

GROW UP! IT

Competences and framework for social system youth workers.



Erasmus+

Jestem OKEY

Scenariusz 1 na 4 godziny zegarowe



Powiatowe Centrum
Pomocy Rodzinie
w Oświęcimiu



UK - Butterflies LTD



FERI

Tylko w sobie sam każdy nosi swój skarb
i tam źródło znajduje natchnienia.

Sokrates

“Jestem OKEY”

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
- 5 kart pracy

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,
- Pisaki,
- Kredki,
- Markery,
- Karteczki samoprzylepne,
- Papier Flipchart,
- Bristol,
- Kartki A3,A4,
- Taśma klejąca,
- Długopisy,
- Certyfikaty,
- Ankieta ewaluacyjna

Cel warsztatów - Informacje dla prowadzącego

Głównym celem jest wzmocnienie kompetencji w zakresie korzystania z własnego potencjału, identyfikowania swoich mocnych i słabych stron oraz wykorzystania tej wiedzy do budowania relacji społecznych opartych na akceptacji, szacunku i zaufaniu. Metoda zakłada poszerzenie wiedzy i umiejętności z zakresu transformowania przekonań, by stawały się one wspierającymi w procesach rozwoju społecznego i zawodowego. Warsztaty umożliwiają młodzieży diagnozę i poznanie siebie, wzmocnienie kompetencji w obszarze budowania zdrowego poczucia własnej wartości, pewności siebie i akceptacji.

Planowane jest osiągnięcie przez uczestników następujących rezultatów

- zwiększenie umiejętności w zakresie pracy w obszarze własnych zasobów,
- wzrost poczucia pewności siebie,
- zwiększenie wiedzy na temat pracy z wykorzystaniem dialogu sokratejskiego,
- zwiększenie kompetencji w zakresie transformowania destrukcyjnych przekonań,
- nabycie umiejętności w zakresie budowania zdrowego poczucia własnej wartości,
- nabycie kompetencji w zakresie korzystania z własnego potencjału,
- zwiększenie kompetencji w zakresie skutecznego radzenia sobie ze stresem.

Przebieg zajęć

1. Przystawienie się prowadzącego/ prowadzących zajęcia.

2. Powitanie- (5min.)

- imię, nazwisko,
- wykształcenie,
- doświadczenie zawodowe
- zainteresowania

3. Kontrakt grupowy - (10 min.)

W celu zapewnienia bezpieczeństwa, komfortu oraz budowania zaufania podczas realizowanych warsztatów, prowadzący prowadzi burzę mózgów, dzięki której powstanie zbiór zasad i wartości, które staną się kierunkowskazem w czasie ich trwania. Zasady i wartości zapisane są na bieżąco przez prowadzącego, bądź przez uczestnika warsztatów, który dobrowolnie zgłosił się do tego zadania. Zapisywane treści są na arkuszu flipchart, który umieszczony jest w widocznym i dostępnym miejscu dla wszystkich uczestników.

Przykład:

To, co robimy	To, czego nie robimy
Komunikujemy przerwy	Nie krytykujemy siebie nawzajem
Jesteśmy dla siebie uprzejmi	Niekorzystamy z telefonów komórkowych
Szanujemy się	Nie oceniamy wypowiedzi innych osób

4. Oczekiwania uczestników i ich weryfikacja - (5 min)

Prowadzący prosi grupę, by każda z osób po kolei podeszła do flipcharta i zapisała na nim swoje oczekiwania dotyczące warsztatu „Praca na relacjach młodzię-dorosły”. Daje na to uczestnikom 3 minuty. Następnie prowadzący, czyta zapisane pytania/ stwierdzenia omawiając je na forum grupy.

Pytania:

5. Garaż - (5 min.)

Prowadzący wyciąga wcześniej przygotowaną kartkę 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”.

Merytoryka

1. Wstęp do programu. (10 min)

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

Młodzi ludzie na progu dorosłości stają w obliczu wielu wyzwań, jakie stawia przed nimi zmieniające się otoczenie. Dwudziesty pierwszy wiek to czas, kiedy zmiany nabierają co-raz szybszego tempa. W związku z powyższym koniecznością stało się poszukiwanie no-wych technik i metod wspierających młodzież w efektywnym funkcjonowaniu w społeczeństwie oraz na rynku pracy. Metoda BE SMART jest jednym z narzędzi stosowanych w psychoterapii i coachingu.

Zgodnie z zasadami Ericksona, z których to czerpie coaching, ludzie są w porządku tacy, jacy są oraz posiadają wszelkie zasoby, jakie są im potrzebne. Świadomość własnych zasobów i umiejętne z nich korzystanie skutecznie wpływają na polepszenie jakości życia każdego człowieka. Destrukcyjne przekonania na swój temat, niska samoocena i poczucie własnej wartości potrafią utrudnić funkcjonowanie w społeczeństwie i są źródłem stresu szczególnie wśród młodzieży.

Metoda BE SMART wykorzystuje podejście do życia starożytnego greckiego filozofa So-kratesa, który prowadząc rozmowę zadawał pytania, skłaniając rozmówcę do refleksji nad sobą i szukania w sobie prawdy i mądrości. Omawiany program ma na celu wyposażenie młodych ludzi w narzędzia wspierające w umiejętnym przekształceniu destrukcyjnych przekonań na takie, które będą dla nich wspierające. Zakłada odszukanie w sobie potencjału. Kładzie nacisk na poznanie siebie, samo-akceptację, polubienie siebie i swoich wad, pozbycie się barier, zyskanie świadomości własnych zasobów, umiejętność radzenia sobie ze stresem, a co za tym idzie nabycie takich umiejętności, które pozwolą zaspokoić potrzeby, by funkcjonowanie w społeczeństwie było łatwiejsze.

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

Prowadzący prosi uczestników, aby osoba chętna rozpoczęła rundę pt. Poznajmy się. Każdy uczestnik kończy zdanie. Runda trwa do momentu, aż wszyscy uczestnicy, łącznie z prowadzącym opowiedzą o sobie zgodnie ze 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

Moja mocne strony to

Przyjaciele lubią mnie za

W grupie czuję się

Konflikt jest

Mój ulubiony kolor

3. Miniwykład:

Świadome budowanie własnego potencjału (20 min.)

Prowadzący dziękuje uczestnikom za przedstawienie się. Rozpoczyna mini-wykład słowami:

Świadomość własnych zasobów i umiejętne z nich korzystanie stanowią klucz do efektywnego funkcjonowania w dzisiejszym świecie. Znajomość siebie i zdrowa samoocena silnie wspiera każdy proces rozwojowy. Pozwala budować dobre relacje społeczne oraz planować ścieżkę kariery.

Posiadając wiedzę na temat własnych zalet, talentów, zdolności możemy pracować nad ich wzmacnianiem. Znając i akceptując słabości możemy dążyć do ich ograniczania lub eliminacji, transformując je w zalety.

Niskie poczucie własnej wartości, brak pewności siebie, destrukcyjne przekonania generują lęk i stres, a te pozostawiają trwałe piętno w naszej psychice i ciele.

Dobre nastawienie sprzyja realizacji celów. Pozwala zachować spokój i optymizm. Sprawia, że podejmowane przez nas aktywności są przyjemne i efektywne.

Pierwszym krokiem w procesie budowania zdrowego poczucia własnej wartości opartego na rzetelnej samoocenie, jest świadomość siebie. Poznanie mocnych i słabych stron, na-wyków, przekonań, mechanizmów, które nami kierują. Uważne i świadome obserwowanie siebie pozwala nam odpowiedzialnie przejąć kontrolę nad własnym życiem. Zbyt często destrukcyjne przekonania i wyrastające na ich gruncie „czarne” scenariusze blokują nasz rozwój.

W pracy z transformacją destrukcyjnych przekonań przychodzi nam z pomocą starożytny grecki filozof Sokrates. Jego ulubionym zajęciem było prowadzenie dialogów z ludźmi, w których to, zadając swoim rozmówcom pytania, skłaniał ich do refleksji nad sobą, do spojrzania na własne życie z innej niż dotąd perspektywy. Potęgę stosowanych przez Sokratesa pytań, zwanych „dialogiem sokratejskim”, wykorzystują dziś coachowie i terapeuci w pracy z negatywnymi przekonaniami. Sednem tej metody jest dostrzeżenie luk i przekłamań we własnym rozumowaniu. Do tych spostrzeżeń dochodzimy dzięki odpowiadaniu na określone pytania.

Podczas warsztatów podejmiemy próbę przyjrzenia się temu, jakim potencjałem dysponujemy. Nauczmy się jak budować zdrowe poczucie własnej wartości i pewności siebie, skupiając się na wzmacnianiu mocnych stron oraz akceptacji i transformacji słabych.

Przyjrzymy się przekonaniom i nauczmy się jak zamieniać ograniczające na wspierające przy wykorzystaniu dialogu sokratejskiego.

Zadanie 1. Poznaj siebie (40 min.)

Prowadzący prosi, aby uczestnicy dowolnie dobrali się w pary. Informuje, że kolejne zadanie będzie oparte na wizualizacji. Opowiada przy okazji o tym, że wizualizacja jest procesem, który angażuje prawą półkulę mózgu. Dzięki temu uzyskujemy dostęp do większej kreatywności i możliwości zmiany perspektywy w postrzeganiu siebie, innych, codziennych sytuacji i doświadczeń.

Prowadzący rozdaje wszystkim karty pracy 1, zawierające instrukcję do wykonania zadania. Informuje przy tym, że przez najbliższe 15 minut pierwsza osoba z pary (kolejność zależy od uczestników) czyta instrukcję i notuje, korzystając z karty pracy 1. Po upływie czasu, o czym trener zawiadomi, następuje zamiana ról.

Prowadzący zwraca uwagę, aby po upływie 15 minut uczestnicy w parach zamienili się rolami.

Po 30 minutach zaprasza do wspólnej dyskusji i podzielnia się refleksjami i wnioskami. Pyta:

- **Co zauważyliście?**
- **Czego się o sobie dowiedzieliście?**
- **Czego się o sobie nauczyliście?**
- **Co was w tym ćwiczeniu zaskoczyło?**

Karta pracy 1

„Wyobraź sobie, że przenosisz się do bajkowego lasu. Przechadzasz się jego ścieżkami, przyglądasz roślinom i zwierzętom. Słyszysz plusk wody i tam kierujesz swoje kroki. Po chwili zbliżasz się do strumienia, na brzegu którego, na kamieniu, siedzi czarodziej. Gestem zaprasza cię do zajęcia miejsca obok siebie. Podchodzisz bliżej i zajmujesz miejsce. Czarodziej spogląda na ciebie z ciekawością, uśmiecha się i mówi, że posiada magiczny napój, który ma moc odkrywania tego, jakimi jesteśmy. Pyta, czy chcesz poznać prawdę o sobie. Słyszając odpowiedź twierdzącą podaje ci napój i mówi: „Wypij ten wywar. On posiada moc, by pokazać ci jakie w tobie drzemie zwierzę.” Wypijasz napój i za namową czarodzieja przeglądasz się w strumieniu.

Jakie widzisz tam zwierzę?

.....

Czarodziej pyta: Jakie cechy charakterystyczne posiada zwierzę, które jest twoim odbiciem w strumieniu?
Czarodziej uważnie notuje twoje uwagi i spostrzeżenia.

.....

Kiedy kończysz opowiadać czarodziej informuje, iż posiada kolejny napój, który pozwoli ci poznać jakim kolorem jesteś.

Zamykasz oczy, wypijasz napój i przeglądasz się w strumieniu.

Czarodziej pyta jaki kolor tam się odbija?

.....

Co sprawia, że właśnie tym kolorem wypełniło się twoje ciało?

.....

Kiedy kończysz opowiadać czarodziej mówi, iż posiada trzeci napój. Ten pokaże jakim jesteś instrumentem.
Wypijasz wywar i przeglądasz się w strumieniu. Jaki instrument tam widzisz?

.....

Jakie są cechy charakterystyczne tego instrumentu?

.....

Kiedy skończysz opowiadać czarodziej spogląda na swoje notatki i mówi:

Z tego co usłyszałem ukazał mi się obraz osoby, która widzi siebie jako:

**Tutaj czarodziej opowiada swoimi słowami usłyszaną wcześniej historię o zwierzęciu, ko-lorze i instrumencie.
Jakie nasuwają ci się wnioski po usłyszeniu tej historii?**

Zadanie 2. „Przepytaj siebie“ (20 min.)

Prowadzący informuje, że kolejne zadanie to praca indywidualna. Rozdaje uczestnikom karty pracy 2 i prosi o ich wypełnienie, zaznaczając przy tym, że czas przeznaczony na wykonanie zadania to 10 min.

Trener podkreśla, iż ważne w tym zadaniu jest to, aby nie zastanawiać się nad odpowiedziami, tylko wypisywać pierwsze słowa, skojarzenia, które się pojawiają po przeczytaniu pytania.

Po upływie wyznaczonego czasu prowadzący zaprasza, by uczestnicy podzielili się swoimi spostrzeżeniami.

Zadaje przy tym pytania:

- Jakie są wasze pierwsze wrażenia po dokończeniu wszystkich zdań?
- Co zwróciło szczególną uwagę?
- Co was zaskoczyło?
- Co w tym zadaniu było trudne?
- Co było łatwe?

Trener prosi, aby na podsumowanie ćwiczenia każdy zapisał wniosek odpowiadając na pytanie:
Czego dowiedziałem/am się o sobie na podstawie dokończonych zdań i jak wykozystam to w swoim życiu.

Karta pracy 2

W domu jestem

Jestem szczęśliwy/a, gdy

Chcę

Marzę

Rodzina

Przyjaźń

Największą satysfakcję

Szkoła

Najbardziej motywuje mnie

Cenię u innych

Cenię u siebie

Na pierwszym miejscu jest dla mnie

Za nic w świecie nie zrezygnuję z

Za 5 lat chcę

Chcę osiągnąć

Każdy dzień

Uśmiecham się, gdy

Denerwuję się, gdy

Moje mocne strony to

Moje słabe strony to

Mój charakter

Jestem dumny/a z

Brakuje mi

Chcę zmienić

Ludzie

Najlepszy

Przyszłość

Jestem bardzo

Wnioski

Zadanie 3. W poszukiwaniu przekonań (20 min.)

Prowadzący rozpoczyna burzę mózgów pytając uczestników czym są przekonania. Po upływie 5 min kończy dyskusję podając definicję.

Przekonania – subiektywne myśli, które stanowią definicję rzeczywistości; zawierają za-zwyczaj uogólnienia, zniekształcenia oraz usunięcia szerszego kontekstu bądź tła.

Przykład: Mam tyle wad, że nikt mnie nie polubi. Jestem zbyt głupi, żeby się dostać na te studia.

Trener informuje, że w dalszej części zadania uczestnicy będą korzystać efektów pracy poprzedniego ćwiczenia i karty pracy 2. Rozdaje uczestnikom czyste kartki A4.

Prowadzący prosi, aby uczestnicy przyjrzeni się zapisanym zdaniom i wnioskowi, a następnie odszukali zawarte w nich przekonania na własny temat i wypisali je na czystych kartkach, zaznaczając przy tym, które są wspierające, a które ograniczające.

Po upływie 10 minut trener zaprasza do podzielenia się wnioskami i spostrzeżeniami.

Zadanie 4. Transformacja przekonań przy wykorzystaniu dialogu sokratejskiego (25 min.)

Prowadzący prosi, aby uczestnicy dobrali się dowolnie w pary. Następnie zaprasza, by każda z osób wybrała po jednym negatywnym przekonaniu, które zostało zidentyfikowane w poprzednim zadaniu.

Trener wyjaśnia, że zadanie będzie polegało na transformacji destrukcyjnych przekonań przy zastosowaniu dialogu sokratejskiego. Następnie rozdaje karty pracy nr 3. Wyjaśnia przy tym, że jedna z osób w parze czyta pytanie, a druga odpowiada i zapisuje odpowiedź na swojej kartce. Kiedy zostaną zadane wszystkie pytania z karty pracy 3,

uczestnicy w parach zamieniają się rolami.

Prowadzący sugeruje, by uczestnicy zachowywali się tak, jakby prowadzili rozmowę.

Czas przeznaczony na wykonanie tych dialogów to 15 min.

Po upływie tego czasu trener zaprasza do dyskusji i podzielenia się wnioskami. Zadaje pytania:

- Co zauważyliście wykonując to zadanie?
- Czego się o sobie dowiedzieliście?
- Jak zmieniły się wasze przekonania po wykonaniu tego ćwiczenia?
- Jakie pojawiały się emocje? Jakie myśli?
- Co się zmieniło w sposobie waszego myślenia?
- Co się nie zmieniło?
- Jak oceniacie przydatność dialogu sokratejskiego w transformacji przekonań?

Karta pracy 3

Dialog Sokratejski

1. Co przemawia za tym, że ta myśl jest prawdziwa?

2. Co przemawia przeciw prawdziwości tej myśli?

3. Jakie inne przyczyny mogły spowodować to zdarzenie?

4. Co może się zdarzyć w najgorszym wypadku w konsekwencji tego zdarzenia?

5. Co może się zdarzyć najlepszego w konsekwencji tego zdarzenia?

6. Jakie jest najbardziej realistyczne rozwiązanie?

7. Co wynika dla Ciebie z wiary w prawdziwość tej myśli?

8. Jakie inne myślenie bardziej Ci się opłaca?

9. Co zrobisz w związku z tą sytuacją? Co zmienisz?

Zadanie 5. „Wytrząsać” stres (10 min.)

Prowadzący rozpoczyna kolejne ćwiczenie następującymi słowami:

Stres towarzyszy nam w różnych momentach naszego życia. Bywa motywujący, kiedy pojawia się chwilę jako bodziec do działania. Jeżeli trwa zbyt długo powoduje spustoszenie w naszych organizmach, odbijając się negatywnie zarówno w sferze psychiki, jak i ciała fizycznym.

Warto zatem posiadać narzędzia uwalniające nas od tych niechcianych, destrukcyjnych emocji. Jedną z takich technik, która pozwala szybko, w „awaryjnych” sytuacjach pozbyć się stresu, poznamy w kolejnym ćwiczeniu.

Trener prosi, aby uczestnicy wykonywali polecenia, które zostaną przez niego podane. Korzysta z instrukcji zawartej w karcie pracy 4.

Czas przeznaczony na wykonanie ćwiczenia to 5 min. Po ich upływie prowadzący prosi o podzielenie się spostrzeżeniami. Pyta:

- Jak się czujecie?
- Co się zmieniło w waszych ciałach?
- Jak zmieniły się emocje?
- Co wam się podobało?
- Co się nie podobało?
- Czego się nauczyliście o sobie?
- Czego się dowiedzieliście o swoim ciele i jego reakcjach?

Karta pracy 4

Instrukcja

Stań prosto, ustawiając stopy na szerokość bioder. Opuść swobodnie ręce. Weź głęboki wdech, wciągając powietrze nosem, a następnie wydech, wypuszczając powietrze ustami. Skoncentruj swoją uwagę na ciele. Poczuj silne ugruntowanie z podłożem. Zauważ gdzie są zgromadzone napięcia.

Następnie zacznij potrząsać całym ciałem. Spróbuj robić to intuicyjnie, bez zastanawiania się. Wyobraź sobie przy tym, że wytrząsas / wyrzucasz z siebie wszystkie napięcia. Możesz przy tym podskakiwać, machać rękami. Tak jak w tej chwili potrzebuje twoje ciało.

Pamiętaj, by się przy tym cały czas uśmiechać

Wykonuj to ćwiczenie przez 5 minut.

Zadanie 6. Praktykuj wdzięczność (20 min.)

Prowadzący rozpoczyna kolejne zadanie słowami:

W nurcie psychologii pozytywnej, gdzie jednym z najważniejszych badanych obszarów jest szczęście, bada się również wdzięczność. Liczne doświadczenia wskazują na bardzo silny związek szczęścia z wdzięcznością. Okazuje się, że wdzięczność ma wpływ na wiele obszarów naszego życia: pomaga odczuwać pozytywne emocje, doświadczać dobra, poprawia zdrowie, sprawia, że łatwiej radzimy sobie z przeciwnościami losu i łatwiej przychodzi nam budowanie relacji społecznych.

Wdzięczność silnie jest związana z procesem budowania pewności siebie i poczucia własnej wartości. Przekierowuje naszą uwagę na pozytywne aspekty życia, co w konsekwencji wpływa na polepszenie jakości życia i obniżenie poziomu stresu.

Codzienna praktyka wdzięczności sprowadzająca się do odpowiedzi na pytanie: za co jestem sobie wdzięczny/a, uruchamia nasze zasoby, kieruje w stronę potencjału i chęci jego eksplorowania.

Trener wyjaśnia, że kolejne zadanie składa się z trzech etapów, trwających po 5 minut. Pierwszy etap polega na tym, by podejść do każdej osoby uczestniczącej w zajęciach, po-dać rękę i z uśmiechem powiedzieć:

Dziękuję ci za.....

Lub

Jestem ci wdzięczny / wdzięczna za.....

Drugi etap polega na tym, by siedząc na krześle podziękować sobie za wszystko co tylko przychodzi w danej chwili do głowy.

Trzeci etap to podsumowanie i czas na podzielenie się swoimi spostrzeżeniami.

Prowadzący posiłkuje się pytaniami:

- Jak się czujecie?
- Co wam się podobało / nie podobało w tym zadaniu?
- Co było dla was łatwe a co trudne?
- Co was zaskoczyło?
- Czego się dowiedzieliście / nauczyliście podczas tego zadania?

Zadanie 7. „Magazyn zasobów” (10 min.)

Prowadzący informuje, że kolejne zadanie zostanie rozpoczęte podczas trwających zajęć i zachęca, by kontynuować je po zakończeniu warsztatów. Dopełnieniem tego ćwiczenia może być skorzystanie z pomocy osób z naszego otoczenia. Można poprosić osoby z rodziny, kogoś z przyjaciół, znajomych o dopisanie swoich spostrzeżeń na nasz temat, zgodnie z zawartością tabeli. To pozwoli nam dostrzec jaki potencjał widzą w nas inni. Następnie rozdaje uczestnikom karty pracy 6 i prosi każdego o ich wypełnienie, korzystając z kolorowych kredek i pisaków.

Czas przeznaczony na wypełnienie to 7 minut. Po jego zakończeniu trener prosi uczestników o krótkie podsumowanie i podzielenie się uwagami.

Karta pracy 5

Moje zasoby

Umiejętności	Talenty	Zainteresowania	Osiągnięcia

Zadanie 8. „Daj drugiemu coś dobrego” (10 min.)

Prowadzący prosi, aby uczestnicy usiedli tworząc koło. Rozdaje każdemu kartkę A4. Prosi, by każdy napisał w górnej części kartki swoje imię, a następnie przekazał ją siedzącemu po lewej stronie uczestnikowi.

Trener wyjaśnia, że zadanie polega na tym, aby każdy z uczestników napisał na dole kartki coś miłego dla osoby, której imię widnieje na górze. Chodzi o odpowiedzi na pytanie: Co lubię / cenię / co mi się podoba w tej osobie? Ważne, by pisać tylko pozytywne stwierdzenia, nie zawierające żadnej oceny ani „ale”.

Trener instruuje, by pisać szybko, bez nadmiernego zastanawiania się, następnie zagiąć kartkę, tak aby napisane słowa nie były widoczne, i podać ją sąsiadowi po lewej stronie. Ćwiczenie dobiega końca kiedy kartki wrócą do właścicieli.

Prowadzący prosi, by zapoznać się z treściami na kartkach i podzielić się wnioskami.

Pomocne będą pytania:

- Co zauważacie?
- Jak się czuliście czytając tekst z kartki?
- Co was zaskoczyło?
- Czego się o sobie dowiedzieliście?
- Jak zmieniło się to co o sobie myślicie?
- Jak to zadanie wpłynęło na wasze poczucie wartości?
- Jak wpłynęło na waszą pewność siebie?
- Co dobrego zabieracie dla siebie z tego zadania?

IV. Zakończenie (10 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

„JESTEM OKEY”

„Tylko w sobie sam każdy nosi swój skarb i tam źródło znajduje natchnienia”

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!





Competences and framework for social system youth workers.

DYPLOM

Zaświadcza się, że

(imię i nazwisko uczestnika)

Wziął / wzięła udział w warsztatach pt:
„Jestem OKEY”

GROW IT UP - COMPETENCES AND FRAMEWORK FOR SOCIAL SYSTEM YOUTH WORKERS” –
metoda BE SMART
Projekt nr 2018-1-PL01-KA205-050049

Placówka/ Szkoła:

Prowadzący warsztaty:

Data:

Miejscowość:

Program dofinansowany przez Erasmus+



Erasmus+