

# GROW UP! IT

Competences and framework for social system youth workers.



Erasmus+

## Personal Power

# Scenariusz 1 na 4 godziny zegarowe



Powiatowe Centrum  
Pomocy Rodzinie  
w Oświęcimiu



UK - Butterflies LTD



FERI

Wyzwania, do których podchodzi się we właściwy sposób, są do pokonania.

**Lionel Shriver**

Dialog motywujący w wyborze świadomej drogi zawodowej – WYJAZD ZA GRANICĘ  
**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
- 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 będące wychowankami placówek opiekuńczo-wychowawczych, młodzieżowych ośrodków wychowawczych, rodzin zastępczych, ośrodków wychowawczych, szkół. Ze scenariusza zajęć mogą korzystać wszystkie pozostałe osoby zainteresowane tematem związanym z pracą na relacjach młodzież-dorosły, w szczególności nauczyciele, wychowawcy, terapeuci, osoby pracujące z młodzieżą.

### 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
- Psychoedukacja
- Psychodrama
- Mini wykład

### Przykładowe materiały potrzebne do realizacji spotkania:

- Karty pracy,
- Karty indywidualne
- Pisaki
- Markery
- Karteczki samoprzylepne,
- Papier Flipchart
- Długopisy,
- Certyfikaty
- Ankieta ewaluacyjna

## Cel warsztatów - Informacje dla prowadzącego

Głównym celem pracy z wykorzystaniem metody BE SMART jest skupienie się na wydobywaniu zasobów oraz pracy na poczuciu sprawczości. Wzmocnienie kompetencji dotyczących pojęć z zakresu analizy sytuacji, pracy na zasobach, rozwiązywania wewnętrznych konfliktów i zachowań, które mogą mieć negatywny wpływ na życie zawodowe młodego człowieka. Metoda umożliwia jej użytkownikom, zbudowanie przekonania, że my sami posiadamy wszelkie zasoby, by osiągnąć to, czego chcemy i potrzebujemy oraz odpowiedzieć sobie na pytanie Jak mądrze podejmować decyzje dotyczące swojego życia? Wiemy przecież, że skupianie się na destrukcyjnych przekonaniach na swój temat, wzmocniamy niską samoocenę oraz poczucie własnej wartości. Potrafi to utrudnić funkcjonowanie w społeczeństwie, podejmowaniu dobrych wyborów oraz wiąże się to z wyzwaniem stresu szczególnie wśród młodzieży. Akceptacja siebie, samopoznanie, polubienie się takim jakim się jest może pomóc w zrozumieniu swoich zachowań, decyzji, a w przyszłości może pomóc w podejmowaniu i dążeniu do ich realizacji.

## Młodzież nabędzie umiejętności

- zwiększy zakresu wiedzy na temat sposoby wykorzystania narzędzi Dialogu Motywującego
- pozna sposoby analizy decyzji
- zwiększy zakres wiedzy z planowania
- nabędzie wiedzę dotyczącą obszarów związanych z pojęciem podejmowania wyboru, ich konsekwencji oraz odpowiedzialności z nim związanej.
- pozna uważność, jako sposób osiągania celu
- nabędzie kompetencję w zakresie sposobów rozwiązywania wewnętrznych konfliktów
- nabędzie umiejętność poszukiwania wiedzy – poszukuj innych punktów widzenia
- rozwinie umiejętności prowadzenia rozmów

### Planowane jest osiągnięcie przez uczestników następujących rezultatów:

- wzrost poczucia pewności siebie
- wzmocnienie kompetencji w zakresie analizy przyczynowo-skutkowej
- wzmocnienie kompetencji w zakresie radzenia z wewnętrznym konfliktem
- nabycie umiejętności podejmowania kluczowych decyzji
- umiejętność stosowania technik relaksacyjnych

## 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)

Umiejętności zdobywania wiedzy, komunikowania się, adaptacji w nowych nieznanymi miejscach i sytuacjach, należą do kluczowych kompetencji człowieka, które może wykorzystać do szybkiego przystosowania się, rozpoznania możliwości, zapewnienia sobie bezpieczeństwa. Umiejętności te przekładają się na życie rodzinne i zawodowe. Człowiek podejmując decyzję o zmianie, musi się liczyć z tym, że zawsze pociąga ona za sobą jakieś konsekwencję. Często jest tak, że wiąże się to bezpośrednio ze stratą i zyskami. Młody wiek, potrzeba przynależności, akceptacji, potrzeba szybkiego zysku, może wpływać na racjonalny osąd własnych możliwości, skutkując rezygnacją ze szkoły a za tym brakiem wykształcenia. Często są narażeni na nieuczciwych pracodawców, handel ludźmi, wykorzystanie seksualne, nadużycia lub udział w przestępstwach. Jako dorośli, naszym zadaniem jest zrozumienie tych wielu czynników wpływających na wyraźną potrzebę młodego człowieka. Stąd sposób porozumiewania się w relacji młódzież-dorośli jest kluczowy. Komunikacja oparta na partnerstwie, zaufaniu, akceptacji relacji umożliwi nam nawiązanie współpracy. Pomoże nam zrozumieć oraz okazać szacunek naszemu odbiorcy, uszanować jego autonomię, czyli zaakceptować jego własne decyzje. Aktywna empatia, czyli aktywne wspieranie dobra innej osoby oraz stawianie na pierwszym miejscu właśnie jej potrzeb zbliży nas do poznania wielu paradygmatów mających wpływ na sytuację, w której właśnie znalazł się nasz odbiorca. Nasza praca ma skupić się na wydobywaniu zasobów, odszukiwaniu mocnych stron i obligatoryjnie zachowując autonomię, gotowi jesteśmy przyznać, że to człowiek naprzeciwko jest EKSPERTEM, nie my!

Jako specjaliści towarzyszymy temu człowiekowi, nie ingerujemy w podjęte przez niego decyzje, sposób postrzegania świata – problemu, nie podważamy i nie pomniejszamy słuszności tego wyboru. Istotne znaczenie będzie miało ukierunkowywanie, które oznacza stały proces poszukiwania i podtrzymywania kierunku, w którym chce podążać nasz odbiorca. Pamiętajmy to on decyduje, czy i jak dążyć do zmiany- nie można mu tego prawa odebrać.

Naszym nadrzędnym zadaniem jest wspierać. Może zdarzyć się, że osoba będzie potrzebowała eksperckiej informacji od dorosłego, należy się wtedy skupić na wydobywaniu informacji, jakie posiada osoba na temat zagadnienia. W kolejnym kroku odnosząc się do zgłoszonego zagadnienia, dopytujemy o zgodę na udzielenie informacji, po czym prosimy o informację zwrotną, jak zrozumiała podane przez nas informacje. Na poczucie sprawczości, podjęcie decyzji przez osobę, z którą pracujemy, wpływa proces wywoływania i wzmacnianie wewnętrznej motywacji, oparty o świat wartości, pragnienia, potrzeby, powody oraz zaangażowanie i wyrażenie gotowości, a następnie przez wychwytywanie słów oraz postaw przemawiających za zmianą, nazywając je w bezpośredniej rozmowie. Wzmacnianie wiary we własną skuteczność oraz dochodzenie do autonomicznej koncepcji na zmianę daje nam bardzo duże prawdopodobieństwo wykonania optymalnego planu, które obejmuje zarówno rozwijanie zobowiązania do zmiany, jak i sformułowanie konkretnego planu działania. Podstawą i fundamentem pracy w Duchu Dialogu Motywującego ( DM) z drugą osobą jest narzędzie OARS -wiosła , które są wyjaśnione i opisane poniżej.

## Narzędzia OARS (wiosła)

Pytania otwarte-otwierające (Open questions); np.,

- Jak myślisz ...?
- Co sądzisz...?
- W jaki sposób...?

Unikajmy pytań zaczynających się od słów dlaczego i kiedy

- NIE - Kiedy ostatnio Pani jadła słodycze? – jest pytaniem zamknięte
- TAK- Co chciałby mi Pani powiedzieć o swoim sposobie odżywiania – pytanie otwierające.
- NIE - Dlaczego unikasz chodzenia na matematykę? – pytanie zamknięte
- TAK - Jak Ci idzie w szkole? – pytanie otwierające

## Dowartościowania (Affirmations)

Należy pamiętać, żeby były prawdziwe i autentyczne!

MŁODZIEŻ : Wczoraj byłem/am na zajęciach u tej zołzy i wysiedziałem/am całą lekcję.

DOROSŁY : Jeśli się zdecydujesz, to mimo trudności potrafisz osiągnąć cel.

## Odzwierciedlenia (Reflections) trafna empatia, wspieranie autonomii

Możemy w prosty sposób powtarzać po młodym człowieku ostatnie zdanie, możemy mówić o własnej interpretacji, jak go rozumiemy, jego zachowania, czy stan emocjonalny. To rozbudowana parafraza.

MŁODZIEŻ: Wczoraj byłem/am na zajęciach u tej zołzy i wysiedziałem/am całą lekcję.

DOROSŁY: Byłeś wczoraj na zajęciach

Mimo trudności jakie są między wami, poszedłeś na zajęcia.

Wiesz, że frekwencji ma wpływ ma zaliczenie przedmiotu.

Zależy ci na skończeniu tej szkoły/klasy

## Podsumowania (Summaries)

Co kilka pytań/odzwierciedleń można podsumowywać to co do tej pory usłyszeliśmy, jak to rozumieliśmy i jak rozumiemy kierunek, w którym podąża osoba. Nasz sposób bycia musi być autentyczny, oraz należy powstrzymać się od odruchu naprawiania, zadawaniu wielu pytań (stosunek 1 pytanie otwierające = minimum 2 odzwierciedlenia).

Warsztaty mają na celu przede wszystkim zbudowanie poczucie własnej sprawczości, umiejętnego poszukiwania zasobów, sposobu zadawania pytań i otwartość na wypowiedzanie kwestii, jak rozumiemy kogoś. Zrozumienia ważności schematu sposobu myślenia, zadawania pytań, pogłębiania wiedzy, badania własnych zasobów, tworzenia planu zawierających odpowiedzi na możliwe zagrożenia wynikające z dokonanych wyborów.

## Mini wykład (10 min)

Świadoma droga zawodowa – WYJAZD ZA GRANICĘ

Czym jest droga zawodowa? Może jest ważna? Może ma wpływ na naszą przyszłość, co o tym sądzicie? Jakie macie dotychczasowe doświadczenia związane z tematyką? – możliwe wydobycie informacji o wiedzy, jaką posiadają uczestnicy i po ich wypowiedziach, należy zapytać o zgodę, czy możemy udzielić dodatkowych informacji.

Jak donosi raport PWC ( globalna sieć przedsiębiorstw, która świadczy usługi księgowo, audytorskie i doradcze) "(Nie)świadome wybory zawodowe", w dzisiejszych czasach aż 40% młodych ludzi uważa, posiada przekonanie, że studia nie przygotowują ich do pracy. W szkołach średnich 62% uczniów ma zadeklarowane plany zawodowe. Faktem jest, że kluczowym czynnikiem decydującym przy wyborze szkoły wyższej jest realna możliwość realizacji pasji i opowiedziało się za tym aż 90% badanych.

Głównymi czynnikami determinującymi nas do obrania takiego lub innego kierunku zawodowej są profity, które za jej wykonanie zyskujemy. Dla każdego to może być coś innego, pieniądze, rozwój osobisty, realizacja pasji, a może ktoś ma jeszcze jakiś inny pomysł?

Na jakim etapie precyzują się nasze plany zawodowe, co na nie wpływa? Może macie jakiś pomysł? Ludzie podejmują w życiu różne decyzje, głównie oparte o swoje potrzeby, pragnienia. Naturalne jest mieć potrzebę i ją zaspokajać, podobnie z pragnieniem, czego skutkiem jest myśl jak to zdobyć. Zazwyczaj wystarczą nam pieniądze, ale je musimy zdobyć. W młodym wieku często prosimy o to starszych od nas i pracujących rodziców, ale i przychodzi taki moment, w którym chcemy sami sobie zarobić na „swoje”, bo będzie „moje” na wyłączność.

Jak możecie zdobywać doświadczenie i umiejętności zawodowe? Często młodzi ludzie, by zdobyć doświadczenie podejmują się wolontariatu, w miejscach, które kojarzą się im np. z późniejszym rozwojem zawodowym. Korzystają z możliwości praktyk zawodowych, podejmują staże. Ważna na każdym z tych etapów może okazać się rozmowa z doradcą zawodowym, zrobienie testów kompetencji, rozpytanie wśród znajomych.

Podczas warsztatów będziemy mieli okazję zadać sobie nurtujące nas pytania, zastanowić się nad możliwościami, poprzyglądać się naszym zasobom, pragnieniom i oczekiwaniom. Ukierunkujemy się na znalezienie naszych mocnych stron oraz spróbujemy zaplanować, jak możemy wykorzystać swój potencjał i wybrać tę drogę, która jest dla nas korzystna. Zdarza się, że młodzież pod wpływem kogoś lub czegoś podejmuje impulsywnie decyzję o rzuceniu szkoły i wyjeździe za granicę. **Co o tym sądzicie teraz? Coś było ważne dla was?**



## Zadanie 1 Icebreaker

### Przedstawienie się uczestników zajęć (20 min)

**Prezentację rozpoczyna prowadzący, by ośmielić grupę.**

Nazywam się .... (prowadzący podaje swoje imię i nazwisko) i proszę Was, abyśmy wspólnie staneli w kole. Uczestnicy tworzą krąg. Prowadzący przedstawia instrukcję dotyczącą przedstawiania się: Proszę podajcie w pierwszej kolejności swoje imię dodając przy tym jakiś specyficzny ruch np., Nazywam się X( podaje swoje imię) jednocześnie drapiąc się po uchu, bądź klaszcząc, a następnie wskazuje na pierwszą osobę po swojej lewej lub prawej stronie mówiąc: proszę Cię, byś powtórzył/a mój ruch imię oraz dodaj swoje imię i ruch, kolejnego uczestnika poprosz o kontynuowanie schematu. Zabawa toczy się wokół kręgu, aż dojdzie do zaczynającego, który musi powtórzyć imiona i ruchy każdego uczestnika.

Gdy grupa nabrała energii poprosz, by uczestnicy dobrali się w pary, staneli naprzeciw siebie i utworzyli zamknięty krąg. Osoba wewnątrz, stoi tyłem do środka okręgu, a druga stoi naprzeciw niej. Prowadzący informuje, że będzie zapowiadał tematy do rozmów i uczestnicy na każdy z nich będą mieli możliwość rozmawiać przez sześćdziesiąt sekund. Ważne, by zachęcić przed zaczęciem, by osoby dały sobie możliwość wzajemnego wypowiedzenia się. Po sześćdziesięciu sekundach prowadzący mówi STOP lub stosuje umówiony sygnał dźwiękowy (klask) i prosi, by osoby z zewnętrznego kręgu przesunęły się o jedną osobę w prawo, bądź w lewo, podając kolejny temat rozmowy. Możliwość kierowania tematów, umożliwi dostosowanie się do potrzeb grupy.

#### **Kilka przykładowych tematów:**

- Co dobrego u Ciebie słysząc?
- Jak radzisz sobie w trudnych sytuacjach?
- Co myślisz o pracy?
- W jaki sposób poradziłyś sobie sam za granicą?
- Jakie masz mocne strony?
- Jakie masz oczekiwania względem swojego życia zawodowego?
- Jeśli miałbyś 10tyś na co byś je wydał?
- Jak poradziłem sobie z ostatnim problemem?
- Na jakie osoby i w jakich sytuacjach mogę liczyć?

## Zadanie 2. Wokół moich pragnień, wokół moich potrzeb. (20 min)

Prowadzący rozdaje przygotowane arkusze papieru, na których uczestnicy będą zapisywać odpowiedzi związane z samopoznaniem dotyczącym powodów i motywacji rozważania nad pytaniem Jakiego życia pragniesz, jak sobie je wyobrażasz (byłoby inne niż teraz)? Sensowne jest przyjrzenie się obszarom swojego życia, które chcemy zmienić, w szczególności, gdy ma istotny wpływ na nasze życie: przerwanie edukacji, wyjazd zagranicę w celu podjęcia pacy oraz zdobycie koniecznej wiedzy umożliwiającej nam minimalizację strat/zagrożeń. Daje nam to możliwość określenia rzeczy, które chcemy zmienić, określić priorytety oraz dokonać skali naszych możliwości. Prowadzący informuje grupę, że to indywidualne karty pracy, ale informuje też, że po zakończeniu ćwiczenia osoby chętne będą mogły podzielić się z grupą, zawartością swoich kart pracy. Może okazać się, że osoby z grupy mają podobne potrzeby, a to da przestrzeń do dyskusji, czy rozmów w przerwach.

### Karta pracy 1

Pomyśl przez chwilę i odpowiedz na pytania:

- jakiego życia pragniesz,
- jak sobie je wyobrażasz
- byłoby inne niż teraz?

Pamiętaj możesz wymienić dowolną ilość pomysłów. Są tylko Twoje i dla Ciebie.

Jeśli miałbyś/miałabyś teraz wybrać najważniejszy dla siebie, który byłby to punkt i z jakich powodów?

Na skali od 1 do 10 zaznacz, jak ważne jest dla Ciebie osiągnięcia właśnie tego celu.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Co spowodowało, że zdecydowałeś/aś się na tę liczbę?

Pomyśl przez chwilę i odpowiedz sobie na pytanie, dlaczego nie zaznaczyłeś mniejszej liczby na skali. Przykładowo, jeśli zaznaczyłeś 7, dlaczego się nie zaznaczyłeś 5. W następnej kolejności zapisz co byłoby Ci potrzebne by znaleźć się wyżej na skali.

### Zadanie 3. Ukryte pragnienia (15 min)

Kontynuując poprzednie zadanie prowadzący rozdaje uczestnikom karty pracy 2. Informuje, że będzie też czytał pytania na głos. Pytania odnoszą się do celu, zmiany, którą indywidualnie każdy sobie wybrał w poprzednim zadaniu i prosi o zapisanie odpowiedzi na karcie pracy nr 2.

#### Karta pracy 2

1. Pomyśl przez chwilę i wymień sposoby, jakimi pragniesz osiągnąć swój cel.

2. Teraz skup się na możliwościach i wymień sposoby, dzięki którym masz możliwość, potrafisz osiągnąć zamierzony cel.

3. Zastanów się i zapisz powody, dla których powinieneś osiągnąć ten cel

4. Co czujesz w związku z potrzebą osiągnięcia tego celu?

5. Twój cel, jego wizja jest już trochę z Tobą, jakie podejmowałeś kroki do tej pory, które zbliżyły Cię do jego osiągnięcia.

6. Co pomagało Ci osiągać podobne cele, w Twoim wcześniejszym życiu.

Ważne by prowadzący, zachęcał do wypisywania wielu wariantów które przychodzą im na myśl po każdym zadanym pytaniu, co umożliwi uczestnikom spojrzenie z szerszej perspektywy na potrzeby i możliwości. Prowadzący po zakończeniu ćwiczenia, może poprosić członków grupy o podzielenie się zapisaną treścią, uwagami, obserwacjami.

## Zadanie 4. Mocne strony (15 min)

Praca zespołowa w grupach.

Prowadzący prosi o dobranie się w pary. Następnie prosi uczestników, by na przemian przez dwie minuty mówili o swoich mocnych stronach. Zmianę sygnalizuje po dwóch minutach przez klask w dłonie. Po zakończeniu kolejnego dwuminutowego cyklu, prowadzący prosi, by osoby dały sobie wzajemnie informację zwrotną, jak i co słyszał rozmówca. Należy poinstruować uczestników, że w informacjach zwrotnych skupiamy się na mówieniu tylko o pozytywnych aspektach: umiejętnościach, zdolnościach, a może zdarzyć się, że słuchacz widzi i mówi jeszcze o innych nie wymienionych zasobach, o których mówca nie wspomniał mówiąc o sobie.

Kolejne pytanie będzie kierować nas do wydobywania wiedzy od uczestników, jak mocne strony mogą przybliżyć ich do osiągnięcia celów.

Następnie prosi uczestników, aby w dwójkach przez jedną minutę powiedzieli sobie co może pomóc, jakie widzą jeszcze inne możliwości osiągnięcia celu swoich partnerów, których nie zauważają.

Ostatnim etapem jest rozmowa przez młodzież na temat zagrożeń wynikających osiągnięciem celu.

### Karta pracy 3

Temat rozmowy
Pomyśl przez chwilę i opowiedz swojemu słuchaczowi o swoich mocnych stronach, co najmniej pięciu oraz jak wykorzystasz je, by urzeczywistnić swój cel.
Pytanie do grupy – burza mózgów: Jak świadomość mocnych stron może wpłynąć na osiągnięcie celu.
Jakie widzisz możliwości osiągnięcia celu swojego partnera/ki, których on/ona nie zauważa?
Na jakie zagrożenia/przeszkody możecie się natknąć podczas osiągnięcia celu.

### Trening wyobraźniowy – Wyobraź sobie, że osiągnąłeś cel (15 min)

Prowadzący prosi by uczestnicy wygodnie usiedli krzesła, tak aby ich ciało mogło poczuć się odprężone. Prosi uczestników by zamknęli oczy i mówiąc do nich powoli, spokojnie, wprowadza ich w stan rozluźnienia odczytując instrukcję.

### Karta informacyjna 1: Instrukcja do odczytania w trakcie wizualizacji.

Wyobraź sobie, że jesteś w miejscu swojego życia, kiedy osiągnąłeś/aś swój zamierzony cel.

Jesteś w miejscu znanym tylko Tobie.

Wyobraź sobie to miejsce: kontynent, państwo, miasto, wieś....

Jesteś w miejscu, w którym chcesz być.

Może widzisz budynki, może widzisz rośliny a może ludzi lub zwierzęta.

Przemieszczasz się swobodnie w sposób znany tylko tobie. Wyobraź sobie co to jest. Być może samochód a być może pociąg, rower, podążasz pieszo.

Jaka jest pora roku? Który widzisz rok w kalendarzu, miesiąc, dzień miesiąca i dzień tygodnia. Jaka właśnie jest pora dnia? Jakiego koloru jest niebo? Jaka jest temperatura i jaki czujesz zapach? Możesz czegoś dotknąć? Pracujesz właśnie, a może odpoczywasz po pracy. Może poznajesz właśnie nowych ludzi, gdzie i jacy to ludzie. Jakie to uczucie, gdy osiągnąłeś/aś ten cel? Jakie emocje Ci towarzyszą, w momencie, gdy jesteś w miejscu, w którym chciałeś/aś być. Jesteś i robisz rzeczy, które chciałeś/aś. Pamiętasz jak tu dotarłeś, kiedy to było? W

jakim miejscu byłeś/aś, zaraz przed osiągnięciem celu? W drodze napotkałeś/aś na przeszkody, jakie one były i jak sobie z nimi poradziłeś/aś? Co było dla Ciebie największym wyzwaniem i co pomogło Ci mimo to w dotarciu do celu? O co martwiłeś/aś się, że sobie nie poradzisz? Jakie nowe umiejętności musiałeś/aś zdobyć, by sobie poradzić z realizacją planu? Być może mogłeś/aś się zwrócić o pomoc do przyjaciela/przyjaciółki, specjalisty/ki, coach-a...jak się nazywa i dlaczego to właśnie z nim o tym porozmawiałeś. Jesteś na początku swej drogi, pamiętasz jeszcze jakie towarzyszyły Ci tu emocje? Jakie miałeś/aś wyobrażenie o wyzwaniu, które było przed Tobą? Krok po kroku, w Twoich myślach pojawia się coraz wyraźniejsza mapa, która doprowadzić Cię ma do Twojego celu. Wiesz, jakie czekają na Ciebie przeszkody, jak je pokonać i wiesz co osiągniesz. Czujesz się silny/a i przekonany/a w siłę swoich możliwości. Przypomnij sobie ten obraz, związany z osiągnięciem celu. Przenieś się do miejsca celu i poczuj te emocje, odpręż się. Pogratuluj sobie. Udało Ci się!

Odprężony/a, powoli otwórz oczy, jeśli masz ochotę podziel się z nami swoim wyobrażeniem, jak Ci było, jak się teraz czujesz?

Prowadzący po ćwiczeniu może zapytać uczestników o wrażenia, być może ktoś chce się podzielić z grupą swoją wizualizacją.

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

Prowadzący po ćwiczeniu może zapytać uczestników o wrażenia, być może ktoś chce się podzielić z grupą swoją wizualizacją.

- Co zauważyliście?
- Jak się czujecie?
- Co się zmieniło?
- Co myślicie o stosowaniu takiej techniki?

## Zadanie 6. Czas zysków, czas strat.

Przygotuj kartę flipchart, dzieląc kartkę flamastrem na cztery części. Zaprosz uczestników do dyskusji dotyczącej zysków i strat z porzucenia szkoły i wyjazdu za granicę do pracy.

W grupie mogą być osoby zmagające się z uzależnieniem od narkotyków, alkoholu lub nikotyny. Nie oceniaj. Zaproponuj, żeby uczestnicy odnieśli się też do swojego życia, zdrowia w tym używek oraz relacji rodzinnych i społecznych.

PLUSY Z POZOSTANIA W OBECNEJ SYTUACJI	MINUSY Z POZOSTANIA W OBECNEJ SYTUACJI
PLUSY Z DOKONANIA ZMIANY DOTYCHCZASOWEJ SYTUACJI	MINUSY Z DOKONANIA ZMIANY DOTYCHCZASOWEJ SYTUACJI

## Zadanie 7. Zagubiony cel

Wyznaczamy cel, podejmujemy kierunek i myślimy, że nic i nikt nie jest w stanie nam utrudnić osiągnąć go. Niestety, takie założenie może nas to wyprowadzić na manowce. To uważność i samomonitorowanie jest bezpiecznikiem, który pozwoli wypłynąć z portu A i dotrzeć do portu B. Prowadzący rozdaje kart pracy a następnie czyta polecenia. Upewnia się, czy pytanie jest zrozumiałe, wyjaśnia w razie konieczności.

### Karta pracy 4

Proszę teraz, byś pomyślał/a i wybrał/a swoją cechę, może to też być postawa, zachowanie, które chcesz zmienić, jednocześnie wiedząc, że zmiana ta będzie miała wyraźny wpływ na osiągnięcie przez Ciebie zamierzonego celu.

1. Napisz co chcesz zmienić?

2. Jaką rolę w Twojej przeszłości i w codziennym życiu odgrywa ta cecha, postawa, czy sytuacja?

3. Dziś masz możliwość przyglądnąć się temu co chcesz zmienić. Zastanów się przez chwilę i zapisz poniżej jak możesz poświęcić więcej uwagi, jaki podjąć wysiłek TU i TERAZ, by zwiększyć szanse na osiągnięcie celu, zmieniając cechę, postawę, zachowanie, które wymieniłeś w pkt 1 tego zadania.



## Zadanie 8. Dobry plan (5 min.)

Prowadzący rozdaje małe karteczki i długopisy. Prosi uczestników, by po kolei mówili i zapisywali na kartce pojedyncze działania zawiązane z planem i realizacją zamierzonego celu. Prowadzący dzieli kartkę flipcharta na cztery kolumny, rysując na niej pionowe linie. Zapisuje w kolumnie po kolei CO JEST WAŻNE, KTO/CO POMAGA, STREFA BEZPIECZEŃSTWA, KIEDY REALIZOWAĆ

CO JEST WAŻNE	KTO/CO POMAGA	STREFA BEZPIECZEŃSTWA	KIEDY REALIZOWAĆ

## IV. Zakończenie (20 min.)

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

- Z czym wychodzisz? Jaki masz plan?
- Czy chciałbyś komuś za coś podziękować
- Rozdanie dyplomów
- Ankiety ewaluacyjne

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

### „Personal Power: Praca na relacjach młódzież-dorośli”

„Wyzwania, do których podchodzi się we właściwy sposób, są do pokonania.” Lionel Shriver

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 oraz analizy sytuacji związanej z podejmowaniem decyzji dotyczących Twojego życia zawodowego?

Zdecydowanie tak     Raczej tak     Raczej nie     Zdecydowanie nie

3. Czy warsztaty dostarczyły Ci pomocnych wskazówek dotyczących podjęcia decyzji związanych z Twoim życiem zawodowym?

Zdecydowanie tak     Raczej tak     Raczej nie     Zdecydowanie nie

4. Czujesz, że po tych warsztatach masz większy wpływ i szanse na osiągnięcie zamierzonych celów?

Zdecydowanie tak     Raczej tak     Raczej nie     Zdecydowanie nie

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

.....

.....

6. Czy tematyka warsztatów była dla Ciebie interesująca?

Tak     Nie

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

.....

.....

8. 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:  
**„Personal Power: Praca na relacjach młódzież-dorośli”**

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+