

# GROW UP! IT

Competences and framework for social system youth workers.



Erasmus+

Self Starting Program

# Scenariusz 1 na 4 godziny zegarowe



W śmiałości tkwi geniusz, potęga i sława.

**Johann Wolfgang von Goethe**

Jak pokonać lęk związany z kontaktami z grupą poprzez budowanie pewności siebie?

## **Self Starting Program Scenariusz 1 na 4 godziny zegarowe**

### **I INFORMACJE OGÓLNE**

- Czas trwania zajęć
- Odbiorcy zajęć
- Ilość uczestników
- Metody/techniki pracy
- Materiały potrzebne do realizacji spotkania
- Cel warsztatów

### **II WSTĘP**

- Przedstawienie się prowadzących/prowadzącego zajęcia
- Ice breaker: Integracja grupy
- Ustalenie zasad panujących w grupie
- Garaż

### **III MERYTORYKA**

- Wstęp do programu
- Ice breaker
- Miniwykład
- 8 zadań
- 2 Karty pracy
- 2 Karty pracy - Karty informacyjne

### **IV ZAKOŃCZENIE WARSZTATÓW**

### **V ANKIETA EWALUACYJNA**

### **VI WZÓR DYPLOMU**

# I. Informacje ogólne

## Czas trwania zajęć:

4 godziny zegarowe

## Odbiorcy zajęć :

Odbiorcami warsztatów są grupy młodzieży (dziewczyny i chłopcy) w wieku od 13 do 18 roku życia będąca wychowankami placówek opiekuńczo-wychowawczych, młodzieżowych ośrodków wychowawczych, rodzin zastępczych, ośrodków wychowawczych, szkół. Ze scenariusza zajęć mogą korzystać wszystkie pozostałe osoby zainteresowane tematem radzenia sobie ze stresem związanym z wystąpieniami publicznymi.

## Ilość uczestników:

Grupa warsztatowa dla 12 osób obojga płci. Można również przeprowadzić warsztat w grupie mniejszej, co najmniej 8 osobowej w zależności od warunków lokalowych.

## Proponowane techniki/metody pracy:

- Drama,
- Burza mózgów,
- Aktywne sposoby prowadzenia zajęć: praca w grupach,
- Aktywne sposoby prowadzenia zajęć: praca w parach,
- Praca indywidualna,
- Techniki relaksacyjne,
- Psychoedukacja,
- Miniwykład.

## Przykładowe materiały potrzebne do realizacji spotkania:

- Karty pracy,
- Papier kolorowy,
- Zszywacze odpowiednio do ilości uczestników w grupie,
- Pisaki,
- Kredki,
- Markery,
- Nożyczki,
- Karteczki samoprzylepne,
- Koszyczek z karteczkami w kolorach: zielony, czerwony,
- Papier Flipchart,
- Bristol,
- Kartki A3, A4,

- Taśma klejąca,
- Długopisy,
- Certyfikaty,
- Ankieta ewaluacyjna.

## Cel warsztatów - Informacje dla prowadzącego

Głównym celem jest wzmocnienie kompetencji w zakresie samoregulacji związanej z redukcją stresu i obniżeniem poziomu lęku podczas kontaktów w grupie i komunikacji na forum grupy. Samoregulacja pozwala jednostkom zarządzać emocjami, zachowaniami i ruchami ciała, gdy mają do czynienia z trudną sytuacją. Ta umiejętność rozwija się z wiekiem. Metoda odnosi się do procesu, w którym uczestnik angażuje się i bierze odpowiedzialność za własną naukę i stosuje ją w celu osiągnięcia sukcesu, jakim jest samoregulacja (rozpoznawanie własnych stanów utrudniających codzienne funkcjonowanie i stosowanie narzędzi do pracy nad samodoskonaleniem).

Istotnym jest wypracowanie metod skutecznego i efektywnego radzenia sobie w sytuacjach destrukcyjnych związanych z funkcjonowaniem w grupie rówieśniczej.

## Planowane jest osiągnięcie przez uczestników następujących rezultatów:

- Wzrost poczucia pewności siebie
- Wzmocnienie kompetencji w zakresie radzenia sobie ze stresem sytuacyjnym
- Wzmocnienie kompetencji w zakresie radzenia sobie z lękiem sytuacyjnym
- Umiejętność asertywnego zachowania,
- Nabycie kompetencji w zakresie rozpoznawania i zarządzania emocjami oraz świadomości ich wpływu na jednostkę i grupę,
- Eliminacja somatycznych objawów stresu,
- Umiejętność stosowania technik relaksacyjnych,
- Nabycie kompetencji w zakresie prowadzenia rozmów w grupie.
- Wzrost umiejętności związanych z wypowiedaniem się, zabieraniem głosu, udziałem w dyskusji, kontaktach z grupą.

## II. Przebieg zajęć

1. Przedstawienie się prowadzącego/ prowadzących zajęcia. Powitanie ( 5min.)
  - imię, nazwisko,
  - wykształcenie,
  - doświadczenie zawodowe
  - zainteresowania
2. Zasady panujące w grupie (10 min.)
  - Prowadzący rozdaje uczestnikom po dwie samoprzylepne karteczki i prosi uczestników o wypisanie na jednej z nich tego, co robimy i czego nie robimy podczas trwania warsztatów aby zapewnić miłą i bezpieczną atmosferę. Daje uczestnikom ok. 2 minut.

Przykład:

### To co robimy

Jesteśmy dla siebie uprzejmi  
Szanujemy się  
Komunikujemy przerwy

### To czego nie robimy

Nie krytykujemy siebie nawzajem  
Nie korzystamy z telefonów komórkowych  
Nie oceniamy wypowiedzi innych osób

Prowadzący zbiera karteczki, czyta je na głos, pyta czy wszyscy zgadzają się na przedstawione zasady. Przykleja je w widocznym miejscu lub prosi o to jednego z uczestników. Następnie proponuje, aby na drugiej karteczce napisać swoje imię i przykleić w widocznym miejscu na piersi.

Pytania czego oczekujemy po programie. Weryfikacja oczekiwań - (5 min)

Prowadzący rozdaje uczestnikom po jednej karteczce samoprzylepnej i prosi o wypisanie oczekiwań w stosunku do programu Self Starting. Daje na to uczestnikom 3 minuty. Następnie zbiera karteczki, czyta pytania / stwierdzenia i omawia je.

3. Garaż (5 min.)

Prowadzący wyciąga wcześniej przygotowaną kartkę A4 /flipchart z napisem „GARAŻ” oraz marker i informuje uczestników czym jest garaż: „garaż- podczas przerw w garażu każdy z Was może zapisać anonimowo pytanie dotyczące treści i przebiegu warsztatów. Będziemy na nie odpowiadać po przerwie.

### III. Merytoryka

#### 1. Wstęp do programu (10 min.)

Część informacyjna. Prowadzący opowiada o założeniach programu warsztatów korzystając z poniższego tekstu. Wita uczestników.

Komunikacja niewerbalna to sygnały, które wysyłamy poprzez mowę naszego ciała. To zespół niewerbalnych komunikatów nadawanych i odbieranych przez ludzi, w których otoczeniu się znajdujemy. Nawet bez używania słów jesteśmy w stanie odczytać, jak dana osoba się czuje; czy jest pewna siebie, czy zagubiona, czy jest odważna, czy się boi. Czy lubi siebie, czy też nie. Komunikacja niewerbalna obejmuje wygląd fizyczny, gesty, mimikę, ruch ciała, wyraz twarzy. Komunikaty niewerbalne informują o samopoczuciu, intencjach, stanach emocjonalnych, oczekiwaniach wobec rozmówcy, itd.

Spółczesność w toku rozwoju gatunkowego wykształciła wiele mechanizmów mających chronić jednostkę i grupę przed zagrożeniami zewnętrznymi. Bardzo ważnym elementem obronnym są emocje, szczególnie te, które pozwalają rozpoznawać niebezpieczeństwo i automatycznie reagować. Strach i lęk zwykle są bardzo pomocne w życiu, gdyż dają nam możliwość unikania szkodliwych sytuacji oraz mających zły wpływ na nasze otoczenie bliskie i dalsze. Są jednak osoby, u których lęk zbyt mocno się nasilił, przez co wywołuje szereg problemów, które nie mają nic wspólnego z ochroną organizmu. Zajęcia te mają na celu wsparcie młodych osób w budowaniu poczucia własnej wartości, otwarcia w stosunku do świata zewnętrznego, a także wzmocnienia umiejętności komunikacji werbalnej i niewerbalnej. Pośrednio zajęcia przyczynią się także do zwiększenia umiejętności odnajdywania się młodych osób w świecie informacji i mediów. Podczas warsztatów zostanie położony nacisk na umiejętności samokontroli, świadomości i kontroli mowy ciała oraz radzenia sobie ze stresem i lękiem w kontaktach z grupą. Uczestnicy programu będą mogli ćwiczyć pozytywną samoocenę, popracować nad swoimi mocnymi stronami, przełamać lęk i zapanować nad stresem, aby stać się dobrym kompanem do rozmowy oraz odnajdywać się w sytuacjach dot. Udziału w debatach czy dyskusji.

**Metoda SELF STARTING pomaga nauczyć się samoregulacji. Techniki dystrykcyjne oraz relaksacyjne wykorzystywane w tej metodzie pomagają rozpoznać nadchodzący lęk, przezwyciężyć stres, zredukować somatyczne objawy stresu.**

Dla wielu osób udział w debatach czy dyskusjach na forum grupy są źródłem niezwykle silnego stresu. Stres związany z wypowiedzianiem się na forum wiąże się przede wszystkim z obawą przez oceną, przed pytaniami od innych osób, na które nie będzie się znało odpowiedzi, a także koniecznością używania np. mikrofonu. Oczywiście stres pojawia się także kiedy nie jesteśmy dostatecznie dobrze przygotowani na przykład do udziału w debacie. Niewątpliwie źródło stresu wiąże się także z audytorium – obawę stanowią zarówno osoby obce, jak i czasem rodzina, znajomi.

Badania wskazują, że stres związany z kontaktami społecznymi jest zjawiskiem powszechnym i spotyka w mniejszym czy większym stopniu znaczna część osób, które muszą przemawiać do innych. Pewne napięcie

związane z zabieraniem głosu na forum jest czymś zupełnie zrozumiałym i normalnym, a nawet wskazanym, gdyż wzmacnia koncentrację i motywuje do dobrego przygotowania się. Problem zaczyna się, kiedy stres związany z odezwaniem się na forum grupy wiąże się z przeżywaniem zbyt dużych obaw i zbyt silnego, niekiedy wręcz paraliżującego lęku. Lęku, który niekiedy sprawia, że zapominamy, co chcieliśmy powiedzieć, nieskładnie staramy się przekazać nasze myśli, nie tylko czujemy się spięci i skrępowani, ale wręcz mamy wrażenie, że inni, widząc nasze zaniepokojenie, śmieją się z nas czy przynajmniej dostrzegają w nas nieudacznika. Z drugiej strony warto jednocześnie pamiętać, że nawet jeśli uda nam się ukryć, jak silny lęk przeżywamy, to tłumienie go zawsze wpływa negatywnie na nasze samopoczucie, czyniąc z tego, co mamy do powiedzenia nieprzyjemne doświadczenie, a niekiedy wpływając wręcz na nasze zdrowie.

Stres jest formą reakcji organizmu ludzkiego na wszelkie stawiane przed nim zadania, a co więcej jest wręcz niezbędny do codziennego efektywnego funkcjonowania każdego człowieka. Stres wypływa głównie z obaw, lęków i strachu przed czymś nowym, nieznanym.

### 2. Ice breaker - przedstawienie się uczestników zajęć (20 min.)

Poproś uczestników, aby osoba chętna rozpoczęła rundkę pt. Poznajmy się - dokończ zdanie. Każdy uczestnik kończy zdanie. Rundka trwa do momentu, aż wszyscy uczestnicy, łącznie z prowadzącym opowiedzą o sobie zgodnie z wzorem. Prowadzący może przygotować flipchart i na karcie wypisać to, co poniżej. Może także wydrukować na kartkach A4 tekst i rozdać poszczególnym uczestnikom po jednej kartce.

#### Dokończ zdanie:

- Mam na imię.....
- Lubię...
- Nie lubię....
- Czuję się mocna/mocny w .....
- Moja mocne strony to...
- Wystąpienie przed grupą....
- Relaksacja.....
- Mój ulubiony kolor...

### 3. Miniwykład: Wystąpienia przed grupą i związany z tym stres/lęk (20 min.)

Prowadzący dziękuje uczestnikom za przedstawienie się. Rozpoczyna miniwykład słowami:

Umiejętność występowania przed ludźmi określana jest jako jedna z obecnie najbardziej pożądaných kompetencji (umiejętności). Niestety dla wielu osób wystąpienia na forum grupy, wystąpienia publiczne budzą lęk i powodują stres nawet jeśli odpowiadamy przed klasą czy grupą ludzi, z którymi jesteśmy na co dzień. Lęk przed pomyłką, wyśmianiem przez rówieśników, lub w najgorszym wypadku przez nauczyciela, może powodować paraliż i wywoływać somatyczne objawy stresu. Jeśli czegoś nie umiemy, to znaczy, że nikt nas tego nie nauczył, nikt nam nie pokazał.

Czarne myśli: skąd się biorą?

Czarne myśli - warto zastanowić się, skąd się biorą, w jakich sytuacjach, jakie niosą konsekwencje dla naszego

zdrowia? Czy pojawiają się z automatu? Czy może ktoś nas tego nauczył? Uświadomienie sobie tego, skąd biorą się czarne myśli jest pierwszym krokiem do zmiany. Czarne myśli często biorą z wpojonych schematów, które tworzą naszą strefę komfortu. Łatwiej nam się zamartwiać, szczególnie na zapas, bo to jedyne, co znamy. Wyjście ze strefy komfortu i zbudowanie sobie nowej strefy komfortu wymaga poświęceń, a zmiany mogą być bolesne. Kiedy uświadomimy sobie jak destrukcyjnie wpływa na nas czarnowidztwo, możemy potrzebować wsparcia, by przejść przez zmianę możliwie najboleśniej. Ważne jest wsparcie grupy, otoczenia. Ważne jest, abyśmy stworzyli taką grupę, w której będzie czuć się akceptowani przez otoczenie; grupę, w której będziemy czuć się bezpiecznie. Czarne myśli działają jak różowe okulary, albo raczej czarne okulary. Mówią nam, jak należy interpretować rzeczywistość. Coś w głowie nam szepce: nie uda ci się, a co jak powinie ci się noga? A co jak będą się z ciebie śmiać? A co jak zapomnisz tekstu? **A co jak..... no właśnie! NIC!** Takie automatyczne myślenie nie zawsze ma pokrycie w rzeczywistości. Zmiana myślenia z negatywnego na pozytywne nie jest łatwa, ale jest na pewno możliwa. Trzeba się tego zwyczajnie nauczyć.

Z drugiej strony tworzenie czarnych scenariuszy może pełnić ważną rolę w procesie zmiany. Pozwala przygotować się na możliwy czarny scenariusz i zmienić go. Ważne jest, aby skorzystać z długopisu i kartki i zanotować swoje myśli. Następnie na głos to przeczytać, dla grupy, albo dla siebie. Zwerbalizowanie myśli pozwala spojrzeć z dystansem na to, co się dzieje w naszej głowie.

Podczas ćwiczeń i warsztatów będziemy szukać sposobów na obniżenie napięcia, na pozbycie się, albo chociaż zmniejszenie ilości czarnych myśli pojawiających się w naszej głowie. Będziemy wspólnie szukać sposobów na przerwanie spirali czarnych myśli. Jeśli nasze obawy dotyczą lęku przez wystąpieniami publicznymi, będziemy wspólnie pracować nad poprawieniem swojego warsztatu mówcy. Bo pewność siebie bierze się z wiedzy. Jeśli jesteśmy dobrze przygotowani, nawet drobne potknięcie nie wybije nas z rytmu. Zadręczanie się myślami ma zbudować jedynie alibi dla ewentualnej porażki a nie zmotywować do podjęcia aktywności, to jesteśmy już jedną nogą w samospełniającej się przepowiedni działając na rzecz konsekwencji, których się obawiamy.

### **Zadanie 1. Najgorszy możliwy scenariusz Praca indywidualna (20 min.)**

Prowadzący rozdaje uczestnikom warsztatów przygotowane wcześniej karty pracy. Tłumaczy, na czym polega zadanie. Prosi uczestników o napisanie na karcie pracy, z czym mają największą trudność w planowaniu, w działaniu itd. W jakich sytuacjach uruchamia się u nich "czarnowidztwo"?

Mówi do uczestników: Zastanówcie się, co najgorszego może się wydarzyć. Umieście swoje odpowiedzi po lewej stronie tabeli. Następnie zastanówcie się, co byś powiedzieli swojemu najlepszemu przyjacielowi, gdyby on zwrócił się do Ciebie z podobnym problemem.



## Karta pracy 1

Moja sytuacja trudna to.....  
 .....  
 .....

**Przykład:** Chciałam zapytać trenera, czy przyjmie mnie do drużyny piłkarskiej, ale zdecydowałam, że jednak nie zapytam, bo boję się, co powie.

Najgorszy możliwy scenariusz - co najgorszego może się wydarzyć, jeśli zapytasz trenera ?	Co zrobić, aby pokonać dyskomfort - pomyśl, jak bardzo prawdopodobny jest scenariusz, który tworzysz sobie w głowie.
Odpowiedź: Może mnie na przykład wyśmiać	Czy trener faktycznie jako osoba dorosła może mnie wyśmiać? Jakie fakty o tym świadczą? Jak się zachowam, kiedy zostanę wyśmiana przez trenera? Co mogę zrobić, aby poczuć się lepiej?
Może mnie nie przyjąć?	Jeśli mnie nie przyjmie, to z jakiego powodu? Co mogę zrobić, jeśli nie zostanę przyjęta? Czego się nauczyłam? Jaki jest pozytywny tej sytuacji ? etc.
Twój najgorszy możliwy scenariusz	Co zrobić, aby pokonać dyskomfort - pomyśl, jak bardzo prawdopodobny jest scenariusz, który tworzysz sobie w głowie

## Zadanie 2. Porady przyjaciela (25 min.)

Po wykonaniu poprzedniego ćwiczenia prowadzący dzieli uczestników na 2 grupy według własnego uznania. Uczniowie wykonują to samo ćwiczenie, ale tym razem w grupach (burza mózgów) na konkretnym problemie.

### Problem do rozwiązania dla grupy 1

Erica została wywołana do odpowiedzi i zapomniała to, czego się nauczyła. W klasie zapadła cisza.

### Problem do rozwiązania dla grupy 2

John miał zaśpiewać na apelu. Kiedy wyszedł na środek i chciał śpiewać, okazało się, że ze zdenerwowania nie był w stanie wydobyć z siebie głosu.

## Karta pracy 2

Najgorszy możliwy scenariusz	Co powiesz osobie, która znalazła się w sytuacji trudnej. Jakie dasz rady? Jak pocieszysz?

Po zakończeniu zadania grupy prezentują swoje odpowiedzi na forum. Prowadzący dziękuje za ciężką pracę i ciekawy pomysł, chwaliąc jednocześnie za pracę zespołową oraz występ na forum klasy.

Wskazówka dla prowadzącego: Jeśli prowadzący uzna, że grupa jest gotowa zaprezentować swoją pracę na środku klasy stojąc, może grupę o to poprosić. W przeciwnym razie grupy prezentują swoje prace na siedząco lub na stojąco ze swoich miejsc.

### Zadanie 3. Jakie są somatyczne objawy stresu? (20 min.)

Prowadzący dzieli uczestników na dwie grupy. Rozdaje kartki flipchart i długopisy, pisaki, kredki. Następnie prosi uczestników, aby wypisali objawy stresu i co się z nimi dzieje w sytuacji stresowej. Uczestnicy przedstawiają to, co napisali na forum grupy.

Prowadzący podsumowuje zadanie mówiąc:

Stres towarzyszy nam bezustannie, bo to właśnie on motywuje lub demotywuje nas do działania. Pozytywny stres to eustres, negatywny to distres. Jeśli odczuwamy pozytywny stres, to chce nam się działać, mamy motywację i jesteśmy gotowi do działania. Jeśli odczuwamy negatywny stres, to zaczynamy odczuwać lęk. Znowu wracamy do punktu wyjścia, jak radzić sobie ze stresem?

Wskazówka dla prowadzącego: Jeśli prowadzący uzna, że grupa jest gotowa zaprezentować swoją pracę na środku klasy stojąc, może grupę o to poprosić. W przeciwnym razie grupy prezentują swoje prace na siedząco lub na stojąco ze swoich miejsc.

### Zadanie 4. Apteczka podręczna (25 min.)

Zadaniem uczestników warsztatów jest stworzenie plakatu "Moja podręczna apteczka". Na plakacie (papier flipchart albo bristol) powinny znaleźć się zalecenia dla innych uczniów zawierające wskazówki, jak radzić sobie ze stresem związanym z wystąpieniem na forum grupy.

#### Pytania pomocnicze:

- w jaki sposób radzisz sobie ze stresem? Czy to, co robisz, nie jest przypadkiem szkodliwe dla twojego zdrowia? Skupiamy się tylko na pozytywnych aspektach zgodnych z prawem.
- Co byś poradził swojemu najlepszemu przyjacielowi gdyby znalazł się w trudnej stresowej sytuacji?
- Co byś poradził swojemu nauczycielowi gdyby znalazł się w trudnej stresowej sytuacji?
- Co byś poradził swojemu opiekunowi gdyby znalazł się w trudnej stresowej sytuacji?

#### Drogi prowadzący!

Bądź przygotowany, że wśród odpowiedzi uczestników znajdą się różne sposoby na walkę ze stresem: picie alkoholu, palenie papierosów, palenie zioła, branie narkotyków itp. Ważne jest, żeby nie okazywać swojego niezadowolenia, a jedynie wytłumaczyć. Jeśli taka sytuacja będzie miała miejsce podczas zajęć można użyć poniższej odpowiedzi:

Dziękuję za wszystkie sposoby, które podaliście. Niektóre jednak z nich mogą mieć negatywne skutki. Mogą obniżyć nasze napięcie, stres, lęk tylko na chwilę. Jednak kiedy środek przestanie działać pojawia się inny stres, napięcie, które powoduje, że chcemy więcej i więcej.

Zażywanie różnych środków może powodować negatywne skutki:\* (zaczepnięte ze scenariusza zajęć Talking Teens (<https://www.uk-butterflies.com/Talking%20Teens%20publikacja.pdf>))

- Wzmożony lęk,
- Zmęczenie,
- Przygnębienie.

**Objawy fizyczne, w których zmienia się nasz wygląd:**

- Trwale utrzymujący się zapach ciała,
- Aura potu, która wytwarza przykry zapach,
- Czerwone spojówki,
- Pryszcze,
- Opuchnięta twarz,
- Sucha skóra,
- Problemy seksualne (obniżone napięcie w genitaliach),
- Zęby często się psują,
- Może prowadzić do nadwagi,
- Może powodować wycofanie społeczne.

**Zadanie 5. Jak szybko i skutecznie poradzić sobie ze stresem (15 min.)**

Jako podsumowanie poprzedniego ćwiczenia prowadzący podaje sposoby i ćwiczy je z uczestnikami. Prowadzący mówi, że bardzo ważne jest bycie przygotowanym do lekcji, do wystąpienia, do kartkówki czy sprawdzianu. To minimalizuje poziom distresu.

**Prowadzący mówi:**

Przed wystąpieniem na forum klasy, grupy, odpowiedzią przed tablicą:

- Ćwicz w domu przed lustrem
- Oddychaj - Wdech i wydech 5 - 20 razy w zależności od potrzeby i możliwości
- Licz od 20 do 0
- Dmuchał w kciuk 5 - 20 razy w zależności od potrzeby i możliwości (na przykład na przerwie w toalecie)

To nie żart, chociaż z pewnością może brzmieć zabawnie. Skuteczność tego sposobu jest uzasadniona naukowo. Samo ćwiczenie wdychania powietrza przez nos i powolnego wydychania przez usta ma uzasadnienie naukowe. Przy jednoczesnej koncentracji uwagi na kciuku odpręża i wdechu i wydechu obniża się poziom adrenaliny i kortyzolu (hormonów stresu) i przywraca odpowiednie funkcje w naszym ciele i reguluje poziom tlenu. Kiedy jesteśmy zestresowani, zawartość tlenu w organizmie ulega obniżeniu, co jeszcze bardziej pogłębia stres. Dlatego tak ważne jest, abyśmy możliwie jak najczęściej wykonywali krótkie ćwiczenia oddechowe. Akcja serca staje się spokojniejsza, ciśnienie spada, napięcie się redukuje. Poprzez systematyczne ćwiczenia organizm się reguluje. Ważne jest, by nauczyć się samoregulacji.

Prowadzący po prezentacji wybranych ćwiczeń rozdaje uczestnikom warsztatów kartkę z wypisanymi przykładami.

## Karta pracy 3

### Karta Informacyjna

- Ćwicz w domu przed lustrem swoje wystąpienie
- Nagraj się
- Oddychaj - Wdech i wydech 5 - 20 razy w zależności od potrzeby i możliwości
- Licz od 20 do 0
- Dmuchaj w kciuk 5 - 20 razy w zależności od potrzeby i możliwości (na przykład na przerwie w toalecie)
- Stań w pozycji superbohatera, stań w pozycji gwiazdy filmowej na czerwonym dywanie. Wyobraź sobie, że każdy na Ciebie patrzy, a Ty chcesz zaprezentować się jak najlepiej. Brzmi zabawnie? Baw się więc :)
- Stój w otwartej, pewnej siebie wyprostowanej postawie

### Zadanie 6. 14 Kroków do szczęścia (15 min.)

Prowadzący informuje uczestników, że wykonają ćwiczenie relaksacyjne, która polega na rozluźnianiu wszystkich partii ciała poprzez naprzemienne napinanie i rozluźnianie poszczególnych grup mięśni. Pozwala to na obniżenie hormonów stresu. Prowadzący informuje, że różnie możemy reagować podczas wykonania ćwiczenia. Każda reakcja jest w porządku. Nie ma przeciwwskazań do wykonywania tego zadania. Jeśli ktoś zaśnie, jest to w porządku. Ćwiczenie można wykonywać na zamkniętych lub otwartych oczach.

Prowadzący mówi:

Będę zwracał się do Was w drugiej osobie liczby pojedynczej "Ty" np: zaciśnij, podnieś, zamknij... Jednak polecenia kierowane są do całej grupy.

Zaczynamy

1. Zaciśnij prawą pięść - zrób wdech nosem, wstrzymaj powietrze, policz w myślach do 3. Wypuść powietrze ustami. Rozluźnij pięść.
2. Zaciśnij lewą pięść - zrób wdech nosem, wstrzymaj powietrze, policz w myślach do 3. Wypuść powietrze ustami. Rozluźnij pięść.
3. Podnieś ramiona jak najwyżej możesz, - rób wdech nosem, wstrzymaj powietrze, policz w myślach do 3. Wypuść powietrze ustami. Rozluźnij ramiona
4. Zmarszcz czoło - zrób wdech nosem, wstrzymaj powietrze, policz w myślach do 3. Wypuść powietrze ustami. Rozluźnij czoło
5. Zaciśnij powieki - zrób wdech nosem, wstrzymaj powietrze, policz w myślach do 3. Wypuść powietrze ustami. Rozluźnij powieki
6. Zaciśnij szczękę - rób wdech nosem, wstrzymaj powietrze, policz w myślach do 3. Wypuść powietrze ustami. Rozluźnij szczękę
7. Odchyl głowę mocno głowę do tyłu - napnij kark, rób wdech nosem, wstrzymaj powietrze, policz w myślach do 3. Wypuść powietrze ustami. Rozluźnij kark

8. Zrób wdech nosem, wstrzymaj powietrze, policz w myślach do 3. Wypuść powietrze ustami. Wdech nosem, wydech ustami, wdech nosem, wydech ustami
9. Napnij mięśnie brzucha - zrób wdech nosem, wstrzymaj powietrze, policz w myślach do 3. Wypuść powietrze ustami. Rozluźnij mięśnie brzucha
10. Napnij pośladki - zrób wdech nosem, wstrzymaj powietrze, policz w myślach do 3. Wypuść powietrze ustami. Rozluźnij pośladki
11. Wyprostuj nogi i napnij mocno uda - zrób wdech nosem, wstrzymaj powietrze, policz w myślach do 3. Wypuść powietrze ustami. Rozluźnij mięśnie ud.
12. Napnij mocno całe ciało - zrób wdech nosem, wstrzymaj powietrze, policz w myślach do 3. Wypuść powietrze ustami. Rozluźnij ciało.
13. Zamknij oczy i policz od 10 do 0 w myślach.
14. Otwórz oczy, przeciągnij się tak, jak po obudzeniu.
15. Usiądź prosto jak będziesz gotowy/ gotowa.

### Zadanie 7. Podsumowanie zadania (5 min.)

Po wykonaniu techniki relaksacyjnej prowadzący pyta uczestników o wrażenia:

- Co zauważyliście?
- Jak się czujecie?
- Co się zmieniło?
- Czy będziecie potrafili sami zastosować taką technikę?

Prowadzący mówi: takiej techniki trzeba się nauczyć. To, że nie możecie się skupić, to, że nie możecie się rozluźnić, jest w porządku. Trening czyni mistrza. Czym więcej ćwiczycie, tym lepiej będzie wam szło. Wasze ciało przyzwyczało się do napięcia spowodowanego stresem. Teraz próbujecie wyrwać wasze ciało ze strefy komfortu. To naturalne, że ciało się buntuje. Jednak wy już o tym wiecie, przez co jesteście sprytniejsi.

## Karta pracy 4

### Karta Informacyjna

Trening Relaksacyjny - Tekst

1. Zaciśnij prawą pięść - zrób wdech nosem, wstrzymaj powietrze, policz w myślach do 3. Wypuść powietrze ustami. Rozluźnij pięść.
3. Zaciśnij lewą pięść - zrób wdech nosem, wstrzymaj powietrze, policz w myślach do 3. Wypuść powietrze ustami. Rozluźnij pięść.
3. Podnieś ramiona jak najwyżej możesz, - rób wdech nosem, wstrzymaj powietrze, policz w myślach do 3. Wypuść powietrze ustami. Rozluźnij ramiona
4. Zmarszcz czoło - zrób wdech nosem, wstrzymaj powietrze, policz w myślach do 3. Wypuść powietrze ustami. Rozluźnij czoło
5. Zaciśnij powieki - zrób wdech nosem, wstrzymaj powietrze, policz w myślach do 3. Wypuść powietrze ustami. Rozluźnij powieki
6. Zaciśnij szczękę - rób wdech nosem, wstrzymaj powietrze, policz w myślach do 3. Wypuść powietrze ustami.

Rozluźnij szczękę

7. Odchyl głowę mocno głowę do tyłu - napnij kark, rób wdech nosem, wstrzymaj powietrze, policz w myślach do 3. Wypuść powietrze ustami. Rozluźnij kark
8. Zrób wdech nosem, wstrzymaj powietrze, policz w myślach do 3. Wypuść powietrze ustami. Wdech nosem, wydech ustami, wdech nosem, wydech ustami
9. Napnij mięśnie brzucha - zrób wdech nosem, wstrzymaj powietrze, policz w myślach do 3. Wypuść powietrze ustami. Rozluźnij mięśnie brzucha
10. Napnij pośladki - zrób wdech nosem, wstrzymaj powietrze, policz w myślach do 3. Wypuść powietrze ustami. Rozluźnij pośladki
11. Wprostuj nogi i napnij mocno uda - zrób wdech nosem, wstrzymaj powietrze, policz w myślach do 3. Wypuść powietrze ustami. Rozluźnij mięśnie ud.
12. Napnij mocno całe ciało - zrób wdech nosem, wstrzymaj powietrze, policz w myślach do 3. Wypuść powietrze ustami. Rozluźnij ciało.
13. Zamknij oczy i policz od 10 do 0 w myślach.
14. Otwórz oczy, przeciągnij się tak, jak po obudzeniu.
15. Usiądź prosto jak będziesz gotowy/ gotowa.

### **Drogi prowadzący!**

Uczestnicy mogą chcieć kopię tego ćwiczenia. Miej zatem przygotowaną odpowiednią ilość kopii do rozdania uczestnikom. Możesz im także podpowiedzieć, że mogą sobie to nagrać na przykład na telefonie komórkowym i leżąc czy siedząc, odtwarzać sobie to w ciągu dnia. Przy regularnym stosowaniu treningu relaksacyjnego widać zmiany w zachowaniu. Człowiek staje się spokojniejszy, bardziej pewny siebie. Już po 4 razach znacznie obniża się napięcie ciała i stajemy się spokojniejsi.

## **IV. Zakończenie (20 min.)**

Prowadzący prosi, aby uczestnicy usiedli w kręgu i każdy odpowiedział na pytanie:

- Co Ci się najbardziej podobało na dzisiejszych warsztatach?
- Co zabierzesz dla siebie ?
- Z czym wychodzisz? Jaki masz plan?

Po zakończeniu wypowiedzi uczestników prowadzący dziękuje za udział w warsztatach. Po zakończeniu wszystkich zdań za zakończenie programu prowadzący prosi o wypełnienie ankiet ewaluacyjnych. Po zabraniu ankiet prowadzący rozdaje dyplomy.

## ANKIETA EWALUACYJNA

### Jak pokonać lęk związany z kontaktami z grupą poprzez budowanie pewności siebie?

#### Metoda Self Starting

Droga uczestniczko/ Drogi uczestniku,

Mamy nadzieję, że warsztaty były dla Ciebie interesujące i mogłeś/mogłaś dowiedzieć się wielu ciekawych rzeczy. Zależy nam na otrzymaniu od Ciebie informacji zwrotnej, dlatego będziemy bardzo wdzięczni za poświęcony czas i wypełnienie poniższej ankiety.

Ankieta jest anonimowa.

1. Czy warsztaty pozwoliły Ci uzyskać odpowiedzi na pytania, które pojawiły się w Twoim życiu ?

Zdecydowanie tak       Raczej tak       Raczej nie       Zdecydowanie nie

2. Czy warsztaty dostarczyły Ci użytecznych wskazówek i technik dotyczących sposobów radzenia sobie w różnych sytuacjach w codziennym życiu szczególnie jeśli chodzi o wzmocnienie swoich kompetencji związanych z kontaktach z grupą?

Zdecydowanie tak       Raczej tak       Raczej nie       Zdecydowanie nie

3. Czy warsztaty dostarczyły Ci użytecznych wskazówek, które mogą być pomocne w pokonaniu tremy związanej z kontaktami z grupą ?

Zdecydowanie tak       Raczej tak       Raczej nie       Zdecydowanie nie

4. Która część warsztatów podobała Ci się najbardziej i dlaczego ?

.....

5. Czy chciałabyś/ chciałbyś wziąć udział w innych warsztatach tematycznych?

TAK       NIE





6. Jeśli TAK, prosimy o wypisanie tematów, które byłyby dla Ciebie interesujące.

.....

7. Dodatkowy komentarz

.....

Dziękujemy za wypełnienie ankiety!

A large grid of light pink dots for writing answers.



# DYPLOM

Zaświadcza się, że

---

(imię i nazwisko uczestnika)

Wziął / wzięła udział w warsztatach pt:  
**"Jak pokonać lęk związany z kontaktami z grupą poprzez budowanie pewności siebie?"**

GROW IT UP - COMPETENCES AND FRAMEWORK  
FOR SOCIAL SYSTEM YOUTH WORKERS  
Projekt nr 2018-1-PL01-KA205-050049

Placówka/ Szkoła: .....

Prowadzący warsztaty: .....

Data: .....

Miejscowość: .....