

GROW UP! IT

Competences and framework for social system youth workers.



Erasmus+

Self Starting Program

Scenariusz 2 na 4 godziny zegarowe



„Poetą człowiek się rodzi, mówcą się staje”

Jak pokonać lęk związany z wystąpieniami publicznymi?

Self Starting Program Scenariusz 2 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 wystąpień publicznych wśród młodych osób. 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 wystąpieniami publicznymi i lękiem z tym związanym.

Planowane jest osiągnięcie przez uczestników następujących rezultatów:

- Wzrost poczucia pewności siebie
- Wzmocnienie kompetencji w zakresie radzenia sobie z distresem
- Umiejętność asertywnego zachowania,
- Nabywanie kompetencji w zakresie rozpoznawania i zarządzania emocjami oraz świadomości ich wpływu na jednostkę i grupę,
- Umiejętność stosowania technik relaksacyjnych,
- Nabywanie kompetencji w zakresie wystąpień publicznych
- Poznanie strategii, co zrobić kiedy poczuje się tremę
- Nabywanie kompetencji nawiązywania relacji z publicznością
- Poznanie swoich mocnych stron

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.

Umiejętność publicznego wystąpienia i wypowiadania się określana jest jako jedna z najważniejszych kompetencji na rynku pracy. Self Starting to program skierowany do młodzieży, która posiada bariery i problemy z przełamaniem lęku związanego z wystąpieniami publicznymi: w klasie, przed grupą, na forum. Wystąpienia publiczne to dla młodych ludzi często spore wyzwanie. Młodzi ludzie spotykają się z różnymi formami wypowiedzi m.in. prowadzenie prezentacji, zabieranie głosu w dyskusji czy docelowo udział w rozmowie rekrutacyjnej. Program Self Starting skupia się na pracy z młodymi osobami, u których zostały zaobserwowane trudności w zarządzaniu emocjami i samoregulacji.

Warsztaty dotyczące wystąpień publicznych 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 podczas wystąpień publicznych.

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

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

Umiejętność publicznego wystąpienia i wypowiadania się określana jest jako jedna z najważniejszych kompetencji na rynku pracy. Self Starting to program skierowany do młodzieży, która posiada bariery i problemy z przełamaniem lęku związanego z wystąpieniami publicznymi: w klasie, przed grupą, na forum. Wystąpienia publiczne to dla młodych ludzi często spore wyzwanie. Młodzi ludzie spotykają się z różnymi formami wypowiedzi m.in. prowadzenie prezentacji, zabieranie głosu w dyskusji czy docelowo udział w rozmowie rekrutacyjnej. Program Self Starting skupia się na pracy z młodymi osobami, u których zostały zaobserwowane trudności w zarządzaniu emocjami i samoregulacji. O tym, że przemawianie jest sztuką przekonani byli już starożytni. Za wzór mówcy i najwybitniejszego myśliciela w tej dziedzinie uznaje się Cyncerona. To właśnie on przekonywał, że nauka logicznego, obrazowego wyrażania swoich argumentów i autoprezentacji wymaga wielu lat solidnej pracy. Współcześnie, umiejętność ta nie jest już domeną najwybitniejszych. Dotyczy to także Polski, gdzie retoryka przestała istnieć jako odrębna dyscyplina wiedzy już w XVIII w. za czasów Komisji Edukacji Narodowej. Jednak upowszechnienie się usług biznesowych spowodowało, że wybitni mówcy są niezwykle pożądanymi pracownikami na rynku. Należy sobie uświadomić, że swoboda w wystąpieniach publicznych nie jest cechą wrodzoną. Jednak sumienne i regularne ćwiczenia mogą

sprawić, że doskonałym mówcą może zostać nawet najbardziej nieśmiała osoba. Myślenie pozytywne może tutaj odgrywać kluczową rolę. Nastawienie – choć z pozoru błażostka – to kluczowy element sukcesu. Na wystąpienie publiczne należy spojrzeć jak na okazję do rozwoju, sprawdzenie zdolności motywacyjnych i perswazyjnych, zaś na same ćwiczenia – jak na trening umysłu i rozwój osobisty. Ale jak być dobrze nastawionym mając stresującą pracę lub zły dzień? Otóż istnieją metody, które uwalniają negatywne emocje, oczyszczają umysł i pozwalają z uśmiechem podejść do życia. Pozytywne podejście można zbudować samemu. Wystarczy przed każdym trudnym zadaniem powtarzać sobie „zrobię to!”, „uda się!” Kolejnym krokiem jest nauka oddychania. Prowadząca do samoregulacji. Niewiele osób zdaje sobie sprawę, że występując publicznie powinno się umiejętnie oddychać. Z pomocą dobrego nauczyciela oraz dzięki własnej motywacji, nawet nie zauważysz, kiedy będziesz wygłaszać w ten sposób całe zdania. Wspólne wykonywanie ćwiczeń doskonale sprawdzi się w pokonywaniu strachu przed wystąpieniami publicznymi – opanowaniu gestykulacji i mimiki twarzy. Z pomocą nauczyciela i w obecności innych uczestników warsztatów czy współpracowników szybciej uświadomisz sobie niekontrolowane ruchy, które wykonujesz podczas przemówień. Mając tę wiedzę możesz stać się naprawdę dobrym mówcą.

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.....
- Mój przyjaciel...
- Moja klasa...
- Czuję się mocna/mocny w
- Wystąpienia publiczne
- Komunikacja...
- Samoregulacja...
- 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 wybiję 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. Wywiad - praca w parach (25 min.)

Prowadzący dzieli uczestników na pary i prosi, aby uczestnicy w parach przeprowadzili ze sobą wywiad. Najpierw jedna osoba w parze zadaje dowolne pytania swojemu rozmówcy. Po 3 minutach prowadzący informuje, że następuje zamiana ról. Uczestnicy mogą notować zebrane o sobie informacje. Prowadzący podkreśla, że można zadawać takie pytania, żeby odpowiadający mógł podzielić się o sobie dotychczas nieznanymi faktami (na przykład - jakie jest jego najmniej ulubione jedzenie? Ile miał lat, kiedy nauczył się jeździć na rowerze? Czego się boi? Ile godzin śpi? Itp. Po przeprowadzeniu wzajemnych wywiadów, uczestnicy przedstawiają swojego rozmówcę całej grupie. Zadanie to pozwala budować poczucie pewności w wystąpieniach na forum grupy.

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

Zadanie 2. Zgadnij, jak się czuję (20 min.)

Prowadzący przygotowuje karteczki dla uczestników, na których wypisuje zadania do wykonania. Karteczki mogą być umieszczone w kopertach. Należy przygotować więcej karteczek, niż jest uczestników. Następnie uczestnicy losują karteczki, na których mają wypisane zadania. Zadania powinny zostać zaprezentowane używaniem słów, głosu, wydawania dźwięków. Prezentujący wykonują zadania tylko poprzez wykorzystanie komunikacji niewerbalnej (bez słów). Zadaniem grupy jest odgadnąć, co dany uczestnik chce powiedzieć. Prowadzący prosi uczestników, aby wylosowane zadanie zaprezentowali na forum grupy. Jest to istotne w budowaniu pewności siebie w wystąpieniach publicznych.

Przykładowe zadania dla uczestników:

- powiedz niewerbalnie „jestem znudzony”
- powiedz niewerbalnie „nie obchodzi mnie to”
- powiedz niewerbalnie „jestem wściekły”
- powiedz niewerbalnie „jestem zaskoczony”
- powiedz niewerbalnie „jestem smutny”
- powiedz niewerbalnie „jestem w panice”
- powiedz niewerbalnie „boję się wystąpień publicznych”
- powiedz niewerbalnie „jestem superbohaterem”
- powiedz niewerbalnie „jestem pewny siebie”
- powiedz niewerbalnie „jestem odważny”
- powiedz niewerbalnie „przestań”
- powiedz niewerbalnie „podobasz mi się”
- powiedz niewerbalnie „nie lubię cię”
- powiedz „jestem zakochany”
- powiedz „coś tu brzydko pachnie”

Na zakończenie ćwiczenia następuje podsumowanie – nazwanie elementów „mowy ciała”. Prowadzący może także zapytać uczestników: „Jak się czuliście?”, „Z czym mieliście trudności?”, itp.

Zadanie 3. Talent (15 min.)

Uczestnicy warsztatów podczas burzy mózgów konstruują definicję pojęcia „Talent”. Prowadzący zapisuje definicję podaną przez uczestników na flipcharcie. Odczytuje też definicję słowa Talent ze słownika języka polskiego.

Jak podaje Słownik Języka Polskiego, talent to: uzdolnienie w jakimś kierunku, predyspozycja, zdolności;

Zadanie 4. Łańcuch Talentów (20 min.)

Prowadzący rozdaje uczestnikom kartki papieru kolorowego. Uczestnicy wycinają z kolorowego papieru paski na szerokość kartki papieru o grubości 3 cm. Uczestnik bierze 3-4 kolorowe paski i pisze na każdym posiadany przez siebie talent. Potem kolejno spinamy kolorowe kartki z talentami w jeden łańcuch. Uczestnicy sami doczepiają swoje talenty, krótko o nich opowiadając. Wynikiem zabawy jest długi łańcuch talentów jednoczących wszystkich uczestników warsztatów. Po skończonej zabawie prowadzący podsumowuje zadanie wskazując fakt, że każdy posiada jakiś talent, dzięki czemu jest człowiekiem wyjątkowym.

Karta pracy 1. Moje mocne strony

Bilans mocnych i słabych stron - podsumowanie i zestawienie.

Samooceńca to ocenianie samego siebie.

Bilans mocnych i słabych stron proponuję rozpocząć od wglądu w siebie, czyli od zastanowienia się nad kilkoma sprawami i zapisaniem swoich odpowiedzi:

Jakie były największe sukcesy w Twoim życiu? (Wypisz 3)

.....

.....

.....

Jakie cechy Twojej osobowości pozwoliły na osiągnięcie tych sukcesów?

.....

.....

.....

Co Cię motywuje do działania?

.....

.....

.....

Co chciałbyś osiągnąć w życiu?

.....

.....

.....

I na koniec, po świadomie dokonanym bilansie, zastanów się i zapisz:

Jak zaplanujesz swoje życie?

.....

.....

.....

Jak wykorzystasz swoje talenty?

.....

.....

.....

Zadanie 5. Zadanie Trening czyni mistrza. Zadanie „Konkurs na prezentera” (30 min.)

Prowadzący wcześniej przygotowuje rolę dla uczestnika, z godnie z którą według własnej interpretacji przeczyta tekst. Prowadzący może wydrukować kartki z rolami i pojedynczo wsadzić je do kopert. Uczestnicy losują role. Następnie na kartkach każdy z uczestników otrzymuje ten sam tekst i czyta go zgodnie z wylosowaną interpretacją.

Interpretacja:

1. Jak ksiądz kazanie
2. Jak nauczyciel
3. Jak rozkrzyczany rodzic
4. Jak lekarz
5. Jak dziecko
6. Jak policjant
7. Jak komik
8. Jak staruszka
9. Jak dziennikarz
10. Jak wybrana przez siebie osoba

To przykładowe role; jeśli grupa liczy więcej osób, prowadzący dopisuje według własnego uznania kolejne role.

Karta pracy 2

Karta Informacyjna

Przykładowy tekst.

Kiedy Kasia miała 11 lat, pojechała z klasą na wycieczkę szkolną. Do jednej klasy chodziła ze swoim bratem bliźniakiem. Była to wycieczka do kina w innym mieście. Kasia i jej brat nigdy wcześniej tam nie byli. W czasie seansu Kasi zachciało się iść do toalety. W drodze powrotnej na salę kinową Kasia zainteresowała się automatami do gry ustawionymi w pobliżu. Postanowiła zagrać w grę samoloty, gdzie walczyła z automatem. Gdy skończyła grać, wróciła na salę. Sala była pusta. Uczniowie wrócili do domu. Okazało się, że brat przy wyczytywaniu nazwiska w autokarze powiedział 'jestem' 2 razy. Dyrektorka szkoły musiała przyjechać po Kasię osobiście własnym autem. Dyrektorka płakała”.

Pozostali uczestnicy wybierają najlepszego prezentera. Najlepszy prezenter dostaje nagrodę (dyplom najlepszego prezentera).

Zadanie 6. Relaksacja i samoregulacja (20 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:

Gdy codzienne problemy mącą spokój umysłu, gdy ciało przypomina zbyt ciasny kaftan, skupmy swoją uwagę na oddechu. Proponowane ćwiczenie to lekarstwo na codzienny stres, pomoc w sytuacji, gdy zjada nas trema i sposób na relaks dostępny w każdej chwili. Im mniej napięć w ciele, tym łatwiej i lepiej operujemy aparatem głosowym.

Usiądź prosto, możesz zdjąć buty. Dłonie połóż na kolanach. Wyprostuj głowę. Możesz zamknąć oczy. Rozluźnij szczękę; wykonaj kilka okrężnych ruchów ustami, otwórz szeroko buzię i zademonstruj kilka razy ziewanie, wydaj dźwięki jak lwia paszcza, wykonaj kilka ruchów, grymasów, przesadnie pootwieraj „paszczę” 5 razy. Usiądź wygodnie, rozchyl lekko usta.

Zaczynamy

- Rytmicznie wdech nosem i wydech ustami
- Rytmicznie wdech nosem i wydech ustami
- Rytmicznie wdech nosem i wydech ustami
- Rytmicznie wdech nosem i wydech ustami
- Rytmicznie wdech nosem i wydech ustami

- Następnie dodaj do oddechu w myślach liczenie
- Oddychaj powoli
- Wciągnij powoli powietrze nosem. Wstrzymaj oddech i policz w myślach powoli do trzech. Wypuść powoli powietrze ustami.
- Wciągnij powoli powietrze nosem. Wstrzymaj oddech i policz w myślach powoli do czterech. Wypuść powoli powietrze ustami.
- Wciągnij powoli powietrze nosem. Wstrzymaj oddech i policz w myślach powoli do pięciu. Wypuść powoli powietrze ustami.

Następnie powtarzaj kolejno całą procedurę oddechu 5 razy.

Jeśli kręci Ci się w głowie, wstrzymaj powietrze i policz do 10. Objaw kręcenia się w głowie jest normalnym objawem, kiedy w ciele następuje relaksacja i dotlenienie.

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.

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.

Karta pracy 3

Karta Informacyjna

Tekst ćwiczenia relaksacyjnego

Możesz nagrać to ćwiczenie na dyktafon. Możesz je odsłuchiwać i wykonywać w zależności od potrzeb i możliwości

- Rytmiczny wdech nosem i wydech ustami
- Rytmiczny wdech nosem i wydech ustami
- Rytmiczny wdech nosem i wydech ustami
- Rytmiczny wdech nosem i wydech ustami
- Rytmiczny wdech nosem i wydech ustami
- Następnie dodaj do oddechu w myślach liczenie
- Oddychaj powoli
- Wciągnij powoli powietrze nosem. Wstrzymaj oddech i policz w myślach powoli do trzech. Wypuść powoli

powietrze ustami.

- Wciągnij powoli powietrze nosem. Wstrzymaj oddech i policz w myślach powoli do czterech. Wypuść powoli powietrze ustami.
- Wciągnij powoli powietrze nosem. Wstrzymaj oddech i policz w myślach powoli do pięciu. Wypuść powoli powietrze ustami.

Następnie powtarzaj kolejno całą procedurę oddechu 5 razy.

Zadanie 8. 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

Przyjrzyj się swojemu doświadczeniu i nadaj mu znaczenie. Wybierz trzy swoje mocne strony, które mają szczególne znaczenie dla Ciebie, które możesz wykorzystać w wystąpieniach publicznych jako kandydatki (polityczki, aktywistki, działaczki etc.). Następnie zrób test „i co z tego?” - odpowiedz na pytanie jakie to ma znaczenie dla Twoich planów na przyszłość i ćwiczenia pewności siebie.

O Tobie	I co z tego?

O Tobie	I co z tego?
Jestem średnią uczennicą	Zawsze mogę podciągnąć się w nauce. Kiedy podciągnę się w nauce, będę mieć lepsze stopnie. Kiedy będę mieć lepsze stopnie, dostanę się do lepszej szkoły. Kiedy dostanę się do lepszej szkoły, dostanę lepszą pracę. I to z tego!
Jestem osobą niepełnosprawną	Dzięki temu znam dobrze problemy i potrzeby niepełnosprawnych, w tym uczniów z naszej szkoły, przez co mogę im pomóc. I to z tego!
Nie lubię wystąpień publicznych	I to z tego, że zawsze odczuwam stres bo mimo, iż jestem przygotowany do odpowiedzi, kiedy nauczyciel mnie wywołuje, dostaję paraliżu. Teraz znam techniki radzenia sobie ze stresem. Będę je wykorzystywać i będę uczyć innych. I to z tego!

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

„Poetą człowiek się rodzi, mówcą się staje” Jak pokonać lęk związany z wystąpieniami przed grupą

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 wystąpieniami publicznymi?

Zdecydowanie tak Raczej tak Raczej nie Zdecydowanie nie

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

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 grid of light pink dots for writing answers.





Competences and framework for social system youth workers.

DYPLOM

Zaświadcza się, że

(imię i nazwisko uczestnika)

Wziął / wzięła udział w warsztatach pt:
„Poeta człowiek się rodzi, mówcą się staje”
Jak pokonać lęk związany z wystąpieniami przed grupą – scenariusz zajęć

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

Placówka/ Szkoła:

Prowadzący warsztaty:

Data:

Miejscowość:

Program dofinansowany przez Erasmus+



Erasmus+