

# GROW UP! IT

Competences and framework for social system youth workers.



Erasmus+

Doskonalenie umiejętności młodzieży  
wchodzącej na rynek pracy

# Scenariusz 2 na 4 godziny zegarowe



Powiatowe Centrum  
Pomocy Rodzinie  
w Oświęcimiu



UK - Butterflies LTD



FERI

Miej odwagę podążać za swoim sercem i intuicją. One jakimś cudem już wiedzą, kim tak naprawdę chcesz zostać. Wszystko inne ma wartość drugorzędną.

**Steve Jobs**

Doskonalenie umiejętności młodzieży wchodzącej na rynek pracy

## **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
- 6 zadań
- 4 Karty pracy
- 1 Karta informacyjna

### **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 wycho-wawczych, szkół. Ze scenariusza zajęć mogą korzystać wszystkie pozostałe osoby zainteresowane tematem związanym z sytuacjami lękowymi z jakimi spotyka się młodzież wkraczając w dorosłe pensje.

## 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:

- Burza mózgów;
- Aktywne sposoby prowadzenia zajęć: praca w grupach, w parach
- Praca indywidualna
- Techniki relaksacyjne
- Techniki wyobrażeniowe
- Psychoedukacja
- Psychodrama
- Mini wykład

## Przykładowe materiały potrzebne do realizacji spotkania:

- Karty pracy,
- Karty indywidualne
- Pisaki
- Kredki
- Markery
- Nożyczki
- Klej
- Karteczki w koszyczku
- Karteczki samoprzylepne,
- Papier Flipchart
- Kartki A3,A4,

- Długopisy,
- Certyfikaty
- Ankieta ewaluacyjna
- Balony
- Nici do wiązania balonów
- Kolorowe czasopisma
- Torebki papierowe
- Dyplom mistrza BINGO
- Worek z przedmiotami do zadania nr 2 z Calmfulness

### **Cel warsztatów - Informacje dla prowadzącego:**

Głównym celem jest wzmocnienie kompetencji w zakresie wiedzy na temat technik radzenia sobie z lękiem w ramach doskonalenia umiejętności interpersonalnych młodzieży wchodzącej w dorosłość w tym zaistnienie na rynku pracy. Podczas programu młodzież nauczy się rozpoznawać i reagować w sytuacjach lękowych, szczególnie takich, które sprowadzają się do poszukiwania pracy, aplikowania o pracę na wybranym stanowisku, przejścia przez rozmowę kwalifikacyjną osób początkujących na rynku pracy. Dowie się jakie zasady panują w firmach w procesie rekrutacji, jaki dresscode obowiązuje podczas rozmowy kwalifikacyjnej, w jaki sposób się zachowywać (doskonalenie kompetencji z zakresu komunikacji niewerbalnej – mowa ciała). Młodzież nabędzie umiejętności w zakresie technik radzenia sobie z lękiem, przygotuje się technicznie do przejścia przez rozmowę kwalifikacyjną poprzez praktyczne ćwiczenia z dramą.

Istotnym celem jest wypracowanie metod skutecznego i efektywnego radzenia sobie w sytuacjach lękowych związanych z wejściem na rynek pracy przez osobę młodocianą.

Planowane jest osiągnięcie przez uczestników następujących rezultatów:

- Wzrost poczucia pewności siebie
- Wzmocnienie kompetencji w zakresie prawidłowej komunikacji werbalnej i niewerbalnej
- Wzmocnienie kompetencji w zakresie radzenia sobie z lękiem związanym z rozmową kwalifikacyjną i autoprezentacją
- Nabycie kompetencji w zakresie zarządzania własnymi emocjami
- Rozpoznawanie somatycznych i emocjonalnych reakcji lękowych
- Reagowanie na zaistniałą sytuację trudną
- Umiejętność stosowania technik relaksacyjnych i Calmfulness

## **II. Przebieg zajęć**

### **1. Powitanie - prowadzący opowiada o sobie; przedstawia się. (5 min)**

- 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 na wykonanie zadania.

To, co robimy	To, czego nie robimy
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Komunikujemy przerwy</li> <li>• Jesteśmy dla siebie uprzejmi</li> <li>• Szanujemy się</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nie krytykujemy siebie nawzajem</li> <li>• Nie korzystamy z telefonów komórkowych</li> <li>• Nie oceniamy wypowiedzi innych osób</li> </ul>

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.

## 3. 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 Calmfulness. Daje na to uczestnikom 3 minuty. Następnie zbiera karteczki, czyta pytania / stwierdzenia i omawia je.

## 4. 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)

Umiejętności radzenia sobie życiu społecznym należą dziś do kluczowych kompetencji człowieka również w życiu zawodowym. Stabilizacja, niezależność, dobre warunki finansowe, miła atmosfera, rozwój są często podawane przez młodego człowieka jako główne motywy w podejmowaniu zatrudnienia. Problem z realizacją nowych wyzwań zaczyna się, gdy wracza lęk. Lęk sprawia, że zapominamy co chcielibyśmy powiedzieć, mamy wrażenie obserwacji przez innych, wrażenie obnażania swoich słabych stron. Czujemy się wtedy bezradni, skrępowani, niezdolni do jakiegokolwiek działania. Nie jesteśmy w stanie sobie nawet wyobrazić siebie w przyszłości jako człowieka sukcesu wykonującego wymarzony zawód.

Każdy człowiek będzie musiał poradzić sobie z nową sytuacją, jaką jest stawianie pierwszych kroków w życiu zawodowym. W momencie wkraczania po raz pierwszy na rynek pracy pojawi się lęk, który potęgowany jest świadomością i powagą sytuacji. Pierwsze kontakty z pracodawcą, autoprezentacja w postaci rozmowy kwalifikacyjnej, przejście przez cały proces rekrutacji, nowe środowisko to ogrom bodźców, z którymi musimy sobie poradzić i umieć się odnaleźć w nowej sytuacji.

Nasze pierwsze kontakty mają ogromne znaczenie w sposobie, w jakim jesteśmy postrzegani przez innych. Pierwsze wrażenie o danej osobie wyrabiamy sobie w ciągu zaledwie kilku sekund od jej poznania. Decydujemy w tym krótkim czasie, czy uważamy kogoś za godnego zaufania lub odnoszącego sukcesy. Dużo zależy od naszego wyglądu i mowy ciała. Pierwsze wrażenie bywa kluczowe, gdyż nie tak łatwo go później zmienić. Umiejętność samokontroli, samoświadomości i radzenia sobie z własnymi lękami jest ważna dla każdego z nas. Sytuacje związane ze zdobyciem zatrudnienia są typowe i dużym stopniu można się do nich odpowiednio przygotować. Aplikacja o pracę, sposoby rekrutacji, zadawane pytania podczas rozmowy kwalifikacyjnej, odpowiedni strój, właściwe zachowanie, funkcjonowanie poszczególnych przedsiębiorstw to zagadnienia, które można przybliżyć, wykonując odpowiednie ćwiczenia. Poprzez wybrane narzędzia i techniki wypracowane zostaną nowe umiejętności, dzięki którym będziemy przygotowani do wkroczenia na rynek pracy. Warsztaty mają na celu przede wszystkim zbudowanie poczucie własnej wartości, otwarcia w stosunku do świata zewnętrznego, przezwyciężenia barier, poradzenia sobie w nowych sytuacjach związanych z wkraczaniem człowieka w dorosłość. Poznamy techniki i narzędzia podnoszące świadomość mowy ciała, oddziaływania na siebie i innych, kreowania rzeczywistości. Będziemy w stanie nie tylko sprostać zadaniom, jakie stawia przed nami dorosłość, ale również je samodzielnie kreować.

## Miniwykład (10 min)

### ROLA KOMUNIKACJI W POSZUKIWANIU PRACY

Obecnie żadna z profesji nie jest wolna od konkurencji, a co za tym idzie od konieczności dokonywania autoprezentacji. Proces rekrutacji i selekcji służy wyłonieniu najbardziej odpowiedniego kandydata, który sprosta stawianym mu na danym stanowisku pracy wymaganiom. Naturalne jest, zatem, że rolą komunikacji w poszukiwaniu pracy jest zweryfikowanie, czy osoba aplikująca na dane stanowisko jest odpowiednim kandydatem. Z kolei naszym zadaniem jest wywarcie pozytywnego wrażenia na potencjalnym pracodawcy.

W życiu codziennym stres wywołuje wyrzut hormonu zwanego kortyzolem. Jest on konieczny w sytuacji zagrożenia, bo daje nam siłę do reakcji walki lub ucieczki. Niestety, jeśli stres wywołany jest rozmową kwalifikacyjną czy pracą/szkołą, to ewolucyjne działanie kortyzolu nam przeszkadza – nie możemy przecież zareagować na czynnik zagrożenia tak, jak robił to człowiek pierwotny. Opcja na to, by zaatakować rozmówcę na rozmowie kwalifikacyjnej lub z niej po prostu uciec nie da nam. Kortyzolu trzeba się, zatem pozbyć z organizmu – wtedy będziemy mniej zestresowani i nasza pewność siebie wzrośnie. Jak to zrobić?

## Icebreaker 1 - 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.....
- Interesuję się....
- Lubię.....
- Moje mocne strony to.....
- Podziwiam.....
- Chciałbym w przyszłości zostać.....
- Moja wymarzona praca.....
- Obawiam się.....
- Nie lubię.....
- Rozmowa kwalifikacyjna.....
- Najbardziej relaksuje się.....
- Moje ulubione danie.....

### Zadanie 1. Rozmowa kwalifikacyjna (15 min)

Praca w parach - Drama

Prowadzący dzieli uczestników na pary – gdzie jedna osoba wchodzi w rolę kandydata na pracownika a druga wchodzi w rolę pracodawcy. Pracodawca ma 3 minuty na napisanie 3 pytań, które zada potencjalnemu pracownikowi. Pracodawca notuje przy swoich pytaniach uzyskane odpowiedzi. Po 3 minutach następuje zamiana ról. Po zebraniu wywiadów, nastąpi prezentacja przed całą grupą w formie rozmowy kwalifikacyjnej i omówienie jak uczestnicy czuli się w poszczególnych rolach.

### Zadanie 2. Informacja zwrotna. (15 min)

Dyskusja w grupie.

Na podstawie poprzedniego ćwiczenia dokonaj analizy tego co zobaczyłeś i wyraż swoją opinię w postaci informacji zwrotnej. Odpowiedz na pytania co zobaczyłeś i co można zmienić i poprawić, następnie daj wskazówki uczestnikom grupy. Możesz się również odnieść do postawy ciała w kontekście komunikacji niewerbalnej.

Pytania pomocnicze

- Co widziałeś?
- Co Ci się podobało?

- Co można ulepszyć?
- Co można poprawić?
- Jakie wskazówki można dać osobie prezentującej się?

## Icebreaker 2 – BINGO (10 min)

Prowadzący rozdaje kartę pracy uczestnikom, na karcie pracy jest 9 pól które należy uzupełnić oraz czyta zasady wspólnej zabawy. Zwycięzca otrzymuje dyplom mistrza bingo.

Podjedź do wybranej przez siebie osoby, poproś o dokończenie zdania, zapisz odpowiedź w jednym z dziewięciu pól. Zapisz imię osoby, która udzieliła odpowiedzi. Osoby nie mogą się powtarzać. Wszystkie pola muszą być wypełnione odpowiedziami różnych osób. Kto pierwszy uzupełni arkusz krzyczy: BINGO. Prezentuje na forum grupy odpowiedzi.

DOKOŃCZ ZDANIA wg własnego uznania:

Na moim ręczniku jest...	Moja ulubiona marka samochodu...	Szkoła jest...
Imię osoby odpowiadającej:	Imię osoby odpowiadającej:	Imię osoby odpowiadającej:
Dziewczyna powinna...	Wiewiórka była...	Zielony...
Imię osoby odpowiadającej:	Imię osoby odpowiadającej:	Imię osoby odpowiadającej:
Statek w porcie...	Chłopak powinien...	Wczoraj...
Imię osoby odpowiadającej:	Imię osoby odpowiadającej:	Imię osoby odpowiadającej:



### Zadanie 3. Gotowy! Do pracy! S T A R T! (15 min)

Praca zespołowa w grupach.

Zasady postępowania podczas rozmowy kwalifikacyjnej.

Prowadzący dzieli uczestników na 3-4 osobowe grupy. Każda grupa otrzymuje arkusz papieru oraz przybory do pisania. Następnie uczestnicy wypisują zasady postępowania podczas rozmowy kwalifikacyjnej rozpoczynające się na litery ze słowa START

Przykład:

S-słuchaj i zachowaj spokój  
T-treściwie odpowiadaj na pytania  
A-asertywnie prezentuj swoje mocne strony  
R-reaguj na swoją mowę niewerbalną  
T-talent swój zaprezentuj

### Zadanie 4. Indeks zasad postępowania dobrego kandydata (15 min)

Burza mózgów.

Prowadzący prosi uczestników o podanie zasad, które zwiększają szansę otrzymania pracy. Można wykonać zadanie w postaci mindmap.

Prowadzący zapisuje na tablicy propozycje uczestników, następnie wspólnie określają ważność poszczególnych reguł i zasad i szeregują od najważniejszego. Podane zasady zostaną wykorzystane do porównania z kartą informacyjną.

## Karta Informacyjna 1 (do rozdania) - omówienie i rozdanie (10 min)

1. Zadbaj o estetyczny wygląd zewnętrzny (czyste, wyprasowane ubranie, z zachowaniem dress code).

2. Najważniejsze pierwsze wrażenie.

a. Przywitaj się.

b. Bądź pewny siebie (mów głośno i wyraźnie).

c. Pamiętaj o mowie ciała ( np.: odpowiednia postawa, mimika twarzy, utrzymuj kontakt wzrokowy).

d. Przygotuj się na rozmowę, zbierz potrzebne informacje o firmie.

e. Odpowiadaj tylko na zadawane pytania, uważnie słuchaj i analizuj podawane informacje.

f. Nie bój się poprosić o powtórzenie pytania, jeśli nie zrozumiałeś.

## Zadanie 5. Jak się dobrze zaprezentować? (15 min)

Burza mózgów – uczestnicy otrzymują od prowadzącego kartony i flamastry. Prowadzący prosi, aby zastanowili się, w jaki sposób zrobić dobre wrażenie na potencjalnym pracodawcy, na co zwrócić uwagę podczas rozmowy kwalifikacyjnej, jak się dobrze zaprezentować.

Jak się, zatem dobrze zaprezentować? Na co zwrócić uwagę?

- Buduj krótkie, rzeczowe zdania.
- Nie mów zbyt monotonna ani zbyt szybko.
- Staraj się nie powtarzać tych samych rzeczy po kilka razy.
- Posługuj się ładnym językiem, unikaj kolokwializmów, gwary, żargonu.
- Nie krytykuj poprzednich pracodawców ani współpracowników.
- Nie przerywaj.
- To, co chcesz podkreślić, powiedz na początku i na końcu swojej wypowiedzi – zostanie to wtedy najlepiej zapamiętane.
- Nie mów rzeczy, które nie są prawdą – prędzej czy później nieprawda wyjdzie na jaw.
- Zadbaj o postawę ciała – nie bądź zbyt spięty, ale nie okazuj też nadmiernego luzu.
- Pamiętaj o uśmiechu i pogodnym nastawieniu – bez tego trudno o sukces.

## Karta Pracy 2 (Karta Terapeutyczna) (20 min)

Prowadzący rozdaje karty pracy uczestnikom  
Uczestnicy mają (10 min) na ich wypełnienie.

Karta Pracy 2 (Karta Terapeutyczna)

### 1. Jakie kompetencje wymaga pracodawca w stosunku do kandydata?

.....

.....

### 2. Które z wymaganych kompetencji spełniasz?

.....

.....

### 3. Które z wymaganych kompetencji nie spełniasz?

.....

.....

#### 4. Co możesz zrobić, żeby podnieść swoje kompetencje?

.....

.....

Po zakończeniu zadania uczestnicy mogą się podzielić na forum grupy tym, co napisali (10 min)

## Karta pracy 3 - Przygotuj się do rozmowy. Odpowiedz na pytania. (15 min)

Strategia SMART – Calmfulness redukcja lęku poprzez techniczne przygotowanie się do rozmowy kwalifikacyjnej  
ROZMOWA REKRUTACYJNA – ZESTAW PYTAŃ

- Co chciałbyś robić za 10 lat?
- Co Ci najbardziej nie odpowiadało w poprzedniej pracy?
- Co Ci najbardziej odpowiadało w poprzedniej pracy?
- Co Ci się podobało, a co nie podobało w poprzedniej pracy / na studiach?
- Co Cię interesuje najbardziej, a co najmniej w naszej ofercie?
- Co Cię motywuje w pracy?
- Co daje Ci najwięcej satysfakcji z pracy?
- Co decyduje o sukcesie?
- Co dla Ciebie znaczy „dobry pracodawca / dobry szef”?
- Co dla Ciebie znaczy „dobry pracownik”?
- Co jest dla Ciebie najważniejsze w pracy?
- Co jest dla Ciebie ważniejsze – satysfakcja czy awans?
- Czy gdybyś mógł wybierać, wybrałbyś nudną, ale dobrze płatną pracę, czy kiepsko płatną, ale niezwykle pasjonującą?
- Co jest Twoim zdaniem najważniejszym czynnikiem wpływającym na atmosferę w pracy? Od czego ona zależy?
- Co jest Twoją najmocniejszą stroną?
- Co jest Twoją najsłabszą stroną?
- Co jest Twoją największą zaletą, a co – wadą?
- Co możesz powiedzieć mi o sobie?
- Co możesz wnieść do firmy?
- Co najbardziej lubisz?
- Co oznacza dla Ciebie „sukces”?
- Co najmniej interesuje Cię w tej pracy?
- Co postrzegasz, jako swoją największą porażkę?
- Co powiedziała by o Tobie poprzedni przełożony / promotor, gdybym do niego / nich zadzwonił/a?
- Co robisz, kiedy nie zgadzasz się ze swoim szefem? / Czy potrafisz wyrazić swoje zdanie wtedy, gdy różni się ono od zdania szefa?
- Co rozumiesz pod pojęciami: krytyka, dobra komunikacja, współpraca, praca zespołowa?
- Co sądzisz o swoich obecnych / poprzednich współpracownikach?

- Co sądzisz o swoim obecnym / poprzednim szefie?
- Co uważasz za swój największy sukces?
- Co w dotychczasowej pracy było dla Ciebie najciekawsze? Dlaczego?
- Co w pracy zawodowej sprawia Ci największą trudność?
- Co w Tobie, jako pracownika, jest najcenniejsze?
- Co w Twojej pracy / pracy, którą chciałbyś wykonywać / wybranym stanowisku pracy jest, Twoim zdaniem, najważniejsze?
- Co wiesz o naszej firmie?

### **Relaksacja Calmfulness 1 - Wspólna celebracja (10 min)**

Celebруем razem. Prowadzący przynosi wybrany przez siebie pokarm. Może to być czekolada, może to być rodzynek, może to być owoc na przykład jabłko, czy coś, co rozplýwa się w ustach.

Rozdaje uczestnikom na przykład kostkę czekolady.  
Prowadzący wyjaśnia, iż lęk może powodować gonitwę myśli.

Niezwykle ważne jest, aby w ciągu dnia myśli zatrzymać choć na chwilę, aby do głosu dopuścić doświadczanie bycia tu i teraz poprzez odczuwanie zmysłowe. W ten sposób wyciszamy swój organizm, redukujemy lęk i uczymy się doceniać własne życie i cieszyć się nim.

Jedną z okazji wyciszenia może być jedna z najprostszych, najprzyjemniejszych i najczęściej powtarzanych przez nas w ciągu dnia czynności, czyli jedzenie.

Jedzenie to dobry moment na to, aby zatrzymać się na moment.

Celebруем tę chwilę.

1. Jedz powoli, gryź długo, gryź pokarm dokładnie. Dzięki temu doświadczysz gamy smaków.
2. Zastanów się, jakie smaki odczuwasz, z czym Ci się kojarzą
3. Pomyśl o przyjemnych sytuacjach, przywołaj miłe wspomnienia, które kojarzą Ci się z tym smakiem.
4. Celebруем tę chwilę. Dzięki regularnej medytacji jedzenia mającej na celu wyciszenie i zatrzymanie gonitwy myśli zaczniesz zwracać większą uwagę na to, co jesz i jak się po tym czujesz.
5. Pomyśl o swoim ciele. Pomyśl o tym, co czerpiesz w tej chwili
6. Uśmiechnij się do siebie
7. Podziękuj sobie za ten moment wyciszenia, skupienia.
8. Bądź obecny.
9. Zatrzymaj tę chwilę dla siebie.

Po wykonaniu zadania prowadzący pyta uczestników o wrażenia i korzyści płynące z tego ćwiczenia. Co sprawiło im trudność, co ich zaskoczyło, co wydało się łatwe.

Ćwiczenie można powtarzać regularnie podczas spotkań.

## Relaksacja Calmfulness 2 – “Pokaż kotku, co masz w środku?” (10 min)

Prowadzący prosi, aby każdy z uczestników wybrał, z wcześniej przygotowanego worka, po jednym przedmiocie. Następnie prowadzący rozdaje uczestnikom czyste kartki i długopisy. Zadaniem uczestników jest przywołanie miłych wspomnień, które kojarzą im się z wybranym przedmiotem. Mogą to też być sytuacje zabawne. Następnie uczestnicy wypisują 10 pozytywnych wyrazów kojarzących im się z wylosowanym przedmiotem. Chodzi o to, aby podać jak najwięcej szczegółów i skupić się na tym, co jest tu i teraz, aby wyciszyć biegnący natłok myśli.

Po upływie czasu uczestnicy odczytują, co zapisali.

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

Podsumowując, prowadzący zwraca uwagę na to, że zazwyczaj nasza uwaga skupia się na przeszłości lub przyszłości, a rzadko jesteśmy „tu i teraz”. Natomiast skupienie swojej świadomości na chwili obecnej pomaga nam żyć efektywniej, chroni nas przed niepożądanymi emocjami i redukuje lęk, napięcia i stres.

Po wykonaniu techniki relaksacyjnej prowadzący pyta uczestników o wrażenia:

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

## IV. Zakończenie (20 min.)

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

- Z czym wychodzisz? Jaki masz plan?
- Za co jesteś dziś wdzięczny ?
- Rozdanie dyplomów
- Ankiety ewaluacyjne

## ANKIETA EWALUACYJNA

**„Doskonalenie umiejętności młodzieży wchodzącej na rynek pracy”  
„Miej odwagę podążać za swoim sercem i intuicją. One jakimś cudem już wiedzą, kim tak naprawdę chcesz zostać. Wszystko inne ma wartość drugorzędną.”**

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 z lękiem dotyczącym wchodzenia na rynek pracy?

Zdecydowanie tak     Raczej tak     Raczej nie     Zdecydowanie nie

3. Czy warsztaty dostarczyły Ci użytecznych wskazówek, które mogą być pomocne w pokonaniu lęku przez stawianiem granic i radzeniem sobie ze stresem w stawiania granic grupie lub dochodzenia swoich praw ?

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.

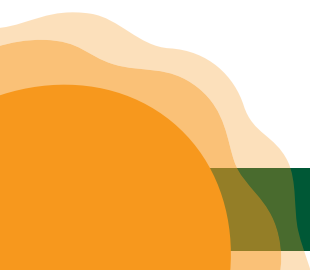
.....

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:  
**„Doskonalenie umiejętności młodzieży wchodzącej na rynek pracy”  
„Miej odwagę podążać za swoim sercem i intuicją. One jakimś cudem już wiedzą, kim tak  
naprawdę chcesz zostać. Wszystko inne ma wartość drugorzędną.”**

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

Placówka/ Szkoła: .....

Prowadzący warsztaty: .....

Data: .....

Miejscowość: .....