje na flipcharcie swoje stereotypy i odnoszące się do nich stereotypy niższego rzędu.

Usiądźmy w kręgu.

Czy kreacja stereotypów niższego rzędu była dla was łatwa czy trudna?

Niech osoby które miały trudności zgromadzą się po prawej a te dla których to było łatwe po lewej stronie. Siedząc naprzeciw siebie podzielcie się obserwacją co utrudnia a co ułatwia przeciwdziałanie stereotypom.

Zauważcie jak przekonywanie innych będąc w grupie natychmiast generuje w nas energię stereotypu.

Opis przebiegu ćwiczenia

Uczestnicy w 3 podgrupach generują na flipcharcie przykłady radzenia sobie z stereotypowym zachowaniem przy pomocy wykształcania stereotypu niższego rzędu.

SCENARIUSZ

Nazwa	
Korzyści i konsekwencje stereotypów i uprzedzeń, obrona przed stereotypizacją.	
Materiały do zajęć	Czas trwania
Flipchart, papier a4 długopisy, markery	120 min

ĆWICZENIE 1

Rodzaj aktywności	
Praca w dwu podgrupach.	
Podział uczestników	
Przez odliczanie	
Materiały	Czas trwania
Flipchart, papier a4 długopisy, markery	40
Rezultaty szczegółowe	
<ul style="list-style-type: none">Uczestnik zauważa jak powstaje sekwencja stereotypowego myślenia, jaki ma wpływ na jednostkę, jaki na relację, jak umysł dotwarza stereotypowe myśli do słów kluczowych.	
Polecenie dla uczestników	
Pracujcie w parach. Zapiszcie na flipcharcie, w dwu kolumnach obok siebie: tradycyjne stereotypowe myśli oraz myśli pozbawione stereotypu. W każdej kolumnie piszcie odpowiedzi na pytanie Kto to i jaki jest? Odnieście się, do otrzymanych od prowadzącego haseł: Murzyn, Europejczyk, Dziadek, Piękna kobieta, Bogaty biały, Rom, Arab, Terrorysta, Wietnamczyk. Pozwólcie sobie pofantazjować. Odczytajcie pozostałym wasze stereotypowe opisy tradycyjne. Czy to prawda? Odczytajcie pozostałym wasze opisy pozbawione stereotypowego myślenia. Jaki potencjał relacji, współdziałania, osiągnięcia płynię z nich?	
Opis przebiegu ćwiczenia	
Uczestnicy w parach kreują przykłady myślenia stereotypowego i pozbawionego stereotypów jakie może się pojawić w umyśle osoby w kontakcie z stereotypem, innymi sytuacjami, zjawiskami. Następnie badają potencjał relacji, współpracy, jakości życia płynący z obu sposobów myślenia.	

ĆWICZENIE 2

Rodzaj aktywności	
Praca w dwu podgrupach	
Podział uczestników	
Przez odliczanie	

Materiały	Czas trwania
Flipchart, papier a4 długopisy, markery	40
Rezultaty szczegółowe	
<ul style="list-style-type: none"> Uczestnik widzi korzyści z stereo typizacji, zdaje sobie sprawę z pokusy upraszczania rzeczywistości stereotypami i unika tego. 	
Polecenie dla uczestników	
<p>Dobierzcie się w dwie grupy. Zadaniem każdej z grup jest zebranie na flipcharcie możliwie dużej liczby korzyści płynących z stereo typizacji. Grupa A zbada perspektywę osoby stereotypizowanej, grupa B perspektywę osoby stereotypizującej. Przedstawcie wyniki waszej pracy na flipchartach. Kto odnosi korzyści ze stereotypizacji? Jakie korzyści odnoszą grupy? Jakie korzyści odnoszą jednostki? Czy korzyści są też konsekwencjami? Czy warto więc opierać się na stereotypach?</p> <p>Przykłady korzyści stereotypizowanej osoby: -utrwała pozytywne cechy własne, grupowe, -buduje obszar wspólnego wroga, pomaga wzmacniać się wobec niego. -ocenia innych dając możliwość działania z nimi/przeciw nim -stygmatyzuje-uwalnia od wysiłku indywidualnej oceny -umożliwia unikanie zmiany, awansu przez wyolbrzymianie zagrożeń -umniejsza innym, sobie, izoluje, buduje nieufność – wspiera pozostawanie w tym samym miejscu -angażuje siły i środki, daje poczucie spełnienia, -dodają energii do działania, często agresywnego, -wspierają przekonania i samospełniające się prognozy.</p> <p>Przykłady korzyści osoby stereotypizującej: -przyspieszenie procesu decyzyjnego, często błędne decyzje, - oszczędność czasu i energii na wysiłek poznawczy, - ułatwiają przystosowanie dają proste odpowiedzi, - wnoszą gotowe wzorce działania i porządki -ograniczają wysiłek realnego badania sytuacji, -budują tożsamość własną w grupie, -dają poczucie kontroli nad światem</p>	
Opis przebiegu ćwiczenia	
Dwie podgrupy badają korzyści stereotypizacji z perspektywy osoby stereotypizowanej i stereotypizującej. Zauważają paradoksy korzyści-są one konsekwencjami, mają twarz straty.	

ĆWICZENIE 3

Rodzaj aktywności	
Praca w całej grupie	
Podział uczestników	
brak	
Materiały	Czas trwania
Flipchart, papier a4 długopisy, markery	40
Rezultaty szczegółowe	
<ul style="list-style-type: none"> Uczestnik zna i stosuje komunikację zatrzymującą stereo typizację. 	

Polecenie dla uczestników

Każdy z uczestników przypomina sobie przykładowe stereotypowe myślenie o innych z jakim spotkał się na poprzednich ćwiczeniach.

Spotykajcie się w parach. Osoba A nawiązuje komunikację stereotypowym zachowaniem. Np. Wszyscy młodzi są leniwi i nie ma sensu uczyć ich pracować. (zaczepniętym z poprzednich ćwiczeń)

Osoba B reaguje odczytując z karteczki swoją odpowiedź. Po wymianie zamieniacie się karteczkami.

Nie zgadzam się z tym

Mam inne zdanie na ten temat

Widzę to inaczej

Skąd takie przekonanie ?

Jakie masz dowody na poparcie tej tezy ?

Po co w ten sposób mówisz ?

Co na to naukowcy ?

jak myślisz co pomija ten schemat ?

jaką grupę chroni to myślenie ?

dlaczego nie pomyśleć inaczej ?

jakby to było gdyby zmienić perspektywę?

zgadzasz się z tym ?

unikam takich dowcipów/stwierdzeń

jeden przypadek nie uprawnia do uogólnień

nawet jeśli, to ja jestem inny/a

wśród Jest wiele osób o zupełnie przeciwnych zachowaniach

może jeszcze pogadamy zanim coś stwierdzisz ?

może wspólnie zastanowimy się nad tym czy to prawda?

Usiądźcie w parach. Jakie reakcje budziły komunikaty odczytywane z karteczek?

Jakie relacje kreują takie reakcje?

Jak reakcje z karteczek chroni Twoje wartości i przeciwdziałają stereotypizacji?

Opis przebiegu ćwiczenia

Uczestnicy trenują obronne komunikaty rozpraszające i zatrzymujące stereotypizację. Analizują wpływ użycia tego rodzaju obronnej komunikacji na emocje i relacje.

MODUŁ

Nazwa
Pozbywanie się stereotypów i uprzedzeń

SCENARIUSZ

Nazwa	
Stereotypy: źródła i definicje	
Materiały do zajęć	Czas trwania
Flipchart, papeir a4 długopisy, markery	Min 120

ĆWICZENIE 1

Rodzaj aktywności	
Praca w trójkach.	
Podział uczestników	
Przez odliczanie	
Materiały	Czas trwania
Papier, długopisy.	40 min
Rezultaty szczegółowe	
<ul style="list-style-type: none"> • Uczestnik rozpoznaje stereotypowe uprzedzenia jako zjawisko społeczne. 	
Polecenie dla uczestników	
<p>Przypomnij sobie kilka przykładów sytuacji z twojego życia, w których spotkałeś się z myśleniem, wyrażaniem, kierowaniem się uproszczeniami takie jak np. : Życie jest ciężkie. Mężczyźni/Kobiety są mniej pracowici, powyżej 50tki nie rozwijamy się. Zapisz je na kartce papieru, niech to będzie minimum 5 przykładów. Usiądźcie w trójkach. Niech każde z Was przedstawi pozostałym dwie wybrane z zapisanych sytuacje. Następnie odpowiedzcie na pytania: Jak się czuliście w tych sytuacjach? Co mieliście ochotę zrobić, co zrobiliście? Co czyni te sytuacje tak trudnymi? Jaka w ogóle jest możliwość przekształcenia sytuacji kontaktu z reakcjami stereotypowymi? Czego wymaga od jej uczestników? Dlaczego warto pracować na rzecz wycofywania stereotypów i uprzedzeń? Zapiszcie główne wnioski na flipcharcie.</p>	
Opis przebiegu ćwiczenia	
Uczestnicy przygotowują przykłady sytuacji kontaktu stereotypem. Następnie uczestnicy pracują w trójkach. Dzielą się przykładami znanych sobie obecnych w komunikacji przykładów uprzedzeń. Zastanawiają się nad możliwościami zmieniania przebiegu takich relacji w których pojawiają się stereotypowe zachowania. Szukają motywacji do zatrzymywania stereotypów.	

ĆWICZENIE 2

Rodzaj aktywności	
Praca w kręgu. Praca samodzielna.	
Podział uczestników	
dowolny	
Materiały	Czas trwania
Flipchart, papier a4 długopisy, markery	40
Rezultaty szczegółowe	
<ul style="list-style-type: none">Uczestnik zauważa główne cechy zachowań stereotypowych	
Polecenie dla uczestników	
<p>Zapraszam was do dyskusji na temat tego czym jest stereotyp. Jak byście nazwali to zjawisko. Z czego się składa. Jakie przykładowe schematy wchodzą w skład stereotypów? Jakie uproszczenia, skróty myślowe mają miejsce w stereotypach? Jakie pominięcia budują stereotypy? Jakie przykłady generalizacje są wbudowane w stereotypy? Jakie emocje budzą stereotypy w ludziach? Do czego mogą być wykorzystywane? Jakie niebezpieczeństwa kreuje bazowanie na stereotypach w codzienności?</p>	
Opis przebiegu ćwiczenia	
<p>Grupa omawia poszczególne aspekty stereotypów dążąc do uchwycenia ich definicji. Prowadzący w podsumowaniu może zaprezentować definicję stereotypu (wikipedia): Stereotyp jest to nadmierne uogólnienie, generalizacja, schemat poznawczy, który przyjęty może być przez jednostkę w wyniku własnych obserwacji, przejmowania poglądów innych osób, wzorców przekazywanych przez społeczeństwo, może być także wynikiem procesów emocjonalnych (na przykład przeniesienia agresji). Stereotypy mogą być negatywne, neutralne lub pozytywne, chociaż najczęściej spotyka się wyobrażenia negatywne. Stereotyp jest przekonaniem zbiorowym – jest to przekonanie żywione przez pewną grupę ludzi: mianem „stereotypu” nie można określić przekonania – spełniającego wszelkie pozostałe kryteria – żywionego wyłącznie przez jedną osobę. Jest wyrażany w zdaniu ogólnym (na przykład „[Wszyscy] Polacy są nieporządni”). Stereotyp to fałszywe i niedostatecznie uzasadnione a dotyczące pewnej grupy osób (nadgeneralizacja) przekonanie zbiorowe, zwykle niewrażliwe na argumentację.</p> <p>Prowadzący może w wypadku wartościowych wglądów grupy jedynie potwierdzić, że składniki definicji stereotypu zostały już przez grupę ujęte w dyskusji, a następnie zaprosić do przejścia dalej.</p>	

ĆWICZENIE 3

Rodzaj aktywności	
Praca w trójkach.	
Podział uczestników	
Przez odliczanie	
Materiały	Czas trwania
Flipchart, papier a4 długopisy, markery	40
Rezultaty szczegółowe	
<ul style="list-style-type: none">Uczestnik zna źródła stereotypów i uprzedzeń	
Polecenie dla uczestników	
<p>Wybierzcie jedną z sytuacji spośród tych wypisanych przez was w toku pierwszego ćwiczenia. Następnie każdy z was niech nazwie stereotypowe zjawisko w nim zawarte. Zróbcie to intuicyjnie.</p>	

Następnie razem narysujcie je, również intuicyjnie, nie dosłownie, podejdźcie do tego twórczo, najlepiej niech to będzie jakaś postać, zjawisko, roślina, zwierze. Kiedy to zrobicie wspólnie, niech autor relacji wcieli się w tę postać, stanie się nią mentalnie. Pozostałe dwie osoby niech zadają mu pytania:

Skąd pochodzisz?

Jak powstałeś?

Kto cię stworzył?

Jakie są twoje zadania ?

Powtórzcie tę procedurę dla każdej z osób, dla różnych stereotypów.

Następnie na kartce z flipcharta zapiszcie odpowiedź na pytanie:

Jakie są źródła stereotypów? Skąd pochodzą stereotypy?

Opis przebiegu ćwiczenia

Uczestnicy posługują się historiami z pierwszego ćwiczenia. Rysują stereotypy w ujęciu metaforycznym a następnie wcielają się w nie by odpowiadać na pytanie o źródła i cele ich powstania.

SCENARIUSZ

Nazwa	
Struktura stereotypu w języku.	
Materiały do zajęć	Czas trwania
Flipchart, papier a4 długopisy, markery	Min 120

ĆWICZENIE 1

Rodzaj aktywności	
Praca w grupie spotkania między uczestnikami, praca w parach praca w kręgu	
Podział uczestników	
brak	
Materiały	Czas trwania
Flipchart, papier a4 długopisy, markery, wydrukowane karteczki z stereotypowymi myślami.	40
Rezultaty szczegółowe	
<ul style="list-style-type: none"> Uczestnik rozumie odchylenia poznawcze wywoływane przez stereotypy 	
Polecenie dla uczestników	
<p>Każdy z uczestników losuje karteczkę z jednym z napisów. Karteczki mogą się u różnych osób powtarzać.</p> <p>Jesteś za młody</p> <p>Jesteś za stary</p> <p>W tej części kraju tak nie można</p> <p>Musisz się bardziej postarać</p> <p>Jesteś homofonem</p> <p>Jesteś homoseksualna</p> <p>Reprezentujesz mniejszość etniczną</p> <p>Pochodzisz z kraju agresora</p> <p>Jesteś byłym więźniem</p> <p>Jesteś ortodoksyjnym wyznawcą religii...</p> <p>Jesteś bogaczem z Wall street</p>	

Jesteś hodowcą krów z małej wsi
 Masz zaburzenia emocjonalne
 Jesteś psychiatrą
 Nie możesz mieć dzieci

Uczestnicy podchodzą do siebie nawzajem. Osoba A przekazuje osobie B dowolną prośbę. Np. pomóż mi przenieść zakupy, pożycz mi rower na przejażdżkę, naucz mnie tańczyć, pokaż mi zdjęcia ze swoich wakacji proszę.

Osoba B reaguje na prośbę osoby z którą się spotkała poprzez filtr treści posiadanej przez siebie karteczki. Odpowiedź na prośbę zawiera stereotypowe postrzeganie pytającego. np nie mogę zrobić tego dla ciebie o jesteś jednym z... , jesteś za ... masz.. nie masz...

Nie ujawniamy słownie wiedzy o o perspektywie stereotypu.

Następnie osoba B w parze składa swoją prośbę i proces powtarza się. Po zakończonym spotkaniu osoby a i b wymieniają się karteczkami. Następnie powtarzają spotkania z innymi członkami grupy. Usiądźcie w trójkach. Co spotkało was w trakcie wymian w dwójkach? Jakie specyficzne markery obecności stereotypu w języku spotykanej osoby zauważyliście? Jakie trudności w komunikacji to wywołało? Porozmawiajcie o tym.

Usiądźmy w kręgu.

Jak stereotypy ujawniają się w komunikacji?

Jak działa myślenie stereotypowe w relacjach?

Jakie emocje budzi obecność stereotypów?

Opis przebiegu ćwiczenia

Uczestnicy spotykają się w parach. Prowadzą krótkie wymiany prośba-odpowiedź. Na karteczkach mają zapis stereotypowego myślenia, które ma zostać włączone w spotkania. W trójkach analizują jakości pojawiające się w komunikacji w związku z myśleniem stereotypowym. W kręgu uogólniają skutki włączania stereotypu w myślenie w relacjach.

ĆWICZENIE 2

Rodzaj aktywności	
Praca w całej grupie, ruch, trójki	
Podział uczestników	
Brak,	
Materiały	Czas trwania
Flipchart, papier a4 długopisy, markery	40
Rezultaty szczegółowe	
<ul style="list-style-type: none"> Uczestnik rozpoznaje składowe języka stereotypu, zdaje sobie sprawę z ich wpływu na emocje i uczucia, rozpoznają uniwersalne zakłócające działanie stereotypu. 	
Polecenie dla uczestników	
<p>Poruszajcie się w swoim tempie po sali. Reagujcie zmianą sposobu chodzenia, poruszania się oddychania, mimiką, gestykulacją na odczytywane przeze mnie słowa. Nie spieszcie się po każdym słowie będzie pauza. Obserwujcie szczególnie subtelne uczucia i emocje w sobie. Dawajcie im wyraz w ruchu.</p> <p>-Nigdy, zawsze, wszędzie, nigdzie, każdy, nie ma, nie możliwe, musi, koniecznie, nie nadaje się, nie da się, nie ma,</p> <p>-Ruscy, Murzyni, Polacy, Czesi, Niemcy, Amerykanie, Starcy, Dzieciaki, Mistrzowie, Kupcy, Handlarze, Grecy, Hiszpanie, Dzicy, Naukowcy, Szamani, Nauczyciele, Informatycy, Bankowcy, Pielęgniarki, Homoseksualiści, Transseksualiści, Lekarze, Wieśniacy, Kobiety, Mężczyźni, Biali, Latynosi...</p> <p>-kradną, piją, są uczciwi, są głupi, są nieporadni, są dziecinni, nic nie wiedzą, są przemądrzali, są leniwi, są śmieszni, są nieadekwatni, nieuprzejmi...</p>	

Usiądźcie w trójkach.

Jakie reakcje wewnętrzne wywoływały w was czytane przeze mnie słowa? Czy ktoś nie miał żadnej reakcji na odczytywane przeze mnie słowa?

Czy słowa te odnosiły się do kogoś konkretnego tu?

Co sprawia, że reagujemy napięciem, emocjami, rezerwą, zatrzymaniem na same tylko słowa będące nośnikami stereotypu?

Opis przebiegu ćwiczenia

Uczestnicy słuchają elementów stereotypowych przekonań, badają ich negatywny wpływ na samopoczucie, zauważają, że każde ze typów słownictwa budującego stereotypy ma destruktywny zakłócający wpływ na ludzi.

ĆWICZENIE 3

Rodzaj aktywności

Praca w trójkach.

Podział uczestników

Dowolny

Materiały

Flipchart, papier a4 długopisy, markery

Czas trwania

40

Rezultaty szczegółowe

- Uczestnicy rozpoznają kwantyfikatory ogólne, znaczniki grup i stwierdzenia o ich członkach jako składniki konstrukcji stereotypów. Umieją je podważać.

Polecenie dla uczestników

Użycie słów z poprzedniego ćwiczenia. Każda grupa ma za zadanie ułożyć z wybranych przez siebie słów (lub własnych) 5 przykładowych stwierdzeń stereotypowych spełniających kryteria:

Nazwa grupy społecznej+kwantyfikator ogólny/szczególny+uogólnione oceniające stwierdzenia na jej temat. Np. Niemcy to zawsze był pracowity naród.

Następnie trójki siadają tworząc krąg, nadal tak by pozostać koło siebie.

Przedstawiciele trójek zwracają się do osób spoza ich trójek wybranym przez siebie stereotypem wcześniej stworzonym.

Osoba do której kierowana jest komunikacja stereotypem ma za zadanie odpowiedzieć podważając jego jeden ze składników.

Np. Niemcy to zawsze był pracowity naród – odpowiedź- Zawsze? Lub odpowiedź: Niemcy? Lub odpowiedź Pracowity naród?

Kiedy wyczerpią się przykłady siadamy w kręgu.

Jak działały podważające ale nie oceniające pytania?

Czy stereo typizujący mieli ochotę nadal stać za swoim stereotypem ?

Jak się czuł zadający pytania?

Na co mógł wykorzystać czas pozostający po zadaniu pytania?

Czy można zatrzymać stereotypizację zadając pytanie?

Opis przebiegu ćwiczenia

Uczestnicy kreują w trójkach przykładowe stereotypy. Kierują je następnie do innych osób w grupie. Osoby te zadają pytania podważające. Grupa obserwuje i uczy się zadawania pytań w kierunku zatrzymania stereotypizacji.

SCENARIUSZ

Nazwa	
Źródła i czynniki podtrzymujące – korzyści z istnienia stereotypów	
Materiały do zajęć	Czas trwania
Flipchart, papier a4 długopisy, markery	Min 120

ĆWICZENIE 1

Rodzaj aktywności	
Praca w dwu podgrupach	
Podział uczestników	
Przez odliczanie do 2	
Materiały	Czas trwania
Flipchart, papier a4 długopisy, markery	40
Rezultaty szczegółowe	
<ul style="list-style-type: none">• Uczestnik rozpoznaje źródła stereotypów.	
Polecenie dla uczestników	
<p>Usiądźcie w dwu podgrupach w ten sposób, aby utworzyć krąg zewnętrzny obserwujący i grupę aktywną wewnątrz tego kręgu. Zadaniem kręgu wewnątrz będzie w pierwszej kolejności podać z przykładami możliwie dużo grup stereotypów np. stereotypy płci, wieku, majątku, miejsca zamieszkania itp. bez dodatkowych analiz. Następnie waszym zadaniem będzie stać się zbiorowo zjawiskiem stereotypu i będąc w tej roli grupowo odpowiadać na pytania – skąd się wzięliśmy, jak doszło do naszego istnienia/powstania? Kto nas tworzy? Jak dochodzi do tego, że wciąż na nowo powstajemy? Kiedy wyczerpią się wasze pomysły na odpowiedzi na te pytania zamieńcie się. Krąg zewnętrzny niech wejdzie do środka a wewnętrzny niech idzie na zewnątrz. Wewnętrzny odpowiada na pytania: czy społeczności tworzą stereotypy czy jednostki? Jakie potrzeby stoją za tworzeniem stereotypów? Jakie potrzeby grup, jednostek mogą być realizowane przy pomocy opierania się na stereotypach?</p> <p>Teraz rozdzielcie się na dwie osobne grupy i zapiszcie na flipchartach tyle źródeł/przyczyn/potrzeb jakie mają stereotypy waszym zdaniem, ile widzicie.</p> <p>Źródła stereotypów do prezentacji na flipcharcie:</p> <ul style="list-style-type: none">Potrzeba zmniejszenia ilości danych do analizyObecne w społeczeństwach od pokoleń generalizacje, kategoryzacje i schematy poznawczeZakorzenione przekonania o rzeczywistościDążenie do redukcji napięcia związanego z niepełną wiedząUproszczenie procesów zmianZapobieganie odrzuceniuUtrzymywanie poczucia własnej wartościKonflikty i zapobieganie konfliktomUkrycie agresjiBudowanie wizerunkuGrupowośćOdrębność, wyjątkowość	
Opis przebiegu ćwiczenia	
Grupa pracuje w dwu podgrupach kręgach na przemian pracując i słuchając się nawzajem. Poszukują źródeł stereotypów. Obserwują przyczyny, sposób, rozwój stereotypów, odnajdują potrzeby które mogą być zaspokajane przez stereotypy i uprzedzenia.	

ĆWICZENIE 2

Rodzaj aktywności	
Podział uczestników	
Materiały	Czas trwania
Flipchart, papier a4 długopisy, markery	40
Rezultaty szczegółowe	
<ul style="list-style-type: none">Uczestnik potrafi empatycznie postrzegać zachowania osób zachowujących się stereotypowo co ułatwia mu unikani napięć związanych z obecnością stereotypu.	
Polecenie dla uczestników	
Usiądźcie w trójkach. Krótco przypomnijcie sytuacje w których obecne było zachowanie oparte na stereotypie. Zastanówcie się i wynotujcie jakie waszym zdaniem trudności przeżywać może osoba, która posługuje się takim zachowaniem? Jak zmienia się Wasze spojrzenie na nią kiedy dostrzegacie je? Jak inaczej możecie reagować na zachowania stereotypowe kiedy patrzysz na nie z miejsca współczucia, empatii, zrozumienia? Czy łatwiejsze będzie podjęcie działania lub niedziałania z tego miejsca?	
Opis przebiegu ćwiczenia	
Grupa w trójkach analizuje sytuacje z udziałem stereotypu. Poszukuje nierozwiązanych trudności jako motywu posługiwania się stereotypem. Wspólnie bada możliwości jakie płyną z podjęcia perspektywy współczucia wobec tych osób.	

ĆWICZENIE 3

Rodzaj aktywności	
Praca w trójkach	
Podział uczestników	
Dowolny.	
Materiały	Czas trwania
Flipchart, papier a4 długopisy, markery	40
Rezultaty szczegółowe	
<ul style="list-style-type: none">Uczestnik posługuje się perspektywą współczucia, empatii w sytuacji kontaktu ze stereotypem	
Polecenie dla uczestników	
Usiądźcie w trójkach. Krótco przypomnijcie sytuacje w których obecne było zachowanie oparte na stereotypie. Zastanówcie się i wynotujcie jakie waszym zdaniem świadome, nieświadome, niezrealizowane, zapomniane, zabronione potrzeby może mieć ta osoba, która posługuje się takim zachowaniem? Jak zmienia się Wasze spojrzenie na nią kiedy dostrzegacie je? Jak inaczej możecie reagować na zachowania stereotypowe kiedy patrzysz na nie z miejsca współczucia, empatii, zrozumienia? Czy łatwiejsze będzie podjęcie działania lub niedziałania z tego miejsca? Usiądźmy w kręgu. Zapiszemy na flipcharcie szanse i korzyści jakie daje współczujące spojrzenie na osobę opierającą się o stereotypy. Zapraszam podzielić się tym jakie widzicie?	
Opis przebiegu ćwiczenia	
Grupa w trójkach analizuje sytuacje z udziałem stereotypu. Poszukuje niespełnionych potrzeb jako motywu posługiwania się stereotypem. Wspólnie bada możliwości jakie płyną z podjęcia perspektywy współczucia wobec tych osób.	

SCENARIUSZ

Nazwa	
Sposoby radzenia sobie z stereotypami i uprzedzeniami	
Materiały do zajęć	Czas trwania
Flipchart, papier a4 długopisy, markery	Min 120

ĆWICZENIE 1

Rodzaj aktywności	
Praca w trójkach, trening umiejętności	
Podział uczestników	
Przez odliczanie	
Materiały	Czas trwania
Flipchart, papier a4 długopisy, markery	40
Rezultaty szczegółowe	
<ul style="list-style-type: none">• Uczestnik zna i stosuje model buchalteryjny radzenia sobie ze stereotypem	
Polecenie dla uczestników	
<p>Każdy z uczestników trójki wybiera jedną z sytuacji zapisanych na początku pierwszego warsztatu, bądź dowolną nową. Opowiada o niej pozostałym. Zadanie pozostałych to być odpowiedziami możliwie dużą ilością jak najbardziej rzeczowych informacji sprzecznych z treścią stereotypowego przykładu.</p> <p>Proces ten powtórzcie dla każdego z przykładów.</p> <p>Następnie usiądziemy w kręgu.</p> <p>Jak działało przedstawianie sprzecznych z stereotypem informacji? (osłabiało, wycofywało)</p> <p>Jak dużo informacji jest potrzebnych żeby osłabić stereotyp? (wiele, są odporne na zmianę)</p> <p>Czego wymaga od nas obalanie stereotypów tym sposobem? (wiary, cierpliwości, wiedzy)</p>	
Opis przebiegu ćwiczenia	
Uczestnicy w trójkach trenują pracę ze stereotypem przy pomocy dostarczania wielu informacji. Następnie w kręgu analizujemy przebieg procesu pracy z stereotypem, budujemy motywację do radzenia sobie z nim poprzez zwiększanie świadomości prawidłowości przeciwdziałania stereotypom.	

ĆWICZENIE 2

Rodzaj aktywności	
Praca w czwórkach, trening umiejętności	
Podział uczestników	
Tworzymy możliwie nowe składy grup.	
Materiały	Czas trwania
Flipchart, papier a4 długopisy, markery	40
Rezultaty szczegółowe	
<ul style="list-style-type: none">• Uczestnik zna i posługuje się modelem przekształceniowym	

Polecenie dla uczestników

Wybierzcie inną niż w poprzednim ćwiczeniu sytuację. Właściciel przykładu opowiada/czyta pozostałym tę sytuację. Czwórka dzieli się na dwie dwójki. Dwójka w której jest właściciel przykładu zastanawia się co mogłoby obalić stereotyp z przykładu. Druga dwójka poszukuje znaczącej, istotnej wyrazistej informacji przeczącej temu stereotypowi. Np. Stereotyp Mężczyźni nie sprawdzają się w kuchni może być podważany informacją w rodzaju: w ostatnich latach liczba kucharzy w USA wzrosła o 200% i jest to obecnie X tysięcy mężczyzn.

Procedurę powtarzamy dla każdej osoby. Informacje przekazywane jako argumenty mogą być zmyślane. Celem ćwiczenia jest trenowanie tego rodzaju reakcji i sposobu myślenia.

Usiądźmy w kręgu:

Jak podawanie znaczących, wyrazistych informacji wpływało na stereotypowe zachowania?

Co podnosiło skuteczność oddziaływania?

Opis przebiegu ćwiczenia

Uczestnicy pracują w czwórkach. Testują model przekształceniowy w radzeniu sobie ze stereotypem. Ćwiczą reakcję na stereotyp przy pomocy znaczącej, wyrazistej informacji.

ĆWICZENIE 3

Rodzaj aktywności

Praca w trzech podgrupach

Podział uczestników

Odliczanie do trzech

Materiały

Flipchart, papier a4 długopisy, markery

Czas trwania

40

Rezultaty szczegółowe

- Uczestnik zna i stosuje stereotyp niższego rzędu

Polecenie dla uczestników

Uczestnicy w podgrupach mają za zadanie wygenerować stereotypy niższego rzędu dla podanych przykładów stereotypów :

Grupa pierwsza:

- prace domowe są dla kobiet
- dzieci muszą słuchać starszych

Grupa druga

- mężczyźni są leniwi
- najlepiej ucą się ludzie do 30 roku życia

Grupa trzecia

- jedynie pełna rodzina może wychowywać dzieci
- kobiety powinny golić nogi

Stereotyp niższego rzędu to informacja niezgodna ze stereotypem, tworząca subkategorię, pozostawiającą przestrzeń istnienia stereotypu głównego pozornie nienaruszoną.

Przykład: mężczyzna powinien utrzymywać swoją żonę/**ale Tomek zajmuje się dzieckiem a jego żona pracuje.**

Każda grupa zapisuje na flipcharcie swoje stereotypy i odnoszące się do nich stereotypy niższego rzędu.

Usiądźmy w kręgu.

Czy kreacja stereotypów niższego rzędu była dla was łatwa czy trudna?

Niech osoby które miały trudności zgromadzą się po prawej a te dla których to było łatwe po lewej stronie. Siedząc naprzeciw siebie podzielcie się obserwacją co utrudnia a co ułatwia przeciwdziałanie stereotypom.

Zauważcie jak przekonywanie innych będąc w grupie natychmiast generuje w nas energię stereotypu.

Opis przebiegu ćwiczenia

Uczestnicy w 3 podgrupach generują na flipcharcie przykłady radzenia sobie z stereotypowym zachowaniem przy pomocy wykształcania stereotypu niższego rzędu.

SCENARIUSZ

Nazwa	
Korzyści i konsekwencje stereotypów i uprzedzeń, obrona przed stereotypizacją.	
Materiały do zajęć	Czas trwania
Flipchart, papier a4 długopisy, markery	120 min

ĆWICZENIE 1

Rodzaj aktywności	
Praca w dwu podgrupach.	
Podział uczestników	
Przez odliczanie	
Materiały	Czas trwania
Flipchart, papier a4 długopisy, markery	40
Rezultaty szczegółowe	
<ul style="list-style-type: none">Uczestnik zauważa jak powstaje sekwencja stereotypowego myślenia, jaki ma wpływ na jednostkę, jaki na relację, jak umysł dotwarza stereotypowe myśli do słów kluczowych.	
Polecenie dla uczestników	
<p>Pracujcie w parach. Zapiszcie na flipcharcie, w dwu kolumnach obok siebie: tradycyjne stereotypowe myśli oraz myśli pozbawione stereotypu. W każdej kolumnie piszcie odpowiedzi na pytanie Kto to i jaki jest? Odnieście się, do otrzymanych od prowadzącego haseł: Murzyn, Europejczyk, Dziadek, Piękna kobieta, Bogaty biały, Rom, Arab, Terrorysta, Wietnamczyk. Pozwólcie sobie pofantazjować.</p> <p>Odczytajcie pozostałym wasze stereotypowe opisy tradycyjne. Czy to prawda ?</p> <p>Odczytajcie pozostałym wasze opisy pozbawione stereotypowego myślenia. Jaki potencjał relacji, współdziałania, osiągnięcia płynnie z nich?</p>	
Opis przebiegu ćwiczenia	
Uczestnicy w parach kreują przykłady myślenia stereotypowego i pozbawionego stereotypów jakie może się pojawić w umyśle osoby w kontakcie z stereotypem, innymi sytuacjami, zjawiskami. Następnie badają potencjał relacji, współpracy, jakości życia płynący z obu sposobów myślenia.	

ĆWICZENIE 2

Rodzaj aktywności	
Praca w dwu podgrupach	
Podział uczestników	
Przez odliczanie	

Materiały	Czas trwania
Flipchart, papier a4 długopisy, markery	40
Rezultaty szczegółowe	
<ul style="list-style-type: none"> Uczestnik widzi korzyści z stereo typizacji, zdaje sobie sprawę z pokusy upraszczania rzeczywistości stereotypami i unika tego. 	
Polecenie dla uczestników	
<p>Dobierzcie się w dwie grupy. Zadaniem każdej z grup jest zebranie na flipcharcie możliwie dużej liczby korzyści płynących z stereo typizacji. Grupa A zbada perspektywę osoby stereotypizowanej, grupa B perspektywę osoby stereotypizującej. Przedstawcie wyniki waszej pracy na flipchartach. Kto odnosi korzyści ze stereotypizacji? Jakie korzyści odnoszą grupy? Jakie korzyści odnoszą jednostki? Czy korzyści są też konsekwencjami? Czy warto więc opierać się na stereotypach?</p> <p>Przykłady korzyści stereotypizowanej osoby: -utrwała pozytywne cechy własne, grupowe, -buduje obszar wspólnego wroga, pomaga wzmacniać się wobec niego. -ocenia innych dając możliwość działania z nimi/przeciw nim -stygmatyzuje-uwalnia od wysiłku indywidualnej oceny -umożliwia unikanie zmiany, awansu przez wyolbrzymianie zagrożeń -umniejsza innym, sobie, izoluje, buduje nieufność – wspiera pozostawanie w tym samym miejscu -angażuje siły i środki, daje poczucie spełnienia, -dodają energii do działania, często agresywnego, -wspierają przekonania i samospełniające się prognozy.</p> <p>Przykłady korzyści osoby stereotypizującej: -przyspieszenie procesu decyzyjnego, często błędne decyzje, - oszczędność czasu i energii na wysiłek poznawczy, - ułatwiają przystosowanie dają proste odpowiedzi, - wnoszą gotowe wzorce działania i porządki -ograniczają wysiłek realnego badania sytuacji, -budują tożsamość własną w grupie, -dają poczucie kontroli nad światem</p>	
Opis przebiegu ćwiczenia	
Dwie podgrupy badają korzyści stereotypizacji z perspektywy osoby stereotypizowanej i stereotypizującej. Zauważają paradoksy korzyści-są one konsekwencjami, mają twarz straty.	

ĆWICZENIE 3

Rodzaj aktywności	
Praca w całej grupie	
Podział uczestników	
brak	
Materiały	Czas trwania
Flipchart, papier a4 długopisy, markery	40
Rezultaty szczegółowe	
<ul style="list-style-type: none"> Uczestnik zna i stosuje komunikację zatrzymującą stereo typizację. 	

Polecenie dla uczestników

Każdy z uczestników przypomina sobie przykładowe stereotypowe myślenie o innych z jakim spotkał się na poprzednich ćwiczeniach.

Spotykajcie się w parach. Osoba A nawiązuje komunikację stereotypowym zachowaniem. Np. Wszyscy młodzi są leniwi i nie ma sensu uczyć ich pracować. (zaczepniętym z poprzednich ćwiczeń)

Osoba B reaguje odczytując z karteczki swoją odpowiedź. Po wymianie zamieniacie się karteczkami.

Nie zgadzam się z tym

Mam inne zdanie na ten temat

Widzę to inaczej

Skąd takie przekonanie ?

Jakie masz dowody na poparcie tej tezy ?

Po co w ten sposób mówisz ?

Co na to naukowcy ?

jak myślisz co pomija ten schemat ?

jaką grupę chroni to myślenie ?

dlaczego nie pomyśleć inaczej ?

jakby to było gdyby zmienić perspektywę?

zgadzasz się z tym ?

unikam takich dowcipów/stwierdzeń

jeden przypadek nie uprawnia do uogólnień

nawet jeśli, to ja jestem inny/a

wśród Jest wiele osób o zupełnie przeciwnych zachowaniach

może jeszcze pogadamy zanim coś stwierdzisz ?

może wspólnie zastanowimy się nad tym czy to prawda?

Usiądźcie w parach. Jakie reakcje budziły komunikaty odczytywane z karteczek?

Jakie relacje kreują takie reakcje?

Jak reakcje z karteczek chroni Twoje wartości i przeciwdziałają stereotypizacji?

Opis przebiegu ćwiczenia

Uczestnicy trenują obronne komunikaty rozpraszające i zatrzymujące stereotypizację. Analizują wpływ użycia tego rodzaju obronnej komunikacji na emocje i relacje.

MODUŁ

Nazwa
Pozytywna komunikacja dziś i jutro w pracy zespołowej

SCENARIUSZ

Nazwa	
Klarowność i precyzja w komunikacji zespołowej	
Materiały do zajęć	Czas trwania
Flipchart, kartki a4, długopisy,	Min 120

ĆWICZENIE 1

Rodzaj aktywności	
Praca w trójkach	
Podział uczestników	
Dowolny/przez odliczanie	
Materiały	Czas trwania
Flipchart, kartki a4, długopisy,	40
Rezultaty szczegółowe	
<ul style="list-style-type: none"> • Uczestnik rozumie iż podstawowym warunkiem komunikowania się w zespole jest klarowne i precyzyjne wyrażanie swoich myśli. 	
Polecenie dla uczestników	
<p>Usiądźcie w trójkach. Każdy niech zaprezentuje to co uważa, że jest warunkiem dobrego porozumiewania się. Zapiszcie na jednej kartce flipcharta podzielonej na trzy części esencję tego co każdy z Was powiedział.</p> <p>Omówienie:</p> <p>Zaprezentujcie wyniki swojej pracy?</p> <p>Zapraszam do podzielenia się obserwacjami na temat podobieństw i różnic w odpowiedziach poszczególnych trójek na to samo pytanie.</p> <p>Jak się ma efektywne komunikowanie się do wyrażania swoich myśli? Jak wyrażać swoje myśli by się możliwie najefektywniej porozumiewać?</p>	
Opis przebiegu ćwiczenia	
<p>Uczestnicy w trójkach omawiają warunki dobrego porozumiewania się. Ten sam temat jest prezentowany przez 3 osoby co z założenia prowadzi do trzech różnych choć bliskoznacznych odpowiedzi. Przedstawiają wyniki prac trójek na forum grupy. Uczestnicy obserwują jak klarowność i precyzja wypowiedzi wpływają na efektywności porozumiewania się. Zauważają, iż są one podstawowym warunkiem dobrego porozumiewania się w zespole.</p>	

ĆWICZENIE 2

Rodzaj aktywności	
Praca własna	
Podział uczestników	
brak	
Materiały	Czas trwania
Papier i długopis	40
Rezultaty szczegółowe	
<ul style="list-style-type: none">Uczestnik zauważa istotne obszary własnej efektywności komunikowania się w zespole	
Polecenie dla uczestników	
<p>Dokonaj samooceny własnego klarownego wyrażania myśli w aspektach:</p> <ul style="list-style-type: none">Mówienie o faktachMówienie o tym co czujesz / o emocjachMówienie o aspektach własnej osobowościMówienie o potrzebachMówienie o intencjachMówienie o opiniach <p>Oceń się w każdym z aspektów w skali od 1 do 5 gdzie 1-poziom minimalny, intuicyjne pojmowanie 5- poziom ekspercki, wysoka kompetencja w temacie</p> <p>Usiądźcie w trójkach by podzielić się obserwacjami z ćwiczenia. Wyszczególnijcie (każda osoba) obszar do szczególnego rozwoju umiejętności klarownego wystawiania się(jeden lub więcej).</p>	
Opis przebiegu ćwiczenia	
Uczestnicy samodzielnie dokonują oceny efektywności swojej komunikacji w wybranych ważnych obszarach pracy zespołowej. Oceny tej dokonują w aspektach dostarczonych przez trenera.	

ĆWICZENIE 3

Rodzaj aktywności	
Praca w parach, omówienie w kręgu, cała grupa	
Podział uczestników	
Uczestnicy dobierają się według podobieństwa kolorów ubrań – w parze są możliwie bardzo podobne kolory i odcienie.	
Materiały	Czas trwania
Wydruk zdań stanowiących zadanie, jeden na parę.	40
Rezultaty szczegółowe	
<ul style="list-style-type: none">Uczestnik posługuje się komunikacją opartą na faktach, rozumie jej znaczenie w efektywnym komunikowaniu się w zespole.	

Polecenie dla uczestników

Wybierzcie, analizując w parze, całe zdania, lub części zdań, mówiące o faktach spośród poniższych sentencji.

- Padał deszcz kiedy przyjechali pod dom rodzinny jego żony.
- Matka z uśmiechem otworzyła słoik dżemu pomarańczowego.
- Śmiał się głośno kiedy ona robiła śmieszne miny.
- Chodzenie boso po śniegu jest niezdrowe.
- Każda osoba, używająca jednorazowych naczyń jest antyekologiczna.
- Najlepsze rozwiązanie tego problemu przedstawił Hans.
- W niedzielę w każdym mieście biją dzwony w kościołach.
- Małe dzieci nie są w stanie prawidłowo oceniać sytuacji.
- Jazda na rowerze jest niebezpieczna dla osób starszych.
- Wczoraj przed 15 km przed domem złapał gumę i spóźnił się pół godziny.
- Droga z powrotem do ośrodka wypoczynkowego była naprawdę straszna w tej zimowej zamieci.
- Nie lubię kiedy ona się spóźnia, czuję się zawsze taki odrzucony.
- Od kiedy nie jem sera czuję się lepiej, mam czyste zatoki.
- Przejścia dla pieszych są bezpieczne.
- Drzewa produkują tlen jako produkt fotosyntezy.
- W ostatnich latach stwierdzono ubytek około 70% owadów w Europie.
- Kiedy wyginą pszczoły ziemi grozi zagłada.
- Nie ma mleka w szafce w kuchni.
- Powinieneś mieć lepsze wyniki w realizacji swoich projektów.

Zaprezentujcie wyniki pracy. Wspólnie przeanalizujemy, które ze zdań są przypadkami mówienia o faktach. Jak wam one brzmią. Jakie rezultaty odnosimy w relacji z rozmówcą, kiedy używamy mówienia o faktach? (jesteśmy odbierani jako osoby konkretne, wiedzące o czym mówimy, klarownie formułujemy myśli). Do czego zaprasza mówienie o faktach drugą stronę? (do rozważania faktów, generowania rozwiązań, składania propozycji).

Opis przebiegu ćwiczenia

Prowadzący zaprasza uczestników do pracy w parach. Uczestnicy mają za zadanie wyselekcjonować spośród zestawu dostarczonych sentencji, tych sentencji, które mówią o faktach. Następnie w pracy w kręgu Uczestnicy przedstawiają wyniki analizy i porządkują wiedzę o wartościach płynących z posługiwaniu się faktami w komunikacji, wyrażaniu myśli. Prowadzący analizuje wspólnie z grupą każdą propozycję odrzucając błędne stwierdzenia. Zbiera na tablicy te stwierdzenia, które zawierają mówienie o faktach:

- Padał deszcz kiedy przyjechali pod dom rodzinny jego żony.
- Matka z uśmiechem otworzyła słoik dżemu pomarańczowego.
- Śmiał się głośno kiedy ona robiła śmieszne miny.
- Wczoraj przed 15 km przed domem złapał gumę i spóźnił się pół godziny.
- Nie lubię kiedy ona się spóźnia,
- Drzewa produkują tlen jako produkt fotosyntezy.
- W ostatnich latach stwierdzono ubytek około 70% owadów w Europie.
- Nie ma mleka w szafce w kuchni.

Uczestnicy wspólnie wnioskuje o wartości komunikacji opartej o fakty we współpracy zespołowej i jej pozytywnych aspektach.

SCENARIUSZ

Nazwa	
Jak wyrażać swoje myśli, aby być zrozumianym. Unikanie błędów w komunikowaniu się.	
Materiały do zajęć	Czas trwania
Flipchart, wydruki, długopisy, markery	Min 120

ĆWICZENIE 1

Rodzaj aktywności	
Praca w parach z prezentacją na forum grupy.	
Podział uczestników	
Uczestnicy dobierają się zgodnie z kryterium lepszej znajomości, lubienia lub podobieństwa.	
Materiały	Czas trwania
Wydrukowane mikroinstrukcje na paskach papieru.	40min
Rezultaty szczegółowe	
<ul style="list-style-type: none">• Uczestnicy eliminują zakłócenia komunikacyjne czyniąc komunikację bardziej pozytywną i przyjazną	
Polecenie dla uczestników	
<p>W parach przygotujcie jednogminutową prezentację (scenkę), w której jedno z Was będzie osobą mówiącą (bez roli) o swoim hobby, zaś druga będzie miała zadanie. Zadaniem tym będzie odegranie roli (osoby popełniającej błąd w komunikacji z drugim człowiekiem) opisanej na wylosowanym pasku papieru.</p> <p>Po około 5 minutach na przygotowanie kolejne pary prezentują pozostałym uczestnikom grupy po dwie scenki/prezentacje błędnego zachowania pozostałym uczestnikom. Zadaniem pozostałych jest nazwać intuicyjnie błąd odgrywany przez prezentujących. Trener zapisuje na Flipie nazwy błędnych zachowań.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Zadajesz wciąż pytania , dużo pytań – różnorodne tematycznie/ otwarte zamknięte – za dużo pytań2. Słuchasz uczestnika ale nie reagujesz werbalnie – niespójność komunikacji werbalnej i niewerbalnej3. Podnosisz głos, jesteś bardzo zdecydowany , odpowiadasz krótkimi frazami- napięcie4. Wymagasz od uczestnika tego żeby ci coś powiedział, jak zaczyna dopytujesz uparcie - nacisk5. Zadajesz pytania zamknięte, tylko – efekt przesłuchania6. Udzielasz rad- „ w twojej sytuacji lepiej byłoby , gdybyś.... „ zrób tak” , „ na pewno osiągniesz to jeśli „ – udzielanie rad7. Wytykasz błędy uczestnika „mówisz za cicho”, „za głośno”, „niewyraźnie” , „mówisz niezrozumiale”.8. Rozmawiasz, jesteś w kontakcie z uczestnikiem z którym rozmawiasz ale wierzysz się, coś absorbuje Cię jakbyś był/a gdzie indziej.9. Porównujesz – ktoś inny to wiedział a Ty ? - różnicowanie10. Zadajesz pytanie i sam na nie odpowiadasz , kolejne pytanie , uczestnik próbuje odpowiedzieć – odpowiadasz za niego –nie czekasz na odpowiedź, bezsens zaangażowania się uczestnika11. Przyjmujesz proszący i przymilny ton – zapraszając uczestnika do podzielenia się swoim doświadczeniem –spoufalanie się12. Jesteś bardzo dyrektywny/a , stanowczo ponaglasz uczestnika, zadajesz pytanie i mówisz – Pani/e - mamy tylko dwie minuty na rozwiązanie problemu - presja	

Pytania do omówienia ćwiczenia:

Jak wpływały na Ciebie jako mówiącego błędy komunikacyjne po stronie rozmówcy?

Jak te błędy ograniczają osobę je popełniającą a jak rozmówcę w sprawnym pozytywnym komunikowaniu się w zespole?

Opis przebiegu ćwiczenia

Uczestnicy losują paski papieru z wydrukami scenki do odegrania. W parach (osoba A i osoba B na przemian wchodzi w rolę popełniającego błąd i mówiącego po prostu) prezentują błędne zachowania. Pozostała część grupy ma za zadanie odgadnąć jaki błąd popełnia osoba prezentująca. Prowadzący zapisuje propozycje grupy (jakie uczestnicy widzą błędy w komunikacji). Grupa analizuje jak popełnianie błędów w komunikacji wpływa na efektywność i sprawność pozytywnej komunikacji zespołowej.

ĆWICZENIE 2

Rodzaj aktywności

Praca w parach

Podział uczestników

Składy par najlepiej by pozostały z poprzedniego ćwiczenia

Materiały

Czas trwania

Wydruki przykładowych reakcji na błędy w komunikacji po stronie rozmówcy

40

Rezultaty szczegółowe

- Uczestnicy radzą sobie z negatywnymi zachowaniami (błędami, zakłóceniami) po stronie rozmówcy.

Polecenie dla uczestników

Wejdźcie ponownie w scenki w parach (bez pokazywania innym na forum), wszystkie pary w tym samym czasie. Kiedy jeden z uczestników pary odgrywa swoją rolę zadaniem drugiego jest zareagować przy pomocy jednej z poniższych sentencji (wypisane na Flipie przez trenera)

- Proszę wysłuchaj mnie do końca.
- Nie wiem czy chcesz mnie słuchać.
- Zależy mi na tym by przekazać Ci do końca moją opowieść.
- Przeszkadza mi twoje zachowanie.
- Czuję irytację. Nie wiem czy chcesz mnie słuchać, zależy mi by do końca
- Przeszkadza mi to co robisz.
- Umawialiśmy się, że mnie posłuchasz

Jak działało użycie tych sentencji na osoby w rolach (popełniające błędy?)

Czy przywracało klarowność komunikacji pomiędzy wami?

Jak nazwalibyście tę grupę zwrotów ? (wyrażanie prośb, wyrażanie intencji, mówienie o emocjach)

W jakich życiowych sytuacjach moglibyście je stosować by zwiększyć efektywność i pozytywny efekt waszej komunikacji?

Czy Twoim zdaniem używanie tych zwrotów kreuje pozytywną komunikację w pracy zespołowej?

Opis przebiegu ćwiczenia

Uczestnicy w parach ponownie wchodzi w role z poprzedniego ćwiczenia. Ćwiczenie realizują wszystkie pary w tym samym czasie. Uczestnicy nie mający w danym momencie roli mają za zadanie reagować przy pomocy sentencji podanych przez prowadzącego. Odkrywają możliwość przywracania klarowności komunikacji przy pomocy narzędzi takich jak wyrażanie prośb, wyrażanie intencji, mówienie o emocjach.

ĆWICZENIE 3

Rodzaj aktywności

Praca własna

Podział uczestników

brak

Materiały

Kwestionariusz wydrukowany dla każdego uczestnika

Czas trwania

40

Rezultaty szczegółowe

- Uczestnicy zważają typowe błędy we własnej komunikacji, pozwala im to unikać ich.

Polecenie dla uczestników

Popracujcie nad zauważeniem w codziennej własnej komunikacji waszej tendencji do popełniania błędów blokujących rozumienie Was przez innych. Skuteczne wyrażanie się zależy również od stanu odbiorcy. Kiedy zauważycie popełniane przez Was błędy, możecie je łatwiej wyeliminować.

Przeczytaj każde stwierdzenie i zaznacz (dla własnej wiadomości) właściwą odpowiedź

Błąd	Nigdy	Czasami	Często
Zadawanie wielu pytań po sobie, bez słuchania odp.			
Brak komunikacji niewerbalnej			
Wywieranie nacisku, presji			
Zadawanie pytań zamkniętych			
Sam/a odpowiadasz sobie na zadane pytania			
Nadmierna uprzejmość, przymilność			
Nadmierna dyrektywność			
Wytykasz błędy uczestnikowi			
Udzielasz rad			
Odwracasz uwagę od rozmowy			

Jeśli są chętni do podzielenia się wynikami po odpowiedzeniu na pytania to zapraszam. Jeśli nie, zachęcam Was do pracy nad wyeliminowaniem tych zachowań z Waszej codzienności.

Na koniec zapraszam do zapisania sobie wniosków, odpowiedzi na pytanie: jak unikanie błędów komunikacyjnych poprawia naszą komunikację w pracy zespołowej?

Opis przebiegu ćwiczenia

Uczestnicy wypełniają krótki kwestionariusz błędów w komunikacji w celu przyjrzenia się własnym tendencjom do ich popełniania. Prowadzący zaprasza do dzielenia się refleksjami chętnych. Zachęca wszystkich do pracy nad unikaniem tych błędów dla uzyskania pozytywnej komunikacji zespołowej.

SCENARIUSZ

Nazwa	
Komunikacja pozytywna: komunikowanie intencji w sposób pozytywny	
Materiały do zajęć	Czas trwania
Flipchart, papier a4, długopisy, kartki a4	Min 120

ĆWICZENIE 1

Rodzaj aktywności	
Praca w trójkach i całej grupie.	
Podział uczestników	
Uczestnicy dobierają się według kryterium długości włosów, dążą do tego by spotkali się właściciele krótkich i długich włosów.	
Materiały	Czas trwania
Wydruki, flipchart, pisaki	40
Rezultaty szczegółowe	
<ul style="list-style-type: none">Uczestnicy zauważają różnice w formułowaniu intencji oraz konsekwencje ich występowania	
Polecenie dla uczestników	
<p>Podziel się z uczestnikami Twojej trójki tym na jakim rezultacie Ci zależy na tym warsztacie. W ćwiczeniu skupcie się na formie językowej pojawiających się odpowiedzi. Zanotujcie kilka przykładów wypowiedzi na temat tego na czym różnym osobom zależy.</p> <p>Zapraszam Was do podania przykładów, zapiszę je na tablicy.</p> <p>Jaki format językowy ma intencja (pierwsza osoba liczby pojedynczej, użycie słów zależy mi, chcę, oczekuję, potrzebuję itd.)</p> <p>W dalszych ćwiczeniach będziemy się przyglądać językowi intencji i znaczeniu intencji.</p>	
Opis przebiegu ćwiczenia	
<p>Uczestnicy wyrażają swoje intencje w zakresie tego co chcieliby osiągnąć na warsztacie w rozmowie w trójkach. Zapisują formy językowe (np. Chciałbym nauczyć się, zależy mi na uzyskaniu, chodzi mi o to by...). Różne formy użyte przez uczestników prowadzący zbiera na Flipcharcie. Na koniec odczytuje je i tytułuje słowem Intencje. Są to robocze formy językowe służące do wyrażania intencji. Będziemy je ćwiczyć i rozwijać w dalszej części warsztatu dla włączenia ich jako narzędzi efektywności i pozytywnej komunikacji w zespole.</p>	

ĆWICZENIE 2

Rodzaj aktywności	
Praca w całej grupie	
Podział uczestników	
brak	
Materiały	Czas trwania
Wydrukowane paski z przykładowymi intencjami.	40

Rezultaty szczegółowe

- Uczestnik zna pozytywne sposoby wyrażania intencji i posługuje się nimi

Polecenie dla uczestników

Wylosujcie po jednym pasku z sentencją. Wstańcie. Spotykajcie się z kolejnymi osobami w grupie i odczytujcie tekst z paska kierując się do spotkanej osoby. Osoba do której kierowany jest tekst może odpowiedzieć, tak by wywiązała się krótka rozmowa. Następnie odbiorca zmienia się w nadawcę, odczytuje swój tekst. Następnie przechodzi do kolejnej osoby. Wykonajcie to ćwiczenie w stosunku do możliwie wielu (wszystkich) osób w grupie.

Możecie się wymieniać karteczkami co jakiś czas.

1. Zależy mi by porozmawiać dziś z Tobą o
2. Przychodzę by przedstawić Ci pewien pomysł
3. Chcę Ci opowiedzieć o tym bo to dla mnie ważne
4. Mam dziś w dla Ciebie ważne/ciekawe informacje/propozycje
5. Poprosiłem Cię o spotkanie ponieważ zbliża się termin decyzji w sprawie naszego projektu
6. Chcę Cię dziś zapytać o sytuację w związku z zbliżającym się terminem zakończenia etapu naszego projektu
7. Zapraszam Cię rozmowę na temat mojego pomysłu.
8. Proponuję byśmy wrócili do tego co najważniejsze.
9. Celem mojego telefonu jest zapytanie o pewne fakty żeby wiedzieć jak najlepiej się przygotować do naszego spotkania
10. Zależy mi by dziś podzielić się z tobą dobrą wiadomością...
11. Według mnie, najlepszy wariant naszego działania na dziś to...
12. Moim współpracownikom oferuję tylko sprawdzone rozwiązania.
13. Potrzebuję rozmowy z Tobą ponieważ powinniśmy wspólnie spojrzeć na problem, zebrałem dane i chcę zaproponować spotkanie.

Pytania do omówienia w kręgu:

- jak się czuliście po spotkaniach
- jak reagowaliście po usłyszeniu tekstu z kartki od spotkanej osoby
- do czego zachęcało was to co słyszeliście?

Wyrażanie intencji otwiera rozmówcę a także ukierunkowuje rozmowę. Pomaga wyrażać myśli związane z tematem, otwiera na nie przestrzeń. Umacnia też mówiącego w zamiarze związanym z wyrażaną intencją, umożliwia dalszy rozwój pozytywnej komunikacji zespołowej.

Opis przebiegu ćwiczenia

Uczestnicy spotykają się w sali warsztatowej na krótkie wymiany w parach. Odczytują sobie tekst z kartki, wchodzi w krótką interakcję i przechodzą do następnej osoby. Obserwują jak działa na nich tekst z kartki – intencja wyrażana przez rozmówcę, trenują pozytywną komunikację – wyrażanie intencji. Wspólnie zastanawiają się nad wartością włączenia mówienia o intencjach do kanonu pozytywnej komunikacji zespołowej.

ĆWICZENIE 3

Rodzaj aktywności	
Praca własna, praca w parach i dyskusja w kręgu	
Podział uczestników	
brak	
Materiały	Czas trwania
Kartki i długopisy, zapisane na Flipie początki zdań opisujących intencje.	40 min
Rezultaty szczegółowe	
<ul style="list-style-type: none">Uczestnik uświadamia sobie swoje intencje, rozumie ich znaczenie dla pozytywnej komunikacji we współpracy zespołowej, posługuje się wzorcowymi wyrażeniami intencji.	
Polecenie dla uczestników	
<p>Zastanów się nad ważnymi obszarami w pracy zespołowej. Zauważ o co ci w nich chodzi, na czym Ci zależy, co chciałbyś osiągnąć, czego nie chcesz, co sprawia ci radość i chcesz tego więcej? Zanotuj 15 intencji obejmujących te główne obszary. (np. chcę synergii, zależy mi na dobrych relacjach, chcę się uczyć, chcę pozytywnie komunikować się). Usiądź w parze i odczytaj swoje intencje bez dodatkowych komentarzy i dyskusji, ułośnij je tylko.</p> <p>Skorzystaj z poniższych początków zdań:</p> <ul style="list-style-type: none">Potrzebuję dla siebieZależy mi naChcę byWażne jest dla mnieChcę mniejChcę więcejZależy mi na <p>Omówienie w kręgu: Jakie intencje zapisałeś? W jakich sytuacjach zespołowych, do czego, w jakim celu możesz się nimi posłużyć? (do udrażniania komunikacji, do przypominania kierunku rozmowy, dla siebie – do porządkowania myśli przed ich wyrażeniem, do dbania o pozytywne rezultaty w zespole)</p>	
Opis przebiegu ćwiczenia	
Uczestnicy zauważają swoje intencje w znaczących obszarach swojego funkcjonowania w zespole i notują je, następnie odczytują w parach w celu mocniejszego osadzenia intencji w umyśle. Następnie siadają w kręgu, (chętni) i odczytują przykładowe intencje własne i dzielą się refleksją na temat ich odkrycia. Wspólnie zastanawiają się nad użytecznością świadomych intencji w codzienności zespołowej w szczególności dla uzyskiwania pozytywnej aury współpracy zespołowej, budowania dobrej przyszłości zespołu.	

SCENARIUSZ

Nazwa	
Rozwojowa informacja zwrotna w komunikacji zespołowej	
Materiały do zajęć	Czas trwania
Wydrukowane paski z przykładowymi intencjami, flipchart pisaki, papier a4, długopisy.	Min 90

ĆWICZENIE 1

Rodzaj aktywności	
Praca w grupie	
Podział uczestników	
brak	
Materiały	Czas trwania
Zwinięte w kulki kartki papieru 20-30 szt	30 min
Rezultaty szczegółowe	
<ul style="list-style-type: none">• . Uczestnik zna zasady efektywnego udzielania informacji zwrotnej	
Polecenie dla uczestników	
<p>Ustawcie się w grupie po jednej stronie sali warsztatowej. Po drugiej stronie sali staje ochotnik. Otrzymuje on kulki papieru. Może mieć pomocnika, który podaj mu kulki. Ochotnik staje tyłem do grupy, która stoi po przeciwnej stronie sali. Delegat grupy stawia na podłodze jakiś przedmiot w wybranym przez siebie miejscu. Ochotnik ma trzy rzuty kulką do tego przedmiotu – test. Później staje tyłem do przedmiotu i osób z grupy. Osoba-ochotnik rzuca za siebie kulkami papieru a jego zadaniem jest trafienie w przedmiot. Grupa według uznania wspiera go.</p> <p>Pytania do grupy: Jak wspieraliście tę osobę? Jakie wykazywaliście zachowania? Jak zmienialiście zachowania i dlaczego?</p> <p>Pytania do ochotnika: Jakie z zachowań uczestników pomagały Ci a jakie przeszkadzały ? Czego było za dużo a czego za mało? Jak konstruktywny feedback wzmacnia efektywną pozytywną komunikację zespołową?</p> <p>Tezy do podsumowania: Informacja powinna być dawana możliwie szybko po zachowaniu. Powinna być pozbawiona ocen. Powinna dotyczyć zachowań. Powinna dotyczyć sedna i być pozbawiona nadmiarów. Powinna wzmacniać to co dobre i korygować słabości</p>	
Opis przebiegu ćwiczenia	
<p>Grupa staje po jednej stronie sali warsztatowej. Po drugiej stronie sali staje ochotnik. Otrzymuje on kulki papieru. Może mieć pomocnika, który podaj mu kulki. Ochotnik staje tyłem do grupy, która stoi po przeciwnej stronie sali. Delegat grupy stawia na podłodze jakiś przedmiot w wybranym przez siebie miejscu. Ochotnik ma trzy rzuty kulką do tego przedmiotu – test, zadaniem jest trafianie. Później staje tyłem do przedmiotu i osób z grupy. Osoba-ochotnik rzuca za siebie kulkami papieru a jego zadaniem jest trafienie w przedmiot. Grupa według uznania wspiera go. Omówienie obejmuje doświadczenie uczestników oraz wskazówki dot feedbacku. Następnie poszukują motywacji do jego stosowania we współpracy zespołowej i budowaniu pozytywnej komunikacji w zespole.</p>	

ĆWICZENIE 2

Rodzaj aktywności	
Praca w trójkach	
Podział uczestników	
Uczestnicy dobierają się wg zasady: pracuję z tym z kim pracowałem dotąd mniej	
Materiały	Czas trwania
Papier i długopis.	30 min
Rezultaty szczegółowe	
<ul style="list-style-type: none">Uczestnik potrafi udzielać wzmacniającego feedbacku	
Polecenie dla uczestników	
<p>Usiądźcie w trójkach. Niech każdy z Was narysuje na kartce papieru obrazek. W tym zadaniu nie jest ważna treść ani artystyczna jakość obrazka. Pozwól sobie rysować co Ci przyjdzie do głowy. Kiedy każdy narysuje obrazek podzielcie się tym jak się czuliście rysując. Następnie skupcie się na udzieleniu feedbacku wspierającego. Pomińcie jakiegokolwiek negatywne aspekty rysunku. Wzmacniajcie wszystko co zauważycie, co da się wesprzeć.</p> <p>Użyj form: Podoba mi się Lubię Odpowiada mi Mam wrażenie Czuję To budzi we mnie itp</p> <p>Po wykonaniu ćwiczenia przez wszystkie osoby podzielcie się swoimi emocjami.</p> <p>Jak się czuliście uzyskując wspierający feedback? Na co mieliście ochotę wtedy? Co się w was zmieniło kiedy otrzymaliście go? Jak konstruktywny feedback wzmacnia efektywną pozytywną komunikację zespołową?</p> <p>Wspierający feedback kieruje uwagę na mocne strony i zasoby. Pomaga spojrzeć pozytywnie na swoje położenie.</p>	
Opis przebiegu ćwiczenia	
Uczestnicy w trójkach udzielają sobie wzmacniającej informacji zwrotnej dotyczącej sporządzonego przez każdego z uczestników rysunku. W omówieniu zwracają uwagę na działanie wzmacniającego feedbacku. Następnie poszukują motywacji do jego stosowania we współpracy zespołowej i budowaniu pozytywnej komunikacji w zespole.	

ĆWICZENIE 3

Rodzaj aktywności	
Praca w trójkach	
Podział uczestników	
Uczestnicy dobierają się wg zasady: pracuję z tym z kim pracowałem dotąd mniej	
Materiały	Czas trwania
brak	30 min

Rezultaty szczegółowe
<ul style="list-style-type: none"> Uczestnicy umieją udzielać informacji zwrotnej korzystając z form komunikacji właściwej dla feedbacku i unikając błędów
Polecenie dla uczestników
<p>Opowiedz wybraną przez siebie historię z twojego życia zawodowego lub prywatnego, co do której przebiegu i wartości dla Ciebie masz trudności z oceną (coś się wydarzyło i do dziś nie wiesz co o tym myśleć). Opisz swój udział i udział innych osób, kontekst sytuacyjny. Zaproś pozostałe osoby z trójki do udzielenia Ci feedbacku z użyciem wiedzy z dotychczas odbytych ćwiczeń.</p> <p>Pamiętajcie o użyciu komunikacji typu ja, języka wzmocnień i korekt, nie bójcie się dzielić swoimi obserwacjami w oparciu o Waszą intuicję.</p> <p>Jakie korzyści odnieśliście odbierając feedback od kolegów? Dlaczego feedback jest nazywany prezentem? Czy można po prostu poprosić o informację zwrotną? Co to daje? Jak informacja zwrotna może budować relacje? W jakim stopniu wykorzystujesz feedback w swoim środowisku życia/pracy/zespole i co Ci to daje? Jak konstruktywny feedback wzmacnia efektywną pozytywną komunikację zespołową?</p>
Opis przebiegu ćwiczenia
<p>Uczestnicy w trójkach udzielają sobie zrównoważonego, ambiwalentnego, konstruktywnego feedbacku unikając przy tym błędów. Następnie poszukują motywacji do jego stosowania we współpracy zespołowej i budowaniu pozytywnej komunikacji w zespole.</p>

SCENARIUSZ

Nazwa	
Pozytywna komunikacja: posługiwanie się trybem opinii unikanie ocen.	
Materiały do zajęć	Czas trwania
Flipchart, pisaki, wydruki,	90 Min

ĆWICZENIE 1

Rodzaj aktywności	
Praca w czwórkach	
Podział uczestników	
Poprzez odliczanie do 3 (przy 12 osobach w grupie)	
Materiały	Czas trwania
Wydrukowane sentencje do użycia w podgrupach	30
Rezultaty szczegółowe	
<ul style="list-style-type: none"> Uczestnik dostrzega negatywne aspekty komunikacji opartej na ocenach, rozumie jej negatywny wpływ na relacje zespołowe, unika jej dla zwiększenia ilości pozytywnej komunikacji w zespole. 	
Polecenie dla uczestników	
Usiądźcie w mini kręgach po 4 osoby. Przeczytajcie do siebie sentencje z karteczek. Zauważcie jakie emocje w was wywołują, na jakie reakcje macie ochotę, czy są to wspierające, zachęcające	

komunikaty czy może raczej odwrotnie. Zapiszcie wasze obserwacje na temat tego jak działają na was te sentencje.

1. To się nie uda
2. Inni robią to inaczej
3. To jest bez sensu
4. Nie ma szans
5. To za trudne
6. Tego się nie da załatwić w tym terminie
7. To najlepsze, wspaniałe rozwiązanie
8. Można zrobić to lepiej i szybciej
9. To propozycja jest słaba
10. Nie da rady w ten sposób tego załatwić
11. Lepiej robić to tak jak ja mówię
12. To do niczego nie prowadzi

Zapraszam czwórki do podzielenia się swoimi obserwacjami, refleksjami, zapisze je na Flipie.

Co zawierają te sentencje? Jak nazwalibyście te sentencje? Jak działają na innych, na relację, czy budują pozytywną komunikację?

Czy budują pozytywną komunikację zespołową?

Zauważcie, stosowanie ocen w języku rozmowy sprawia, że trudniej się rozmawia, jest to blokujące, może prowadzić do ujawniania się przeciwieństw i konfliktu interpersonalnego. Warto unikać tych form językowych dla podniesienia jakości i pozytywnego charakteru swojego wyrażania myśli. Formy językowe, którymi można je zastąpić będziemy trenować w kolejnym ćwiczeniu.

Opis przebiegu ćwiczenia

Osoby odczytują w czwórkach przykładowe sentencje zawierające oceny. Zauważają ich destruktywny charakter. Podejmują decyzję o ich unikaniu w codziennym komunikowaniu się w zespole.

ĆWICZENIE 2

Rodzaj aktywności	
Praca w czwórkach	
Podział uczestników	
Uczestnicy pracują w czwórkach o tym samym składzie co w poprzednim ćwiczeniu.	
Materiały	Czas trwania
Wydrukowane początki wypowiedzi do ćwiczeń	30
Rezultaty szczegółowe	
<ul style="list-style-type: none">• Uczestnik posługuje się pozytywną komunikacją, unika ocen, stosuje opinie.	
Polecenie dla uczestników	
Użyjcie sentencji z poprzedniego ćwiczenia jako materiału wyjściowego. Stwórzcie do każdej z nich po dwa przykłady alternatywnego komunikatu, o zbliżonej treści, nie będącego oceną (konstruktywnego) z użyciem formuł rozpoczynających się słowami jak w przykładach poniżej: Mam wrażenie że Wydaje mi się Moim zdaniem Z mojego doświadczenia wynika, że	

Widzę to tak, że
Proponuję rozwiązanie, które polega na
Widzę taką możliwość
Według mnie

Zanotujcie je i przygotujcie do przedstawienia pozostałym.

Po wykonaniu tamtego zadania:

Zapraszam do przedstawienia wyników na forum. Zbiorę na flipcharcie przykłady.

Omówienie

Jak wam brzmią te przykłady? Jaki emocje budzą?

Do czego zachęcają?

Jak wspierają efektywne wyrażanie myśli przez osoby uczestniczące w rozmowie?

Czy budują pozytywną komunikację w zespole?

Opis przebiegu ćwiczenia

Uczestnicy budują alternatywne dla oceniających komunikaty – opinie. Używają dostarczonego przez prowadzącego wzoru. Zauważają wartość stosowania opinii zamiast ocen dla klarowności i konstruktywności, efektywności pozytywnej zespołowej komunikacji.

ĆWICZENIE 3

Rodzaj aktywności	
Praca własna	
Podział uczestników	
brak	
Materiały	Czas trwania
Papier, długopis, flipchart pisaki	30
Rezultaty szczegółowe	
•	
Polecenie dla uczestników	
<p>Zauważ w których obszarach pracy zespołowej używasz ocen. Łatwo znajdziesz te miejsca kiedy zadasz sobie pytanie w których relacjach/tematach/częściach życia trudniej mi się porozumiewa? Zapisz 10 przykładów z nich na kartce dla siebie.</p> <p>Użyj początków zdań, inicjujących konstruktywną formę wyrażania się- opinie, przekształcając dotychczas używane oceny w opinie:</p> <ul style="list-style-type: none">• Mam wrażenie że• Wydaje mi się• Moim zdaniem• Z mojego doświadczenia wynika, że• Widzę to tak, że• Proponuję rozwiązanie, które polega na• Widzę taką możliwość• Według mnie <p>Odpowiedz na pytania: W których relacjach będę lepiej rozumiany jeśli usunę oceny z języka? Które sprawy będzie mi łatwiej załatwić kiedy usunę oceny z języka? Czy zwiększy to mój pozytywny odbiór przez innych ?</p> <p>Podsumowanie w kręgu, zabierają głos chętni.</p>	

Jak rezygnowanie z ocen wspiera efektywne porozumiewanie się i wyrażanie myśli.
Czego w Twoim życiu może być mniej a czego więcej jeśli zrezygnujesz z ocen?

Opis przebiegu ćwiczenia

Uczestnicy dokonują wglądu w zakresie stosowania przez nich ocen w codziennym życiu we własnym zakresie. Dokonują przebudowy najczęściej używanych sentencji oceniających na opinie z użyciem początków zdań dostarczonych przez trenera. Dokonują podsumowania poprzez zauważenie wartości posługiwania się opiniami zamiast ocen, oraz aspekty pozytywnego odbioru przez zespół osoby w ten sposób komunikującej się.

MODUŁ

Nazwa
Praca ze stresem i negatywnymi emocjami

SCENARIUSZ

Nazwa	
Komunikowanie emocji i trudności, rozpoznawanie komunikacji o emocjach u innych.	
Materiały do zajęć	Czas trwania
Flipchart, długopisy, kartki a4	Min 30min

ĆWICZENIE 1

Rodzaj aktywności	
Praca w trójkach	
Podział uczestników	
dowolny	
Materiały	Czas trwania
Wydruk historyjki dla każdej trójki .	30 min
Rezultaty szczegółowe	
<ul style="list-style-type: none"> • Uczestnik rozpoznaje komponenty emocjonalne przejawiające się w komunikacji 	
Polecenie dla uczestników	
<p>Przeczytajcie w trójce historyjkę. Przeanalizujcie ją pod kątem występowania w niej języka emocji. Zauważcie, które z zwrotów i opisów obejmują emocje. Jakie rodzaje komunikacji (zdefiniujcie je wstępnie) o emocjach są zawarte w historyjkach. Jakie emocje nie są tu nazywane wprost?</p> <p>Historia 1 Wkurzasz mnie-wyrzuciła z siebie głośno. Przechyliła ciało w jego kierunku i spojrzała groźnie. Mam cię dość krzyknęła spoglądając wymownie na drzwi. Nie znoszę Twojego ciągłego gadania o niczym. Jak chcesz to sobie idź. Zabierz swoje szpargały i znikaj. On popatrzył na podłogę a później na nią, na koniec na drzwi. Smutno mi to słyszeć od Ciebie. Kiedy tak krzyczysz trochę się boję tego co zaraz usłyszę. Czuję też złość kiedy wrzeszczysz tylko dlatego, że za dużo mówię. Lubię mówić, chcę ci też opowiedzieć mój dzień po prostu. Może jeśli Cię to tak złości to sama wyjdź. Nie będę tolerował twoich wrzasków. Nikt w okolicy nie wrzeszczy tak jak ty o 7 rano.</p> <p>Historia 2 Ucieszył się na jej widok. W jego oczach błyszczały łzy. Wziął od niej torbę i podał jej rękę by łatwiej wyskoczyła z pociągu. Spojrzała na niego z radością. Przytulili się. Cieszę się że Cię widzę. Stęskniłem się za tobą. Już się bałem że nie przyjedziesz teraz a przecież tak na to czekaliśmy. A przy ostatnim rozstaniu mieliśmy sporo smutku, łez, o rozterek czy uda nam się teraz spotkać. Napijemy się herbaty, jest tu taka przyjemna kawiarenka, lubię tam siedzieć. Spodoba ci się pewnie. Podają tam pyszną herbatę z Cejlonu. Wiesz. Nie chcę teraz nigdzie iść. Jestem zmęczona i potrzebuję się wyspać. Mam dość tej podróży. Nie chcę herbaty ani kawiarni. Chodźmy szybko do domu.</p>	

Zapraszam trójki do podzielenia się swoimi obserwacjami. Jakie zwroty emocjonalne zauważyliście? Jakie emocje w historiach są niewyrażone? Jaki mają wpływ te komunikaty na rozmówców? Na ile emocje wspierają/utrudniają klarowne wyrażanie się?

Emocje utrudniają klarowne wyrażanie myśli. Emocje są w systemie neurologicznym wyżej uprawnione i mają pierwszeństwo w zajmowaniu nas. Jeśli dodatkowo są nieumiejętnie wyrażone bądź niewyrażone mogą powodować znaczące utrudnienia w klarownym wyrażaniu myśli.

Konstruktywne i destruktywne przykłady komunikowania emocji zostaną rozwinięte w kolejny m ćwiczeniu.

Opis przebiegu ćwiczenia

Uczestnicy w trójkach zapoznają się z jedną z wersji historyjki dwu osób. Zadaniem jest wskazanie emocjonalnych wyrażen/zdań oraz wskazanie emocji obecnych w historyjkach i jednocześnie nie nazwanych. W pracy grupowej używamy modelu koła emocji zawierającego 5 głównych emocji: złość, radość, smutek, lęk, wstręt (oraz emocje pochodne). Poniżej zaznaczenia sentencji zawierających emocje (Emocje niewyrażone w nawiasach):

Wkurzasz mnie-wyrzuciła z siebie głośno. Przechyliła ciało w jego kierunku i spojrzała groźnie. (złość)

Mam cię dość krzyknęła spoglądając wymownie na drzwi. **Nie znoszę Twojego ciągłego gadania o niczym. Jak chcesz to sobie idź. Zabierz swoje szpargały i znikaj.**

On popatrzył na podłogę a później na nią, na koniec na drzwi. (lęk, smutek)

Smutno mi to słyszeć od Ciebie. Kiedy tak krzyczysz trochę się boję tego co zaraz usłyszę.

Czuję też złość kiedy wrzeszczysz tylko dlatego, że za dużo mówię. Lubię mówić, chcę ci też opowiedzieć mój dzień po prostu. Może jeśli Cię to tak złości to sama wyjdź. Nie będę tolerował twoich wrzasków. Nikt w okolicy nie wrzeszczy tak jak ty o 7 rano. (złość)

Ucieszył się na jej widok. W jego oczach błyszczały łzy. Wziął od niej torbę i podał jej rękę by łatwiej wyskoczyła z pociągu. Spojrzała na niego z radością. Przytulili się.

Cieszę się że Cię widzę. Stęskniłem się za tobą. Już się bałem że nie przyjedziesz teraz a przecież tak na to czekaliśmy. A przy ostatnim rozstaniu mieliśmy sporo smutku, łez, o rozterek czy uda nam się teraz spotkać. Napijemy się herbaty, jest tu taka przyjemna kawiarenka, lubię tam siedzieć. Spodoba ci się pewnie. (radość, miłość). Podają tam pyszną herbatę z Cejlonu. (nadzieja)

Wiesz. Nie chcę teraz nigdzie iść. Jestem zmęczona i potrzebuję się wyspać. Mam dość tej podróży. Nie chcę herbaty ani kawiarni. Chodźmy szybko do domu. (Złość, zniecierpliwienie)

ĆWICZENIE 2

Rodzaj aktywności	
Praca w trójkach, składy z poprzedniego ćwiczenia	
Podział uczestników	
brak	
Materiały	Czas trwania
Papier i długopis	30
Rezultaty szczegółowe	
<ul style="list-style-type: none">Uczestnik rozpoznaje destruktywne komunikaty emocjonalne, posługuje się komunikacją asertywną dla przywrócenia konstruktywnej komunikacji.	
Polecenie dla uczestników	

Wróćcie do zebranych w poprzednim zadaniu komunikatów emocjonalnych o charakterze destruktywnym. Co je charakteryzuje ? (ocena, stwierdzenie, ładunek agresji). Które to są konkretnie komunikaty według Was, wyselekcjonujcie je z historyjek?

Wkurzasz mnie, Mam cię dość Nie znoszę Twojego ciągłego gadania o niczym. Jak chcesz to sobie idź. Zabierz swoje szpargały i znikaj. Może jeśli Cię to tak złości to sama wyjdź. Nie będę tolerował twoich wrzasków. Nikt w okolicy nie wrzeszczy tak jak ty o 7 rano.

Jakie wobec tego komunikaty emocjonalne w tych historyjkach mają charakter bardziej konstruktywny i dlaczego (pierwsza osoba liczby pojedynczej, komunikat Ja, mówienie o sobie o do kogoś o emocjach)

Smutno mi to słyszeć od Ciebie. Kiedy tak krzyczysz trochę się boję tego co zaraz usłyszę. Czuję też złość kiedy wrzeszczysz tylko dlatego, że za dużo mówię. Lubię mówić, chcę ci też opowiedzieć mój dzień po prostu. Ucieszył się na jej widok. W jego oczach błyszczały łzy. Cieszę się że Cię widzę. Stęskniłem się za tobą. Już się bałem że nie przyjedziesz teraz a przecież tak na to czekaliśmy. Wiesz. Nie chcę teraz nigdzie iść. Jestem zmęczona i potrzebuję się wyspać. Mam dość tej podróży. Nie chcę herbaty ani kawiarni. Chodźmy szybko do domu.

Czym zatem charakteryzują się w warstwie języka te konstruktywne komunikaty wyrażające emocje?

Jak mówienie o sobie, swoich emocjach działa na emocje i napięcia z nimi związane, stres ?

Jakie wspierające radzenie sobie z emocjami i stresem działania zauważyliście?

Opis przebiegu ćwiczenia

Uczestnicy w trójkach wyławiają z historyjek przykłady destruktywnych i konstruktywnych sposobów mówienia o emocjach. Wspólnie określają to co w komunikacji o emocjach stanowi o tym czy jest ona raniąca i destruktywna czy budująca i konstruktywna

- komunikacja w pierwszej osobie liczby pojedynczej,
- mówienie o emocjach
- mówienie do kogoś odnosząc się do jego zachowań

ĆWICZENIE 3

Rodzaj aktywności		
Praca w całej grupie.		
Podział uczestników		
Brak		
Materiały	Czas trwania	
Wydruki przykładów z polecenia	30 min	
Rezultaty szczegółowe		
<ul style="list-style-type: none"> • Uczestnik posługuje się konstruktywną komunikacją zawierającą emocje. 		
Polecenie dla uczestników		
nr	Destruktywnie	Konstruktywnie
1	Wkurzasz mnie tym swoim gadaniem	Czuję złość, dużo mówisz
2	Zabieraj swoje szpargały,	Irytuję się na widok twoich rozrzuconych rzeczy
3	Robisz tu chaos w pokoju	Złoszczę się kiedy wprowadzasz chaos w pokoju
4	To przez ciebie źle się czuję, nie słuchasz	Źle się czuję kiedy ty nie słuchasz
5	Zawsze musisz wiedzieć lepiej	Frustruję się kiedy chcesz wszystko wiedzieć

6	Nigdy nie myjesz naczyń	Czuję irytację, nie pomyśl naczyń
7	Nie znasz się na tym a się wymądrzasz	Boję się, że zawsze już będziesz się wymądrzać, mimo, że się na tym nie znasz. Czuję złość.
8	Daj mi spokój, wiem to	Złoszczę się, czuję się pouczany. Wiem to.
9	Mam cię dość	Jestem sfrustrowany. Chcę być sam.
10	Niech to się już skończy, to przez Ciebie.	Czuję gniew, kiedy to wciąż robisz. Chcę coś zmienić.
11	Nie wiem już co robić, wkurzasz mnie. idź stąd.	Jestem bezradny i zły. Chcę zostać sam.
12	Muszę uciekać, to nie dla mnie	Boję się. Chciałem by było inaczej.

Jak będzie wyglądać twoja praca, życie, kiedy będziesz używać tego rodzaju komunikatów do przekazywania swoich emocji? (będzie więcej równowagi co ułatwi mi przekazywanie myśli klarownie, będę miał lepsze relacje)

Jak wyrażanie stanów emocjonalnych wpływa na Ciebie (wspiera klarowne przedstawianie myśli)

Opis przebiegu ćwiczenia

Uczestnicy otrzymują paski z przykładami destruktywnej komunikacji emocjonalnej i mają za zadanie zmienić je w odpowiadające im treścią przykłady komunikacji konstruktywnej według zasad:

- komunikacja w pierwszej osobie liczby pojedynczej,
- mówienie o emocjach
- mówienie do kogoś odnosząc się do jego zachowań

Przykładowe rozwiązania prawidłowe:

- Kiedy ty krzyczysz ja czuję lęk.
- Z powodu Twojej odmowy czuję smutek.
- Złoszczę się, kiedy ty zmieniasz zdanie w trakcie naszego wspólnego działania.

SCENARIUSZ

Nazwa	
Radzenie sobie z negatywnymi emocjami-wyrażanie potrzeb	
Materiały do zajęć	Czas trwania
Flipchart, markery, długopisy, papier, wydruki do ćwiczeń.	90 min

ĆWICZENIE 1

Rodzaj aktywności	
Praca w trójkach, praca w kręgu.	
Podział uczestników	
Uczestnicy dobierają się według kryterium długości włosów, dążą do tego by spotkali się właściciele krótkich i długich włosów.	
Materiały	Czas trwania
Historyjki z ćwiczenia o emocjach	30 min
Rezultaty szczegółowe	
<ul style="list-style-type: none"> • Uczestnik wie jak wyrażać swoje potrzeby, stosuje komunikację potrzeb jako sposób redukcji stresu i zmniejszania negatywnych emocji. 	

Polecenie dla uczestników

Przeczytajcie historyjki ponownie. Zastanówcie się nad tym jakie potrzeby kryją się za emocjami w tych historiach. Nazwijcie te potrzeby. Pozwólcie sobie na napisanie większej ilości potrzeb, zgodnie z tym co podpowiada wam wasza intuicja. Przygotujcie spisy potrzeb do podania ich na forum do wiadomości innych uczestników i prowadzącego.

Wkurzasz mnie-wyrzuciła z siebie głośno. Przechyliła ciało w jego kierunku i spojrzała groźnie. (złość) (potrzeba spokoju, braku napięcia)

Mam cię dość krzyknęła spoglądając wymownie na drzwi. **Nie znoszę Twojego ciągłego gadania o niczym. Jak chcesz to sobie idź. Zabierz swoje szpargały i znikaj.** (potrzeba mniejszej ilości bodźców, ciszy, czasu dla siebie)

On popatrzył na podłogę a później na nią, na koniec na drzwi. (lęk, smutek) (potrzeba jasności w relacji, potrzeba bliskości)

Smutno mi to słyszeć od Ciebie. Kiedy tak krzyczysz trochę się boję tego co zaraz usłyszę. (potrzeba akceptacji, wyrażania siebie)

Czuję też złość kiedy wrzeszczysz tylko dlatego, że za dużo mówię. Lubię mówić, chcę ci też opowiedzieć mój dzień po prostu. (potrzeba redukcji napięcia przez mówienie),

Może jeśli Cię to tak złości to sama wyjdź. Nie będę tolerował twoich wrzasków. (potrzeba ciszy, potrzeba bycia usłyszonym, wysłuchanym, potrzeba miłości, wsparcia) **Nikt w okolicy nie wrzeszczy tak jak ty o 7 rano.** (złość) (potrzeba bezpieczeństwa, potrzeba przynależności)

Ucieszył się na jej widok. (potrzeba spotkania, bliskości, przynależności). **W jego oczach błyszczały łzy. Wziął od niej torbę i podał jej rękę by łatwiej wyskoczyła z pociągu. Spojrzała na niego z radością. Przytulili się.** (potrzeba bycia w relacji, potrzeba czułości)

Cieszę się że Cię widzę. Stęskniłem się za tobą. Już się bałem że nie przyjedziesz teraz a przecież tak na to czekaliśmy. (potrzeba spotkania, potrzeba radości, satysfakcji w relacji). **A przy ostatnim rozstaniu mieliśmy sporo smutku, łez, o rozterek czy uda nam się teraz spotkać.**

(potrzeba bezpieczeństwa, potrzeba spokojnego przebywania ze sobą). **Napijemy się herbaty, jest tu taka przyjemna kawiarenka, lubię tam siedzieć.** (potrzeba przyjemności, dobrego nastroju, spokoju) **Spodoba ci się pewnie.** (radość, miłość). (potrzeba spełniania pragnień). **Podają tam pyszną herbatę z Cejlonu.** (nadzieja) (potrzeba pozytywnych przeżyć)

Wiesz. Nie chcę teraz nigdzie iść. (potrzeba odpoczynku, spokoju, regeneracji, bezpieczeństwa) **Jestem zmęczona i potrzebuję się wyspać. Mam dość tej podróży.** (potrzeba bycia w domu) **Nie chcę herbaty ani kawiarni. Chodźmy szybko do domu.** (Złość, zniecierpliwienie) (potrzeba szybkiego zaspokojenia potrzeb, koncentracji na celu)

Jakie potrzeby nie zostały wyrażone w tych scenkach? (zebrać wyniki pracy grypy, przedstawić wersję z nawiasów)

Jak wyrażanie potrzeb może wpływać na redukcję stresu i radzenie sobie z emocjami? (zwiększa efektywność i klarowność, szybkość)

Jakie mogły być rezultaty gdyby od razu wyrażono potrzeby? (szybkość porozumiewania się, stawianie granic, spełnienie potrzeb)

Opis przebiegu ćwiczenia

Uczestnicy analizują znane sobie scenki pod kątem wyrażonych/niewyrażonych potrzeb. Trójki przedstawiają potrzeby, które uczestnicy zauważyli w scenkach na forum grupy, dyskutują nad wartością wyrażania potrzeb dla radzenia sobie ze stresem i emocjami. Odkrywają związek między trudnymi emocjami i stresem a niewyrażonymi potrzebami.

ĆWICZENIE 2

Rodzaj aktywności	
Praca w parach	
Podział uczestników	
Uczestnicy dobierają się w ten sposób by pracować z osobami innymi niż te z trójki z poprzedniego ćwiczenia	
Materiały	Czas trwania
Flipchart, długopisy, papier a4	30 min
Rezultaty szczegółowe	
<ul style="list-style-type: none">Uczestnik umie formułować komunikację wyrażającą potrzeby, rozumie jak taka komunikacja zapobiega występowaniu trudnych emocji w relacjach, jak redukuje stres.	
Polecenie dla uczestników	
<p>Przygotujcie (każda para po 6 przykładów) komunikatów wyrażających potrzeby w oparciu o historyjki z poprzedniego ćwiczenia. Wykorzystajcie początki zdań, które przedstawiam.</p> <ul style="list-style-type: none">PotrzebujęProszęChcęZależy miWolęDobrze mi zrobiNajlepiej bym się czuł <p>Zaprezentujcie wyniki waszej pracy pozostałym. Zbiorę niektóre przykłady na flipcharcie (te które różnią się od pozostałych).</p> <p>Co uzyskujemy poprzez wyrażanie potrzeb ? (więcej jasności, bliskości i porządku w relacjach)</p> <p>Dlaczego można uznać, że wyrażanie potrzeb podnosi efektywność komunikacji a w konsekwencji obniża poziom napięcia emocjonalnego i stresu?</p> <p>Jak możecie użyć tej wiedzy w relacjach zawodowych?</p>	
Opis przebiegu ćwiczenia	
Grupa sporządza przykładowe wypowiedzi ujmujące potrzeby stojące za emocjami bazując na historyjkach. Następnie przygląda się znaczeniu komunikowania potrzeb w redukcji stresu i napięcia emocjonalnego.	

ĆWICZENIE 3

Rodzaj aktywności	
Praca w parach	
Podział uczestników	
Dobór z osobami, z którymi mniej dotąd pracowaliście	
Materiały	Czas trwania
Papier a4, flipchart, pisaki	30
Rezultaty szczegółowe	
<ul style="list-style-type: none">Uczestnik umie zadbać o potrzeby innych w relacjach.	
Polecenie dla uczestników	
Zaprojektujcie mini scenkę w której jako osoby znające się i będące w dowolnego rodzaju relacji (osobista, zawodowa) odkrywacie swoje potrzeby. Np. kiedy trzeba kupić nowy samochód, lub	

zmienić sposób działania zespołu. Osoba A wyraża się (jak w historyjkach) w sposób emocjonalny, osoba B pyta o potrzeby i mówi o swoich potrzebach:
 Uważam, że powinniśmy kupić nowy samochód ten już nie daje rady i mam go dość
 Ok, a co potrzebujesz najbardziej kiedy to zauważasz (docieranie do potrzeb)
 Potrzebuję szybciej i wygodniej jeździć do pracy
 Ok. Rozumiem, ja jednak nie mam teraz czasu na rozmowę o tym, potrzebuję popracować nad zadaniem, możemy porozmawiać później?
 Po zaprojektowaniu kolejne pary prezentują pozostałym jedną scenkę.
 Jak działało pytanie o potrzeby?
 Jak działało mówienie o potrzebach?
 Czy mówienie o potrzebach może zmniejszać napięcie emocjonalne i redukuje stres?
 W jakich sytuacjach z życia czy zawodowych możesz wykorzystać tę wiedzę i tę umiejętność mówienia o potrzebach? Jak ta umiejętność wpływa na możliwości radzenia sobie przez siebie ze stresem i trudnymi emocjami.

Opis przebiegu ćwiczenia

Uczestnicy przygotowują prezentację scenki obejmującej mówienie o potrzebach. Opierają się na historyjkach z poprzednich ćwiczeń. Prezentują je na forum grupy, rozwijają umiejętność mówienia o potrzebach i pytania o potrzeby. Zauważają związek pomiędzy mówieniem o potrzebach a radzeniem sobie ze stresem i trudnymi emocjami . Adaptują tę umiejętność do przestrzeni zawodowej i osobistej.

SCENARIUSZ

Nazwa	
Radzenie sobie ze stresem i emocjami przy pomocy ćwiczeń oddechowych i wizualizacji	
Materiały do zajęć	Czas trwania
Flipchart, markery, papier, długopisy. Alternatywnie: Koc, mata, poduszka do medytacji lub krzesło	90 min

ĆWICZENIE 1

Rodzaj aktywności	
Praca indywidualna	
Podział uczestników	
brak	
Materiały	Czas trwania
Alternatywnie: Koc, mata, poduszka do medytacji lub krzesło	20min
Rezultaty szczegółowe	
<ul style="list-style-type: none"> Uczestnik posługuje się oddychaniem przeponowym jako sposobem na redukcję stresu, trudnych emocji 	
Polecenie dla uczestników	
Połóż rękę na brzuchu pod linią żeber. Wciągaj powietrze obserwując czy brzuch unosi się. Jeśli tak ok, jeśli nie poszukaj takiego trybu oddychania by ruch ten pojawił się. Kiedy wszyscy opanujecie ten sposób oddychania przejdziemy dalej.	

Wyprostujcie plecy, można zamknąć oczy. Możesz myśleć o dowolnych rzeczach. Oddychaj w następujący sposób:

- wciągaj powietrze nosem,
- wypuszczaj powietrze ustami,
- na końcu każdego wdechu zatrzymaj oddech i dopiero zrób wydech,
- nie oddychaj głębiej niż zwykle,
- skup uwagę na tym jak powietrze wchodzi przez nos i wychodzi przez usta, utrzymuj uwagę na tym jak twój brzuch się podnosi i opada, licz oddechy.

Zrób takich 10 oddechów lub zakończ ćwiczenie kiedy dam sygnał.

Szczególnie ważne jest by nie oddychać bardzo głęboko (znacznie głębiej niż zwykle).

Po sygnale (10 oddechach) przejdź nieśpiesznie do normalnego stanu.

Usiądźmy w kręgu.

Jakie wrażenia przyniosło wam praktykowanie oddechu przeponowego?

Jakie konkretne zmiany zauważacie w ciele, myśleniu, emocjach ?

Jak te zmiany można uogólnić (uspokojenie, ukojenie, kontakt ze sobą, ulga, lekkość, swoboda)

Jak ta praktyka może działać w sytuacjach stresowych, emocjonujących? (redukcja)

W jakich sytuacjach Ty możesz stosować tę praktykę?

Opis przebiegu ćwiczenia

Uczestnicy wykonują oddychanie przeponowe pod kierunkiem prowadzącego. Jest to praca indywidualna. Następnie w kręgu analizują wyniki, obserwują zmiany w samopoczuciu jakie wniosło ćwiczenie. Wnioskują na temat zastosowania tej praktyki w życiu i pracy w celu redukcji stresu i napięcia emocjonalnego.

ĆWICZENIE 2

Rodzaj aktywności

Praca własna, praca w kręgu

Podział uczestników

Brak

Materiały

Kartki a4, długopisy.
Alternatywnie: Koc, mata, poduszka do medytacji lub krzesło

Czas trwania

30

Rezultaty szczegółowe

- Uczestnik posługuje się praktyką wizualizacji swojego bezpiecznego miejsca w sytuacjach stresu i trudnych emocji

Polecenie dla uczestników

Usiądź na poduszce,(kocu, krześle). Wyprostuj plecy, weź 3 głębokie oddechy i odpręż się. Przypomnij sobie dowolne okoliczności, w których towarzyszyło ci poczucie bezpieczeństwa, relaksu, spokoju, szczęścia. Przypomnij sobie możliwie dużo szczegółów tego momentu w życiu. Gdzie to było, kto tam był, jaka była atmosfera, jakie dźwięki, kolory, zapachy, co robiłeś, czego nie robiłeś, jak zachowywali się inni ludzie, może nikogo tam nie było. Zauważ te okoliczności i towarzyszące ci samopoczucie. Pozwól sobie teraz przenieść się tam w wyobraźni. Weź udział ponownie w tym wydarzeniu. Doświadcz ponownie tego samopoczucia. Wejź w ten stan i świadomie przeżywaj go na nowo, jeśli to możliwe bardziej. Doświadczaj zmiany w oddechu, emocjach, myślach. Bądź tam. Po kilku minutach takiego przebywania w twoim bezpiecznym miejscu kiedy ugruntujesz w sobie ten stan otwórz oczy i wróć do bieżącej sytuacji zachowując ten pozytywny stan wewnętrzny. Otwórz oczy.

Usiądźmy w kręgu.

Jakie wrażenia przyniosło wam praktykowanie tej wizualizacji?

Jakie konkretne zmiany zauważacie w ciele, myśleniu, emocjach ?

Jak te zmiany można uogólnić (uspokojenie, ukojenie, kontakt z sobą, ulga, lekkość, swoboda)
 Jak ta praktyka może działać w sytuacjach stresowych, emocjonujących? (redukcja)
 W jakich sytuacjach Ty możesz stosować tę praktykę?
 Zapisz dla siebie opis swojego bezpiecznego miejsca. Przenoś się tam i przywołuj ten pełen możliwości stan ciała i emocji w sytuacjach w których będziesz go potrzebował.

Opis przebiegu ćwiczenia

Uczestnicy wykonują wizualizację swojego bezpiecznego miejsca pod kierunkiem prowadzącego. Jest to praca indywidualna. Następnie w kręgu analizują wyniki, obserwują zmiany w samopoczuciu jakie wniosło ćwiczenie. Wnioskują na temat zastosowania tej praktyki w życiu i pracy w celu redukcji stresu i napięcia emocjonalnego.

ĆWICZENIE 3

Rodzaj aktywności	
Praca własna, w parach, praca w kręgu	
Podział uczestników	
brak	
Materiały	Czas trwania
Papier, długopisy	30
Rezultaty szczegółowe	
<ul style="list-style-type: none"> Uczestnik stosuje praktykę redukcji stresu 	
Polecenie dla uczestników	
<p>Na kartce papieru opisz sytuację stresową, emocjonującą, która kiedyś sprawiła ci trudność. Przeanalizuj ją jeszcze raz i wypisz kilka (min 5) głównych tez na temat tej sytuacji, osób w niej uczestniczących a w szczególności na twój temat. Następnie odczytaj opis i tezy osobie współpracującej z Tobą w parze.</p> <p>Wspólnie odpowiedzcie na pytanie czy to prawda czy fałsz kwestionując tezy opisujące sytuację. Bądźcie analityczni i podważajcie prawdziwość tych tez odważnie. Na koniec osoba opisująca może rozstrzygnąć czy to prawda czy fałsz. Zadaniem jej jest jednak pozwolić sobie na rozważanie wariantu, że to fałsz.</p> <p>Usiądźmy w kręgu.</p> <p>Jakie wrażenia przyniosło wam praktykowanie tej analizy? Jakie konkretne zmiany zauważacie w ciele, myśleniu, emocjach ? Jak te zmiany można uogólnić (zmniejszenie napięcia, ulga) Jak ta praktyka może działać w sytuacjach stresowych, emocjonujących? (redukcja) W jakich sytuacjach Ty możesz stosować tę praktykę? Czego wymaga od ciebie ta praktyka by przynosić ulgę? (dystansu, umiejętności podważania własnych tez).</p>	
Opis przebiegu ćwiczenia	
<p>Uczestnicy wypisują na kartkach myśli towarzyszące im w sytuacjach stresowych. Odczytują je osobom towarzyszącym im w parze. Wspólnie rozważają czy to prawda czy fałsz. Analizują wpływ stwierdzenia fałszywego charakteru stresujących myśli na zmniejszenie trudności wewnętrznej wywołanej przez stres i napięcia emocjonalne.</p>	

SCENARIUSZ

Nazwa	
Redukcja stresu i sytuacji emocjonalnych wywołujących napięcie	
Materiały do zajęć	Czas trwania
Papier, flipchart, kartki, długopisy Alternatywnie: Koc, mata, poduszka do medytacji lub krzesło	90 Min

ĆWICZENIE 1

Rodzaj aktywności	
Praca własna, praca w kręgu	
Podział uczestników	
brak	
Materiały	Czas trwania
Alternatywnie: Koc, mata, poduszka do medytacji lub krzesło Papier i długopis	30
Rezultaty szczegółowe	
<ul style="list-style-type: none">• Uczestnik zauważa możliwość redukcji stresu przez świadome, symboliczne rozładowanie go.	
Polecenie dla uczestników	
<p>Zapisz na kartce minimum 5 myśli które pojawiają się kiedy znajdujesz się w sytuacji stresującej, emocjonującej. Bądź ze sobą szczery. Nie będziemy odczytywać na głos, przed innymi zapisów. Przeczytaj je w skupieniu. Następnie świadomie z możliwie dużym impetem zgnieć tę kartkę w kulkę. Następnie rozwiń ją i wkładając możliwie dużo energii potargaj na możliwie małe kawałki. Wykonaj te czynności pozwalając sobie na rozładowanie napięcia. Pozwól sobie na wydawanie dźwięków a nawet krzyk.</p> <p>Usiądźmy w kręgu.</p> <p>Jakie emocje towarzyszyły wam kiedy pisaliście te myśli? Jak zmienił się wasz stan kiedy czytaliście je z uwagą ? Jak zmienił się wasz stan kiedy zniszczyliście kartki nadając temu zachowaniu duży impet? Czy tego typu praktyka działa redukująco na stres? W jakich sytuacjach możesz ją wykonać? Jakie korzyści możecie odnieść?</p>	
Opis przebiegu ćwiczenia	
Uczestnicy spisują na kartkach przykłady myśli, które pojawiają się w ich umysłach w sytuacjach stresowych i emocjonujących. Następnie niszczą kartki pozwalając sobie na rozładowanie emocji. Obserwują wpływ tego zachowania na redukcję stresu i zmniejszenie trudnych emocji.	

ĆWICZENIE 2

Rodzaj aktywności	
Praca w trójkach	
Podział uczestników	
Dobór dowolny	
Materiały	Czas trwania
Papier długopisy	30
Rezultaty szczegółowe	
<ul style="list-style-type: none">Uczestnik planuje działanie w kierunku rozwiązania sytuacji stresowej	
Polecenie dla uczestników	
<p>Usiądźcie w trójkach. Każde z was niech zapisze przykładową sytuację stresującą z waszego życia. Następnie kolejno pracujcie w następującej sekwencji:</p> <ul style="list-style-type: none">- osoba czyta swój opis sytuacji stresującej,- pozostałe osoby w trybie burzy mózgow proponują rozwiązania, minimum 15(nie oceniamy pomysłów, mogą one wychodzić poza tradycyjne rozumienie rozwiązywania problemów, mogą być twórcze, niekonwencjonalne, paradoksalne), rozwiązania zapisujecie na osobnej kartce.- osoba, która przed chwilą odczytała opis sytuacji stresującej wybiera minimum 3 rozwiązania, pozostali pomagają jej utworzyć mini scenariusze rozwiązania problemu, możliwe jest oddalanie się od realiów położenia właściciela przypadku,- właściciel przypadku zauważa zmianę stanu emocjonalnego (zmiana emocji, zmniejszenie stresu) <p>Siadamy w kręgu.</p> <p>Jak wpływało na was poszukiwanie rozwiązań, generowanie scenariuszy polepszenia waszego położenia?</p> <p>Jak zmienia stan (stres/emocje) samo podzielenie się z innymi trudnością, słuchanie ich rad, wspólne poszukiwanie rozwiązań (ulga, zmniejszenie skupienia na trudności).</p> <p>Czy rozwiązania muszą być do końca realistyczne by zmienić nasze emocje, zmniejszyć stres?</p> <p>Czy podejmowanie planowania rozwiązań sytuacji trudnych samo w sobie ma wpływ na zmniejszenie trudności związanych z ich zaistnieniem?</p> <p>W jakich obszarach życia i pracy możesz planować rozwiązania zamiast być w stresie?</p> <p>Jakie korzyści odniesiesz?</p>	
Opis przebiegu ćwiczenia	
Uczestnicy w czwórkach pracują nad generowaniem rozwiązań sytuacji stresowych i emocjonalnie trudnych. Odkrywają, że planowanie rozwiązań samo w sobie powoduje redukcję stresu i zmniejszenie natężenia emocji.	

ĆWICZENIE 3

Rodzaj aktywności	
Praca w parach	
Podział uczestników	
Dowolny, przez odliczanie	
Materiały	Czas trwania
Brak	30
Rezultaty szczegółowe	
<ul style="list-style-type: none">Uczestnik umie sięgać po nieuświadomione możliwości rozwiązania sytuacji stresowych i emocjonujących	

Polecenie dla uczestników

Usiądźcie w parach. Każda z osób zapisuje w skrócie sytuację z swojego życia, taką, którą uznaje za stresującą, emocjonującą, z którą nie umie sobie na pierwszy rzut oka poradzić. Osoba towarzysząca zadaje jej pytanie:

Przywołaj przykład osoby, którą znasz, która posiada umiejętności do rozwiązywania trudności, opowiedz co ona by w tej sytuacji zrobiła?

A teraz dostosuj to rozwiązanie do swoich możliwości, zaplanuj wykorzystanie tej inspiracji w swoim życiu.

Powtórzcie ten proces zamieniając role.

Usiądźmy w kręgu.

Jak działało na was odkrycie potencjalnego rozwiązania waszych mocnych postaci ?

W jakim stopniu okazały się one dla was wykonalne?

Czy samo już dostrzeżenie tej możliwości zmniejszyło stres i obniżyło emocje?

W jakich sytuacjach życiowych możecie zastosować to rozwiązanie?

Opis przebiegu ćwiczenia

Uczestnicy odkrywają możliwości aktywnego rozwiązywania trudności dzięki inspiracji od znanych sobie mocnych postaci. Poznają możliwości redukcji stresu dzięki dostrzeżeniu możliwości spoza swojej dotychczasowej percepcji rozwiązań.

SCENARIUSZ

Nazwa	
Redukcja stresu i trudnych emocji	
Materiały do zajęć	Czas trwania
Flipchart, markery, papier, długopisy, alternatywnie poduszki, wałki, koce do jogi	90 Min

ĆWICZENIE 1

Rodzaj aktywności	
Praca własna	
Podział uczestników	
Brak	
Materiały	Czas trwania
Alternatywnie: Koc, mata, poduszka do medytacji lub krzesło Papier, długopisy	30
Rezultaty szczegółowe	
<ul style="list-style-type: none">Uczestnik posługuje się metodą przenoszenia uwagi jako narzędziem redukcji stresu i napięcia emocjonalnego	
Polecenie dla uczestników	
Usiądźcie na poduszkach(krzesłach, kocach), wyprostujcie kręgosłup. Weźcie kilka głębszych oddechów. Rozluźnijcie ciało i umysł. Skup całą uwagę na ciele. Zauważ miejsca przyjemne, zauważ obecne emocje: złość, radość, smutek, lęk, zauważ nacisk podłogi, nacisk ubrania, zmęczenie, ból, zauważ nasilenie albo brak życiowej energii, temperaturę którą odczuwasz, pragnienie, głód lub nasycenie, zauważ stresujące myśli i myśli pełne nadziei. Weź kilka głębszych oddechów i rozluźnij ciało i umysł.	

Skup teraz całą uwagę na tym co na zewnątrz. Zauważ dźwięki, zapachy, temperaturę, ruch powietrza, obecność innych osób lub przedmiotów, zwierząt, owadów, pogody, zauważ fakturę materiałów z którymi się stykasz.

Powtórz tę praktykę 3 razy. Przenieś całkowicie uwagę i koncentrację z wewnątrz na zewnątrz. Po wykonaniu instrukcji wróć uwagę do pomieszczenia i dołącz do kręgu.

Usiądźmy w kręgu.

Jakie są wasze wrażenia po wykonaniu tej praktyki?

Czy była ona łatwa czy trudna do zrobienia?

Co stało się z napięciami, emocjami, tym co trudne?

Jak się teraz czujecie?

W jakich sytuacjach życiowych, w trakcie jakich zadań możecie ją wykorzystywać dla obniżenia stresu i napięcia emocjonalnego?

Opis przebiegu ćwiczenia

Uczestnicy przenoszą uwagę skupiając się na przemian na wewnątrz i na zewnątrz siebie. Badają właściwości zmniejszające stres i napięcie emocjonalne takiej praktyki oraz możliwości stosowania jej w codziennym życiu.

ĆWICZENIE 2

Rodzaj aktywności	
Praca własna	
Podział uczestników	
brak	
Materiały	Czas trwania
Alternatywnie: Koc, mata, poduszka do medytacji lub krzesło Papier i długopis	30
Rezultaty szczegółowe	
<ul style="list-style-type: none">Uczestnik umie świadomie przenosić uwagę od wewnątrz na zewnątrz siebie w celu redukcji stresu i napięć emocjonalnych	
Polecenie dla uczestników	
<p>Wstańcie. W uważności na inne osoby, tak by nie zderzać się ze sobą pracujcie sami. Zaczynjcie tupać nogami w podłogę stopniowo zwiększając impet, głośność, intensywność tupania, podnoście wyżej stopy, uderzajcie mocniej i dźwięczniej w podłogę. Pozwólcie sobie wydawać głosy, pomruki, warczeć, krzyczeć. Im głośniejszym tym lepiej. Teraz dołączcie do tego ruch rąk. Machajcie rękami w nieskoordynowany sposób, uwolnijcie spontaniczny, energiczny, bezładny ruch. Połączcie ruch nóg i rąk, pozwólcie całemu ciału poruszać się energicznie, spontanicznie wydawajcie dźwięki. Teraz znajdźcie właściwe dla siebie natężenie całego tego ruchu. Następnie zmniejszcie jego natężenie a zwiększcie uważność ruchu, świadomość tego jak się ruszacie. Zauważcie swój stan energii, emocji, zauważcie na co ma cie ochotę. Powoli wróćcie na salę uwagę i usiądźcie w kręgu.</p> <p>Usiądźmy w kręgu.</p> <p>Jakie są wasze wrażenia po wykonaniu tej praktyki?</p> <p>Czy była ona łatwa czy trudna do zrobienia?</p> <p>Co stało się z napięciami, emocjami, tym co trudne?</p> <p>Jak się teraz czujecie?</p> <p>W jakich sytuacjach życiowych, w trakcie jakich zadań możecie ją wykorzystywać dla obniżenia stresu i napięcia emocjonalnego?</p>	

Opis przebiegu ćwiczenia

Uczestnicy samodzielnie używają różnych ruchów i dźwięków w celu uwolnienia się od napięć i stresu. W kręgu analizują wynik praktyki i projektują jej zastosowanie w przyszłości.

ĆWICZENIE 3

Rodzaj aktywności

Praca własna.

Podział uczestników

Brak

Materiały

Alternatywnie: Koc, mata, poduszka do medytacji lub krzesło
Papier i długopis

Czas trwania

30 min

Rezultaty szczegółowe

- Uczestnik posługuje się treningiem Jacobsona dla redukcji stresu i napięć emocjonalnych

Polecenie dla uczestników

Usiądźcie na poduszkach(krzesłach, kocach), wyprostujcie kręgosłup. Weźcie kilka głębszych oddechów. Rozluźnijcie ciało i umysł.

Skup całą uwagę na ciele.

Zaciśnij obie pięści, zauważ napięcie w przedramionach, rozluźnij mięśnie.

Dotknij palcami barków i podnieś ramiona. Badaj napięcie mięśni, rozluźnij mięśnie.

Wzrusz ramionami jak najwyżej. Badaj napięcie mięśni, rozluźnij mięśnie.

Zaciśnij powieki. Badaj napięcie mięśni, rozluźnij mięśnie.

Marszcz czoło. Badaj napięcie mięśni, rozluźnij mięśnie.

Przyciśnij język do podniebienia. Badaj napięcie mięśni, rozluźnij mięśnie.

Zaciśnij zęby. Badaj napięcie mięśni, rozluźnij mięśnie.

Odrzuć głowę do tyłu. Badaj napięcie mięśni, rozluźnij mięśnie.

Opuść głowę do tyłu. Badaj napięcie mięśni, rozluźnij mięśnie.

Wygnij plecy w łuk. Badaj napięcie mięśni, rozluźnij mięśnie.

Weź głęboki wdech. Badaj napięcie mięśni, rozluźnij mięśnie.

Zrób trzy głębokie wdechy. Badaj napięcie mięśni, rozluźnij mięśnie.

Wciągnij brzuch. Badaj napięcie mięśni, rozluźnij mięśnie.

Napnij mięśnie brzucha. Badaj napięcie mięśni, rozluźnij mięśnie.

Napnij pośladki. Badaj napięcie mięśni, rozluźnij mięśnie.

Ściągnij uda, wyprostuj nogi. Badaj napięcie mięśni, rozluźnij mięśnie.

Skieruj palce stóp do góry. Badaj napięcie mięśni, rozluźnij mięśnie.

Podkurcz palce nóg. Badaj napięcie mięśni, rozluźnij mięśnie.

Zauważ zmiany w samopoczuciu.

Jaki wpływ na twoje napięcia miała ta praktyka? Jak się teraz czujesz? Jakie emocje ci towarzyszą?

Jaki masz poziom energii? Jaki wpływ wywarła praktyka na twoje ciało?

Opisz dla siebie wartości płynące z realizacji takiej praktyki. Odnotuj przy tym w jakich sytuacjach życiowych, w trakcie jakich zadań możesz korzystać z tej praktyki dla zmniejszenia stresu i napięcia emocjonalnego.

Usiądźmy w kręgu.

Jakie są wasze wrażenia po wykonaniu tej praktyki?

Czy była ona łatwa czy trudna do zrobienia?

Co stało się z napięciami, emocjami, tym co trudne?

Jak się teraz czujecie?

W jakich sytuacjach życiowych, w trakcie jakich zadań możecie ją wykorzystywać dla obniżenia stresu i napięcia emocjonalnego?

Opis przebiegu ćwiczenia

Uczestnicy wykonują praktykę Trening Jacobsona samodzielnie. Odnotowują wartości jakie odnoszą z jej realizacji. Dzielą się wrażeniami i potencjalnymi korzyściami w kręgu.

MODUŁ

Nazwa
Proaktywność – weź sprawy w swoje ręce

SCENARIUSZ

Nazwa	
Proaktywność na co dzień	
Materiały do zajęć	Czas trwania
kartki A4, długopisy, kartki flipchart, mazaki	70 minut

ĆWICZENIE 1

Rodzaj aktywności	
dyskusja w parach	
Podział uczestników	
pary	
Materiały	Czas trwania
kartki A4, długopisy	10 minut
Rezultaty szczegółowe	
Uczestnicy zrozumieją co to znaczy być proaktywnym, rozpoznają swoje własne zachowania.	
Polecenie dla uczestników	
Porozmawiajcie w parach i wymieńcie przykłady proaktywnych działań, które podjęliście w ostatnim czasie.	
Opis przebiegu ćwiczenia	
Uczestnicy dzielą się swoimi doświadczeniami, a następnie dyskutują o tym, co sprawiło, że podjęli dane działanie.	

ĆWICZENIE 2

Rodzaj aktywności	
praca w grupach, tworzenie plakatu	
Podział uczestników	
trójki	
Materiały	Czas trwania
kartki flipchart, mazaki	20 minut
Rezultaty szczegółowe	
Uczestnicy dostrzegą, jak proaktywność wpływa na codzienne sytuacje.	

Polecenie dla uczestników	
W trójkach przygotujcie plakat, na którym przedstawicie sytuacje, w których proaktywność mogłaby być pomocna.	
Opis przebiegu ćwiczenia	
Uczestnicy wspólnie tworzą plakat, wymyślając różne scenariusze, w których proaktywność może być użyteczna.	

ĆWICZENIE 3

Rodzaj aktywności	
dyskusja w grupie	
Podział uczestników	
cała grupa	
Materiały	Czas trwania
brak	20 minut
Rezultaty szczegółowe	
Uczestnicy rozumieją, jak zmiana perspektywy może wpłynąć na ich proaktywność.	
Polecenie dla uczestników	
Przeanalizujmy razem sytuacje z plakatów. Jakie są alternatywne sposoby reagowania na te sytuacje?	
Opis przebiegu ćwiczenia	
Uczestnicy analizują i omawiają sytuacje z plakatów, sugerując alternatywne rozwiązania i strategie.	

ĆWICZENIE 4

Rodzaj aktywności	
praca indywidualna	
Podział uczestników	
indywidualnie	
Materiały	Czas trwania
kartki A4, długopisy	20 minut
Rezultaty szczegółowe	
Uczestnicy stworzą plan na poprawę swojej proaktywności.	
Polecenie dla uczestników	
Napiszcie plan, w jaki sposób chcielibyście zwiększyć swoją proaktywność w przyszłości. Wymieńcie konkretne działania, które zamierzacie podjąć.	
Opis przebiegu ćwiczenia	

Każdy z uczestników pisze indywidualny plan, określając działania, które zamierza podjąć, aby być bardziej proaktywnym.

SCENARIUSZ

Nazwa	
Proaktywność jako siła napędowa zmian	
Materiały do zajęć	Czas trwania
kartki A4, długopisy, kartki z scenariuszami (przygotowane przez prowadzącego)	80 min

ĆWICZENIE 1

Rodzaj aktywności	
dyskusja w parach	
Podział uczestników	
pary	
Materiały	Czas trwania
kartki A4, długopisy	15 minut
Rezultaty szczegółowe	
Uczestnicy zrozumieją różnicę między proaktywnością a reaktywnością.	
Polecenie dla uczestników	
W parach omówcie różnicę między proaktywnym a reaktywnym podejściem do sytuacji. Przygotujcie listę charakterystycznych cech dla obu tych postaw.	
Opis przebiegu ćwiczenia	
Uczestnicy dzielą się swoimi myślami, a następnie tworzą listy charakterystyk proaktywnego i reaktywnego zachowania.	

ĆWICZENIE 2

Rodzaj aktywności	
odtworzenie scenek	
Podział uczestników	
grupy trzyosobowe	
Materiały	Czas trwania
kartki z scenariuszami (przygotowane przez prowadzącego)	30 minut
Rezultaty szczegółowe	
Uczestnicy nauczą się rozpoznawać proaktywne i reaktywne zachowania w praktyce.	

Polecenie dla uczestników
Odtwórzcie scenkę, którą dostaliście na kartce. Starajcie się wykazać zarówno proaktywne, jak i reaktywne postawy.
Opis przebiegu ćwiczenia
Grupy odtwarzają przydzielone im scenki, starając się jak najbardziej zilustrować różnicę między postawami proaktywnymi a reaktywnymi.
Scenka 1: "Problem z projektem w szkole" Zakładamy, że grupa uczniów ma problem z projektem, który mają przygotować na następny tydzień. Jeden z uczniów nie wykonuje swojej części pracy, co powoduje opóźnienie całego projektu.
Scenka 2: "Sprząatanie w domu" Rodzeństwo ma na celu posprząatanie domu przed przyjściem gości. Jeden z nich podejmuje inicjatywę i dzieli zadania, podczas gdy drugi czeka na instrukcje.
Scenka 3: "Przygotowanie prezentacji" Uczniowie pracują nad prezentacją na lekcję. Jeden z nich proaktywnie szuka informacji i pomysłów, podczas gdy inni czekają na gotowe rozwiązania.
Scenka 4: "Planowanie wycieczki" Grupa przyjaciół planuje weekendową wycieczkę. Jeden z nich proaktywnie proponuje miejsca, które mogliby odwiedzić i aktywności do wykonania, podczas gdy inni oczekują na gotowe propozycje.
Scenka 5: "Organizacja imprezy" Grupa nastolatków planuje zorganizować imprezę. Jeden z nich bierze odpowiedzialność za zapewnienie muzyki i przekąsek, podczas gdy inni oczekują na to, co się stanie.

ĆWICZENIE 3

Rodzaj aktywności	
dyskusja grupowa	
Podział uczestników	
cała grupa	
Materiały	Czas trwania
brak	15 minut
Rezultaty szczegółowe	
Uczestnicy będą potrafili analizować i omawiać proaktywne i reaktywne zachowania.	
Polecenie dla uczestników	
Omówmy wspólnie przedstawione scenki. Jakie proaktywne i reaktywne zachowania zauważyliście?	
Opis przebiegu ćwiczenia	
Uczestnicy omawiają scenki, wytykając momenty proaktywne i reaktywne.	

ĆWICZENIE 4

Rodzaj aktywności	
praca indywidualna	
Podział uczestników	
indywidualnie	
Materiały	Czas trwania
kartki A4, długopisy	20 minut
Rezultaty szczegółowe	
Uczestnicy nauczą się tworzyć plany działań w celu zwiększenia swojej proaktywności.	
Polecenie dla uczestników	
Na podstawie wcześniejszych dyskusji i scenek, zastanówcie się nad swoim podejściem do proaktywności. Stwórzcie plan, w którym zapiszecie konkretne działania, które możecie podjąć, aby stać się bardziej proaktywnymi w swoim życiu. Może to dotyczyć relacji, decyzji, celów kariery, działań społecznych lub innych obszarów, które uznacie za istotne.	
Opis przebiegu ćwiczenia	
Uczestnicy indywidualnie tworzą plany działań, które pomogą im zwiększyć proaktywność. Po zakończeniu pracy nad planami, uczestnicy mogą podzielić się swoimi pomysłami i strategiami z resztą grupy, jeśli chcą. To ćwiczenie pomaga uczestnikom zobaczyć, jak mogą zastosować proaktywność w konkretnych aspektach swojego życia i jakie kroki mogą podjąć, aby stać się bardziej proaktywnymi.	

SCENARIUSZ

Nazwa	
Proaktywność w rozwiązywaniu problemów	
Materiały do zajęć	Czas trwania
kartki A4, długopisy, kartki flipchart, mazaki	70 minut

ĆWICZENIE 1

Rodzaj aktywności	
dyskusja w parach	
Podział uczestników	
pary	
Materiały	Czas trwania
kartki A4, długopisy	15 minut
Rezultaty szczegółowe	
Uczestnicy nauczą się, jak zdefiniować problem i jakie role odgrywa proaktywność w tym procesie.	

Polecenie dla uczestników
W parach zdefiniujcie problem, z którym spotkaliście się w ostatnim czasie. Omówcie, jak proaktywne podejście mogło by pomóc w jego rozwiązaniu.
Opis przebiegu ćwiczenia
Uczestnicy dzielą się swoimi doświadczeniami i omawiają, jak proaktywność mogła by pomóc w radzeniu sobie z problemami.

ĆWICZENIE 2

Rodzaj aktywności	
praca w grupach, tworzenie mapy myśli	
Podział uczestników	
trójki	
Materiały	Czas trwania
kartki flipchart, mazaki	25 minut
Rezultaty szczegółowe	
Uczestnicy nauczą się korzystać z mapy myśli do analizy problemu i szukania proaktywnych rozwiązań.	
Polecenie dla uczestników	
W trójkach stwórzcie mapę myśli na temat wybranego problemu. Starajcie się wskazać różne możliwości działania.	
Opis przebiegu ćwiczenia	
Uczestnicy tworzą mapę myśli, zastanawiając się nad możliwościami działania i możliwymi skutkami.	

ĆWICZENIE 3

Rodzaj aktywności	
dyskusja grupowa	
Podział uczestników	
cała grupa	
Materiały	Czas trwania
brak	15 minut
Rezultaty szczegółowe	
Uczestnicy nauczą się analizować problemy i rozważać proaktywne rozwiązania.	
Polecenie dla uczestników	
Omówmy wspólnie stworzone mapy myśli. Jakie proaktywne rozwiązania udało się Wam znaleźć?	

Opis przebiegu ćwiczenia

Uczestnicy omawiają swoje mapy myśli, wskazując na proaktywne rozwiązania problemów.

ĆWICZENIE 4

Rodzaj aktywności	
praca indywidualna	
Podział uczestników	
indywidualnie	
Materiały	Czas trwania
kartki A4, długopisy	15 minut
Rezultaty szczegółowe	
Uczestnicy stworzą konkretny plan działania, który pomoże im stać się bardziej proaktywnymi.	
Polecenie dla uczestników	
Myśląc o tym, co dziś omówiliśmy i czego się nauczyliśmy, stwórzcie plan działania, który pomoże wam stać się bardziej proaktywnymi w waszym codziennym życiu. Pomyślcie o konkretnych krokach, które możecie podjąć, i zapiszcie je na swoich kartkach.	
Opis przebiegu ćwiczenia	
Uczestnicy pracują indywidualnie, zastanawiając się nad swoim obecnym poziomem proaktywności i identyfikując obszary, w których mogą być bardziej proaktywni. Następnie tworzą konkretny plan działań, opisując specyficzne kroki, które zamierzają podjąć, aby zwiększyć swoją proaktywność. Po zakończeniu, każdy uczestnik ma możliwość podzielić się swoim planem z innymi, jeśli chce. Plan ten może służyć jako narzędzie do śledzenia postępów i motywacji do dalszego rozwoju proaktywności.	

SCENARIUSZ

Nazwa	
Proaktywność w podejmowaniu decyzji	
Materiały do zajęć	Czas trwania
kartki A4, długopisy, kartki z scenariuszami (przygotowane przez prowadzącego)	70 min

ĆWICZENIE 1

Rodzaj aktywności	
dyskusja w parach	
Podział uczestników	
pary	
Materiały	Czas trwania
kartki A4, długopisy	10 minut
Rezultaty szczegółowe	

Uczestnicy nauczą się, jak różne typy decyzji mogą wymagać różnych poziomów proaktywności.

Polecenie dla uczestników

W parach zastanówcie się nad różnymi decyzjami, które podejmowaliście w przeszłości. Czy były one proaktywne czy reaktywne? Omówcie różnice.

Opis przebiegu ćwiczenia

Uczestnicy dzielą się swoimi doświadczeniami, omawiając różne typy decyzji i to, jak były one podejmowane.

ĆWICZENIE 2

Rodzaj aktywności

odtworzenie scenek

Podział uczestników

Trzyosobowe grupy

Materiały

kartki z scenariuszami (przygotowane przez prowadzącego)

Czas trwania

30 minut

Rezultaty szczegółowe

Uczestnicy nauczą się, jak proaktywność wpływa na proces podejmowania decyzji.

Polecenie dla uczestników

Odtwórzcie scenkę, którą dostaliście na kartce. Starajcie się ukazać proaktywne i reaktywne podejmowanie decyzji.

Opis przebiegu ćwiczenia

Grupy odtwarzają przydzielone im scenki, ilustrując różnicę między proaktywnym a reaktywnym podejmowaniem decyzji.

Scenka 1: "Wybór przedmiotów szkolnych"

W tej scenie, grupa uczniów musi zdecydować, jakie przedmioty wybrać na ostatni rok szkoły, aby najlepiej przygotować się do przyszłej kariery. Jeden z nich proaktywnie bada różne opcje, rozmawia z doradcami i planuje ścieżkę, podczas gdy inni uczniowie czekają na ostatnią chwilę lub decydują się na przedmioty, które wybierają ich przyjaciele.

Scenka 2: "Zorganizowanie imprezy urodzinowej"

Grupa przyjaciół chce zorganizować imprezę niespodziankę dla innego przyjaciela. Jeden z nich proaktywnie tworzy plan, decyduje o temacie imprezy, miejscu, gościach i jedzeniu, podczas gdy inni przyjaciele po prostu zgadzają się z jego pomysłami bez angażowania się w planowanie.

Scenka 3: "Projekt grupowy w szkole"

Grupa uczniów otrzymuje zadanie stworzenia projektu na koniec semestru. Jeden z uczniów proaktywnie proponuje temat, organizuje spotkania grupy i dzieli zadania, podczas gdy inni uczniowie po prostu wykonują to, co im przydzielono, bez większego zaangażowania.

Scenka 4: "Wakacyjna praca"

Uczniowie planują, co będą robić podczas wakacji. Jeden z nich proaktywnie szuka pracy, aby zdobyć doświadczenie i zarobić trochę pieniędzy, podczas gdy inni czekają do ostatniej chwili lub planują po prostu odpoczywać.

Scenka 5: "Pomoc w społeczności"

W społeczności szkolnej jest potrzeba wolontariuszy do pomocy w lokalnym projekcie. Jeden z uczniów proaktywnie decyduje się pomóc i angażuje się w projekt, podczas gdy inni czekają, aż zostaną poproszeni lub nie angażują się wcale.

ĆWICZENIE 3

Rodzaj aktywności	
dyskusja grupowa	
Podział uczestników	
cała grupa	
Materiały	Czas trwania
brak	15 minut
Rezultaty szczegółowe	
Uczestnicy będą potrafili analizować i omawiać proaktywne i reaktywne podejmowanie decyzji.	
Polecenie dla uczestników	
Omówmy wspólnie przedstawione scenki. Jakie proaktywne i reaktywne decyzje zauważyliście?	
Opis przebiegu ćwiczenia	
Uczestnicy omawiają scenki, wytykając momenty proaktywne i reaktywne.	

ĆWICZENIE 4

Rodzaj aktywności	
praca indywidualna	
Podział uczestników	
indywidualnie	
Materiały	Czas trwania
kartki A4, długopisy	15 minut
Rezultaty szczegółowe	
Uczestnicy nauczą się tworzyć plany decyzyjne, które będą wykorzystywać w codziennym życiu.	
Polecenie dla uczestników	
Na podstawie dzisiejszych dyskusji i ćwiczeń, zastanówcie się, jakie decyzje musicie podjąć w najbliższym czasie. Mogą to być duże decyzje, jak wybór szkoły lub drobne, jak planowanie swojego czasu. Stwórzcie plan, w którym zapiszecie te decyzje, kroki, które planujecie podjąć, aby je podjąć oraz jakie zasoby mogą wam pomóc.	
Opis przebiegu ćwiczenia	
Uczestnicy indywidualnie tworzą plany decyzyjne, identyfikując decyzje, które muszą podjąć, potencjalne kroki do podjęcia tych decyzji oraz zasoby, które mogą im pomóc. Po zakończeniu ćwiczenia, uczestnicy mogą podzielić się swoimi planami z innymi, jeśli chcą. To ćwiczenie pomaga uczestnikom zrozumieć, jak być proaktywnym w podejmowaniu decyzji i planowaniu działań.	

SCENARIUSZ

Nazwa	
Proaktywność w budowaniu relacji z innymi	
Materiały do zajęć	Czas trwania
kartki A4, długopisy, kartki z scenariuszami (przygotowane przez prowadzącego)	70 minut

ĆWICZENIE 1

Rodzaj aktywności	
dyskusja w parach	
Podział uczestników	
pary	
Materiały	Czas trwania
kartki A4, długopisy	15 minut
Rezultaty szczegółowe	
Uczestnicy nauczą się analizować swoje relacje pod kątem proaktywności.	
Polecenie dla uczestników	
W parach omówcie swoje relacje z przyjaciółmi, rodziną, nauczycielami. Gdzie wykazaliście się proaktywnością w tych relacjach?	
Opis przebiegu ćwiczenia	
Uczestnicy omawiają swoje relacje, zwracając uwagę na momenty, kiedy byli proaktywni.	

ĆWICZENIE 2

Rodzaj aktywności	
odtworzenie scenek	
Podział uczestników	
grupy po trzy osoby	
Materiały	Czas trwania
kartki z scenariuszami (przygotowane przez prowadzącego)	30 minut
Rezultaty szczegółowe	
Uczestnicy nauczą się, jak proaktywność wpływa na budowanie i utrzymanie relacji.	
Polecenie dla uczestników	
Odtwórzcie scenkę, którą dostaliście na kartce. Starajcie się ukazać proaktywne i reaktywne zachowania w relacjach.	

Opis przebiegu ćwiczenia

Grupy odtwarzają przydzielone im scenki, ilustrując różnicę między proaktywnym a reaktywnym podejściem do relacji.

Scenka 1: "Rozwiązywanie konfliktu"

W tej scenie, dwóch przyjaciół ma konflikt. Jeden z nich proaktywnie podejmuje kroki, aby rozwiązać problem, proponując spotkanie, podczas gdy drugi czeka, aż sytuacja sama się rozwiąże.

Scenka 2: "Organizacja wydarzenia społecznego"

Grupa przyjaciół chce zorganizować wydarzenie społeczne. Jeden z nich proaktywnie bierze na siebie rolę lidera, planuje spotkania, deleguje zadania, podczas gdy inni czekają na instrukcje.

Scenka 3: "Wsparcie dla przyjaciela w potrzebie"

Jeden z uczniów ma trudny czas - ma problemy w domu. Jeden z jego przyjaciół proaktywnie oferuje wsparcie, proponując pomoc w nauce, dając przestrzeń do rozmowy, podczas gdy inni przyjaciele nie wiedzą, jak zareagować.

Scenka 4: "Rozpoczęcie nowego projektu"

W klasie pojawia się nowy projekt. Jeden z uczniów proaktywnie formuje grupę projektową, decyduje o temacie i organizuje spotkania, podczas gdy inni uczniowie czekają na zostanie przydzielonym do grup.

Scenka 5: "Nawiązanie nowych relacji"

Uczniowie idą na szkolną wycieczkę, podczas której mają szansę poznać uczniów z innych klas. Jeden z uczniów proaktywnie nawiązuje kontakty, podczas gdy inni czekają, aż ktoś do nich podejdzie.

ĆWICZENIE 3

Rodzaj aktywności	
dyskusja grupowa	
Podział uczestników	
cała grupa	
Materiały	Czas trwania
brak	15 minut
Rezultaty szczegółowe	
Uczestnicy będą potrafili analizować i omawiać proaktywne i reaktywne zachowania w relacjach.	
Polecenie dla uczestników	
Omówmy wspólnie przedstawione scenki. Jakie proaktywne i reaktywne zachowania zauważyliście w relacjach?	
Opis przebiegu ćwiczenia	
Uczestnicy omawiają scenki, wytykając momenty proaktywne i reaktywne.	

ĆWICZENIE 4

Rodzaj aktywności	
praca indywidualna	
Podział uczestników	
indywidualnie	
Materiały	Czas trwania
kartki A4, długopisy	10 minut
Rezultaty szczegółowe	
Uczestnicy stworzą plan, który pomoże im być bardziej proaktywnymi w budowaniu i utrzymaniu relacji.	
Polecenie dla uczestników	
Pomyślcie o swoich relacjach - z rodziną, przyjaciółmi, nauczycielami. W jakich obszarach możecie być bardziej proaktywni? Czy to poprzez częstsze wyrażanie wdzięczności, inicjowanie spotkań, czy aktywne słuchanie? Zapiszcie na kartkach co najmniej trzy konkretne kroki, które planujecie podjąć, aby poprawić swoje relacje.	
Opis przebiegu ćwiczenia	
Uczestnicy pracują indywidualnie, identyfikując obszary w swoich relacjach, w których mogą być bardziej proaktywni. Następnie tworzą plan, w którym zapisują konkretne kroki, które zamierzają podjąć, aby być bardziej proaktywnymi w swoich relacjach. Po zakończeniu, uczestnicy mogą podzielić się swoim planem z grupą, jeśli chcą.	