

Program WARSZTATY PSYCHOLOGICZNE - WSPARCIE GRUPOWE

Grupa 60 lat i więcej



Program powstał w ramach projektu „Pomocna dłoń” – realizacja działań statutowych w obszarze poradnictwa psychologicznego, realizowanego przez Spółdzielnię Socjalną „Active GO” w Białymstoku (www.activego.pl) - dostępny na licencji [CC BY 4.0 Polska](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

INFORMACJE OGÓLNE O PROGRAMIE WARSZTATÓW

PROGRAM WARSZTATÓW – DZIEŃ 1

I. WSTĘP DO WARSZTATÓW

II. MYŚLI I PRZEKONANIA

III. MOJE ZASOBY

IV. PODSUMOWANIE I ZAKOŃCZENIE 1 DNIA WARSZTATÓW

PROGRAM WARSZTATÓW – DZIEŃ 2

I. SYTUACJE PROBLEMOWE I SPOSOBY ICH ROZWIĄZYWANIA

II. KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA

III. RELACJE

IV. PODSUMOWANIE I ZAKOŃCZENIE WARSZTATÓW

INFORMACJE OGÓLNE

Czas trwania zajęć: 12 godzin zegarowych. 2 spotkania po 6 godzin.

Odbiorcy zajęć: Odbiorcami warsztatów są osoby w wieku 60 lat i więcej.

Ilość uczestników: Grupa warsztatowa dla 10 osób obojga płci.

Program daje możliwość zrealizowania warsztatu w formie stacjonarnej i niestacjonarnej.

Proponowane techniki/metody pracy:

- Burza mózgów
- Aktywne sposoby prowadzenia zajęć: praca w grupach i praca w parach
- Praca indywidualna
- Psychoedukacja

Materiały potrzebne do realizacji spotkań:

- Karty pracy, Pisaki, Markery, Karteczki samoprzylepne, Papier Flipchart, Kartki A4, Długopisy.

Cel warsztatów:

Głównym celem jest budowanie poczucia własnej wartości, sprawczości, odkrywanie swoich zasobów. Efektem będzie wzmocnienie kompetencji w zakresie wykorzystania własnego potencjału, umiejętności identyfikowania swoich mocnych i słabych stron oraz wykorzystania tej wiedzy do budowania satysfakcjonujących opartych na akceptacji, szacunku i zaufaniu relacji społecznych.

Cele szczegółowe:

- Budowanie poczucia własnej wartości, sprawczości, odkrywanie swoich zasobów.
- Poszerzenie wiedzy i umiejętności z zakresu transformowania przekonań, by stawały się one wspierającymi w radzeniu sobie z trudnościami.
- Usprawnienie komunikacji interpersonalnej.
- Budowanie satysfakcjonujących relacji z otoczeniem oraz osobami bliskimi.
- Poznanie istoty radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych.

PROGRAM WARSZTATÓW – DZIEŃ 1

I WSTĘP DO WARSZTATU – 2 godziny

1. Przedstawienie się prowadzącego zajęcia.

Powitanie, imię, nazwisko, wykształcenie, doświadczenie zawodowe, zainteresowania zawodowe/osobiste.

2. Przedstawienie logistyki warsztatów.

Czas trwania, przerwy, zakończenie.

3. Przedstawienie celów warsztatów.

4. Przedstawienie metod pracy na warsztatach.

5. Przedstawienie się uczestników grupy „Poznajmy się”.

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

Jestem tu, bo

Moja ulubiona książka

Ludzie cenią mnie za.....

Moja ulubiona zabawa z dzieciństwa to.....

Nie wiecie o mnie, że

6. „Imienny akronim”

Prowadzący rozdaje uczestnikom kartki i długopisy. Zadanie polega na utworzeniu akronimu z liter swojego imienia. Do każdej litery przypisujemy jedną pozytywną cechę.

- M – miła
- A – aktywna
- R – radosna
- T – towarzyska
- A – ambitna

lub

- J – jeżdżący na rowerze
- A – aktywny
- K – koleżeński
- U – uroczy
- B – bystry

7. Zebranie oczekiwań uczestników warsztatów

Prowadzący rozdaje karteczki samoprzylepne i prosi o zapisanie swoich oczekiwań na karteczkach. 1 oczekiwanie – 1 karteczka. Po skończeniu spisywania oczekiwań, uczestnicy wieszają karteczki na flipcharcie. Następnie prowadzący, czyta zapisane oczekiwania omawiając je na forum grupy.

8. Ustalenie zasad panujących w grupie - kontrakt

W celu zapewnienia bezpieczeństwa, komfortu oraz budowania zaufania podczas realizowanych warsztatów stworzony powinien zostać kontrakt, czyli zasady pracy w grupie. Prowadzący prosi o stworzenie grup 3 osobowych. W małych grupkach uczestnicy generują pomysły odpowiadając na pytanie jakich zasad potrzebuję, żeby czuć się dobrze i bezpiecznie w grupie przez 12 godzin warsztatów. Następnie prowadzący zbiera pomysły wygenerowane przez małe grupki, dzięki czemu powstanie zbiór zasad i wartości, które staną się kierunkowskazem w czasie trwania zajęć. Zasady i wartości zapisywane są na bieżąco przez prowadzącego. Zapisywane zasady na arkuszu flipchart, umieszcza się w widocznym i dostępnym miejscu dla wszystkich uczestników. Ważne jest, aby zasady były zapisane w formie „co robimy” np. jesteśmy punktualni, słuchamy siebie nawzajem.

Przerwa min. 15 minut

II MYŚLI I PRZEKONANIA – 2 godziny

1. „Rozgrzewka”

Prowadzący prosi o podanie kreatywnych odpowiedzi na podane pytania. Odbywa się rundka odpowiedzi na ten temat, stymulująca kreatywne myślenie.

- Co robi hałas?
- Co robi kolor?
- Co robi zapach?
- Co robi deszcz?
- Co robi świat?
- Co robi kurz?
- Co robi smak?

2. „Przekonania”

Prowadzący rozpoczyna burzę mózgów pytając uczestników czym są przekonania. Zapisuje najważniejsze hasła na flipcharcie. Grupa wspólnie z prowadzącym stara się stworzyć definicję czym są przekonania.

Przekonanie - sąd, zdanie oparte na przeświadczeniu o prawdziwości, słuszności czegoś.

Słownik języka polskiego PWN*

Przykład:

Ograniczające: Jestem na to za słaba. Nigdy nie spotka mnie nic dobrego.

Wspierające: Mam umiejętności, żeby to zrobić. Jestem zdolny.

Rozdaje uczestnikom listę negatywnych przekonań. Zadaniem uczestników jest zaznaczenie negatywnych przekonań na własny temat.

Po skończonej pracy prowadzący omawia ćwiczenie:

- kiedy pojawiają się nienegatywne przekonania/w jakich sytuacjach?
- jakie uczucia wywołują negatywne przekonania?
- jak wpływają na nasze zachowanie negatywne przekonania?

Negatywne przekonania¹:

- Nie jestem na tyle wart, żeby się ze mną liczyć
- Jestem egoistą
- Jestem przyziemny
- Jestem zbyt drobiazgowy
- Jestem naiwny
- Jestem dziecinny i śmieszny
- Jestem nieatrakcyjny
- Jestem mało komunikatywny
- Jestem głupi
- Jestem nieśmiały
- Jestem natrętny i marudny
- Jestem zbyt nerwowy, aby poradzić sobie z tą sytuacją
- Jestem zbyt słaby
- Jestem w złej formie
- Brzydko dziś wyglądam
- Nie potrafię wzbudzić zainteresowania, jestem nudny
- Nie umiem podejmować decyzji
- Nie mam nic ciekawego do powiedzenia
- Nie mam siły przebicia
- Nie umiem bronić swoich praw
- Jestem za mało pewny siebie
- Nic nie potrafię zrobić naprawdę dobrze
- Nic nie potrafię zrobić do końca
- Nie potrafię spełniać ich oczekiwań
- Ktoś inny potrafi powiedzieć to ładniej, mądrzej niż ja
- Jestem gorszy od innych
- Przeszkadzam innym, jestem niepotrzebny
- Niewiele znacę
- Zdania innych są ważniejsze od mojego
- Moja praca jest mało warta

¹ Na podstawie: M. Król Fijewska Łagodnie, Stanowczo, bez lęku W.A.B 2007

3. „Przeformułowanie negatywnych przekonań”

Prowadzący przedstawia w jaki sposób można przeformułować negatywne przekonania na własny temat:

Przykład: **NIE JESTEM NA TYLE WART, ŻEBY SIĘ ZE MNĄ LICZYĆ.**

Dekonstruując negatywne przekonania możemy²:

- Koncentrować się na pozytywnych doświadczeniach – **SAŃ OSOBY DLA KTÓRYCH JESTEM COŚ WART I INNI LICZĄ SIĘ ZE MNĄ.**
- Odwoływać się do swoich praw – **KAŻDY CZŁOWIEK MA PRAWO DO TEGO ŻEBY CZUŚ SIĘ OSOBĄ WARTOŚCIOWĄ.**
- Sformułować wartość – **BYĆ MOŻE NIE KAŻDY SIĘ ZE MNĄ LICZY, ALE WOLEŃ ŻEBY MOJE ZDANIE BYŁO WAŻNE DLA JEDNEJ BLISKIEJ MI OSOBY NIŻ DLA DZIESIĘCIU KTÓRYCH NIEZ ZNAM.**
- Odwołanie się do wartości jednostki ludzkiej – **TO ZUPEŁNIE NORMALNE, ŻE NIE KAŻDY MUSI SIĘ LICZYĆ Z MOIM ZDANIEM.**

Następnie prosi uczestników o przeformułowanie swoich negatywnych przekonań.

Po skończonej pracy prowadzący omawia ćwiczenie:

- Jakie obserwacje macie po wykonaniu zadania?
- Jak zmieniły się wasze przekonania?
- Jakie myśli i emocje Wam towarzyszyły przy wykonywaniu zadania?
- Co się zmieniło w sposobie waszego myślenia o sobie?

4. „Przekonania wspierające”

Prowadzący wręcza uczestnikom kartę z przekonaniami wspierającymi. Zadaniem uczestników jest wybranie przekonań, które mogą ich wspierać w trudnych sytuacjach.

Po ukończeniu pracy, prowadzący prosi o podzielenie się z resztą grupy jednym wybranym przekonaniem, które uznają za najbardziej wspierające.

² Na podstawie: M. Król Fijewska Łagodnie, Stanowczo, bez lęku W.A.B 2007

Przekonania wspierające³

- Mam prawo dbać o swoje interesy
- Chcę dawać wyraz swoim uczuciom
- Chcę dbać o siebie
- Jestem w porządku
- Jestem ważny
- Jestem dokładnie tak samo ważny jak inni ludzie
- Jestem niepowtarzalny i bezcenny
- Jestem wartościowym człowiekiem
- Wierze w siebie
- Mam prawo czegoś nie wiedzieć
- To, że czegoś nie wiem /nie potrafię nie umniejsza mojej wartości jako człowieka
- Mam wiele mocnych stron
- Mam prawo do popełniania błędów
- Nie muszę być doskonały
- Jestem w stanie osiągnąć to, czego pragnę
- Mam prawo do radości i przyjemności
- Mam prawo przypisywać sobie zasługi za to, co zrobiłem
- Jestem dla siebie autorytetem i nie chcę się oddać w ręce nikomu innemu
- Jestem wart miłości innych ludzi
- Są dziedziny, w których jestem kompetentny
- Potrafię się obronić
- Potrafię zachować się stanowczo, jeśli sytuacja tego wymaga
- Potrafię powiedzieć to, co chcę
- Szereg spraw w moim dotychczasowym życiu doprowadziłem do końca
- Są osoby, które uważają moje opinie za interesujące (trafne, mądre itd.)
- Są osoby, które chętnie przebywają w moim towarzystwie
- Mam prawo robić to, na co mam ochotę, jeśli nikomu nie robi to krzywdy
- Mam prawo do istnienia, dokładnie tak samo, jak inni ludzie
- Jest dla mnie ważne, aby inni wiedzieli o mnie prawdę
- Nie muszę nic ukrywać – jeśli poznają moje prawdziwe oblicze, nasze stosunki będą oparte na mocnej podstawie
- Jestem za czystymi, opartymi na prawdzie sytuacjami między ludźmi
- Mam prawo być zakłopotany. To naturalna reakcja człowieka w sytuacji, gdy nie wie, jak postąpić
- To normalne, że jest się zdenerwowanym, gdy robi się coś nowego
- To normalne, że jestem zdenerwowany, gdy robię coś, czego się boję
- To naturalne, że boje się tego, co wydaje mi się groźne
- Wiele mnie to kosztowało, ale zrobiłem to. Za każdym razem idzie mi lepiej
- Mam w sobie wiele dobroci.

³ Na podstawie: M. Król Fijewska Łagodnie, Stanowczo, bez lęku W.A.B 2007

Przerwa min. 15 minut

III. MOJE ZASOBY – 2 godziny

1. „Jak może być...”

Ćwiczenie na rozgrzewkę po przerwie, wprowadzające w kolejny obszar tematyczny warsztatów.

Prowadzący prosi uczestników o wymyślenie jak największej ilości odpowiedzi na określone pytania:

- Jaka może być data?
- Jaka może być muzyka?
- Jakie mogą być rozwiązania?
- Jakie mogą być życzenia?
- Jakie może być ognisko?
- Jaka może być woda?
- Jaka może być rada?

2. „Być jak”

Praca indywidualna. Prowadzący podaje polecenie:

Pomyśl o 2 osobach, które Cię inspirują, które podziwiasz i odpowiedz na pytania:

- Kto jest Twoją inspiracją?
- Jakie cechy mają te osoby?
- Za co podziwiasz te osoby?

Po skończeniu odpowiadania na pytania, prowadzący prosi uczestników o podzielenie się na forum swoimi wypowiedziami. Następnie prosi o odpowiedź na jeszcze jedno pytanie.

- Czy posiadasz jakieś podobne cechy do tych osób, czy możesz coś zrobić, aby takie cechy rozwinąć u siebie?

3. „Kreatywne rozwiązania”

Prowadzący prosi uczestników, by podawali po jednym pomysłem rozwiązania określonego problemu. Rozwiązania powinny być bardzo ogólne i kreatywne.

- O czym szumią wierzby?
- Jak znaleźć igłę w stogu siana?
- Co rzuca cień?
- Co ma piernik do wiatraka?
- Jak odnaleźć wiatr w polu?
- Jak podzielić włos na czworo?

4. „Moje silne strony”

Prowadzący zapisuje pytania na flipcharcie lub rozdaje wydrukowane karty pracy i prosi o udzielenie odpowiedzi na podane pytania.

Po ukończeniu zadania prowadzący zaprasza do dyskusji i podzielenia się wnioskami.

Zadaje pytania:

- Jakie obserwacje macie po wykonaniu zadania?
- Czego się o sobie dowiedzieliście?
- Jak zmieniły się wasze przekonania?
- Jakie myśli i emocje Wam towarzyszyły przy wykonywaniu zadania?
- Co się zmieniło w sposobie waszego myślenia o sobie?

„MOJE SILNE STRONY”

Co dobrego wiem o sobie: co potrafię, silne cechy, dobre strony, z czego jest dumny:

Lubię w sobie:

To co jest dla mnie najważniejsze w życiu:

Moi bliscy cenią mnie za:

Komplement, który usłyszałem na swój temat:

IV PODSUMOWANIE I ZAKOŃCZENIE 1 DNIA WARSZTATÓW

Prowadzący podsumowuje pierwszy dzień warsztatów, przypominając wszystkie zrealizowane obszary w trakcie warsztatu. Na koniec prosi uczestników o podzielenie się swoimi refleksjami w formie rundki kończącej.

PROGRAM WARSZTATÓW – DZIEŃ 2

I SYTUACJE PROBLEMOWE I SPOSOBY ICH ROZWIĄZYWANIA – 2 godziny

1. „Wstęp i powitanie”

Prowadzący wita uczestników, przypomina logistykę warsztatu oraz zasady obowiązujące na warsztacie.

Rozpoczyna rundkę wstępną pytaniami:

- z czym dziś przychodzę?
- w jakim nastroju jestem?
- jakie mam przemyślenia po poprzednim dniu warsztatowym?
- czego oczekuję od dnia dzisiejszego?

Po zakończeniu rundki podsumowuje wypowiedzi.

2. „Przywitaj się z grupą”

Zadaniem uczestników jest podejść do każdej osoby na sali przypomnieć swoje imię i przywitać się przy pomocy słowa i gestu przy założeniu, że z każdą osobą witam się w odmienny sposób. Np. mówiąc cześć i podając dłoń lub mówiąc dzień dobry i machając ręką itp....

3. „Zawsze może być lepiej”

Ćwiczenie na rozgrzewkę przed kolejnym ćwiczeniem, pobudzające kreatywne myślenie i pomagające wychodzić z utartych schematów myślowych. Prowadzący prosi, by uczestnicy podawali nowe i użyteczne pomysły na:

- Co można zmienić lub usprawnić w hulajnodze elektrycznej, żeby była bardziej przyjazna i wygodniejsza w użyciu dla starszych ludzi.
- Co można zmienić lub usprawnić w podręczniku szkolnym, żeby był łatwiejszy w obsłudze dla dzieci?
- Co można zmienić lub usprawnić w telefonie komórkowym, żeby był wygodniejszy w użyciu dla starszych ludzi?
- Co można zmienić lub usprawnić w opłacie za parkometr, żeby była wygodniejsza dla wszystkich?
- Co można zmienić lub usprawnić w wysyłaniu e-maila, żeby było to prostsze i szybsze?
- Co można zmienić lub usprawnić w słuchawkach bezprzewodowych, żeby były wygodniejsza w użyciu?

4. „Sztuka szukania rozwiązań”

Ćwiczenie pobudzające twórcze myślenie oraz umiejętność szukania rozwiązań i zasobów w sytuacjach, które wydają się niesprzyjające. Prowadzący dzieli uczestników na pary. Każda otrzymuje jedną sytuację i ma za zadanie wygenerować minimum 3 możliwe rozwiązania.

- Odkryliście nową substancję, która ma zdolność sklejaną wszystkiego, ale tylko przez 24 godziny. Jakie dostrzegacie możliwe zastosowania tej substancji?
- Odkryliście farbę, która maluje na kolor biały. Kolor jednak znika po jednym dniu. Jakie może mieć zastosowanie ta farba?
- Odkryliście nowy aromat, który przypomina jednocześnie zapach świeżo upieczonego chleba i bryzy morskiej. Jakie dostrzegacie możliwości zastosowania tego aromatu?
- Wynaleźliście nowy dzwonek, który brzmi bardzo cicho. Jakie dostrzegacie zastosowania tego dzwonka?
- Wyhodowaliście nową roślinę, której liście nigdy nie więdną i rosną do gigantycznych rozmiarów. Jakie dostrzegacie zastosowania tych liści?

Po skończonej pracy, pary czytają swoje odpowiedzi na forum, reszta uczestników przysłuchuje się odpowiedziom i dodaje swoje pomysły.

Po zebraniu wypowiedzi prowadzący podsumowuje ćwiczenie, mówiąc, że często w życiu, mamy świetny pomysł, zaś w trakcie jego realizacji okazuje się, że napotykamy na określone trudności. Jest to moment, gdzie, ludzie często się poddają i porzucają swoje pomysły. Zaś tak naprawdę jest to dobry moment, w którym należy się zatrzymać i pomyśleć co mogą zrobić inaczej i jak wykorzystać to, co już mam do zrealizowania swojego pomysłu.

5. „Żeby nie utknąć – co pomaga radzić sobie w kryzysie”

Ćwiczenie indywidualne.

Prowadzący prosi uczestników, aby przypomnieli sobie sytuację z życia, kiedy mieli jakiś trudny problem, który starali się długo rozwiązać i pomimo wielu komplikacji udało się go pomyślnie rozwiązać. Zadaniem uczestników jest wypisanie:

- wszystkich barier, które stanęły na drodze do rozwiązania problemu oraz
- wszystkich pomocnych zasobów, które umożliwiły rozwiązanie.

Po skończeniu pracy indywidualnej Prowadzący zbiera odpowiedzi uczestników i zapisuje na flipcharcie w dwóch rzędach: bariery, zasoby wspierające. Omawiając ćwiczenie prowadzący wskazuje, że w każdej sytuacji dysponujemy zasobami pomocnymi do rozwiązywania problemów, tylko często ich sobie nie uświadamiamy.

Zasoby wewnętrzne to:

- Biologiczne (OUN, odporność)
- Cechy indywidualne (zewnętrzne, wewnętrzne)
- Wiedza
- Umiejętności
- Doświadczenia
- Zasoby energetyczne (siła, stan zdrowia, witalność)

Zasoby zewnętrzne to:

- Materialne (przedmioty, pieniądze)
- Warunki, okoliczności (miejsce zamieszkania, warunki społeczno – kulturowe)
- Wsparcie społeczne (towarzyskie, profesjonalne)

Na zakończenie ćwiczenia prosi, aby, każdy uczestnik dokończył zdanie:
W sytuacji trudnej/ kryzysowej zawsze mogę (wymień 3 zasoby, z których mogę najszybciej skorzystać).

Przerwa min 15 minut

II KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA - 2 godziny

1 „Siedem nazw”

Prowadzący dzieli uczestników na pary, każda para losuje jedno zadanie.

- Otwieracie nowy sklep z ubraniami dla zwierząt. Wymyślcie 7 nazw dla sklepu.
- Otwieracie nową cukiernię z pączkami. Wymyślcie 7 nazw dla cukierni.
- Otwieracie nową piekarnię z preclami. Wymyślcie 7 nazw dla piekarni.
- Otwieracie sklep z roślinami domowymi. Wymyślcie 7 nazw dla sklepu.
- Otwieracie nowe kino w mieście. Wymyślcie 7 nazw dla kina.
- Otwieracie nowy sklepik z tropikalnymi owocami. Wymyślcie 7 nazw dla sklepu.

2 „Skuteczna komunikacja”

Przy pomocy burzy mózgów uczestnicy tworzą na forum definicję skutecznej komunikacji.

Komunikacja - «przekazywanie i odbieranie informacji w bezpośrednim kontakcie z drugą osobą» Słownik języka polskiego PWN*

Skuteczna komunikacja ma miejsce wtedy, gdy nasz rozmówca odbiera treść komunikatu, który jest zgodny z intencją nadawcy.

Po stworzeniu wspólnej definicji prowadzący pyta:

- co było niezbędne, aby móc stworzyć wspólnie definicję?

Zbiera na forum odpowiedzi od uczestników, które umożliwiły stworzenie wspólnego pojęcia skutecznej komunikacji oraz zarazem pokazują zasady skutecznej komunikacji. Odpowiedzi zapisuje na flipcharcie.

3 „Obszary skutecznej komunikacji - test”

Uczestnicy wypełniają test na komunikację.

Następnie wyznaczają 3 obszary, z których są najbardziej zadowoleni oraz 3 obszary, które wymagają poprawy.

Cała grupa zastanawia się a prowadzący zapisuje na flipcharcie, co można zrobić, aby poprawić skuteczność każdego z obszarów komunikacji. Prowadzący wspomaga uczestników pomysłami na usprawnienie każdego z obszarów komunikacji.

Każdy uczestnik kończy zdanie, aby usprawnić swoją komunikację będą częściej

Test na komunikację:

Określ na skali częstotliwość występowania: Zawsze – 4 Zazwyczaj- 3 Rzadko- 2 Nigdy - 1

1. Umiem osiągać swój cel w trakcie rozmowy.
2. Potrafię opanować emocje w trakcie trudnej rozmowy.
3. Mówię zwiedle i w odpowiednim tempie (nie za wolno i nie za szybko).
4. Potrafię wczuć się w sytuację rozmówcy.
5. Upewniam się, czy wszystko, co mówię jest dobrze zrozumiałe dla mojego rozmówcy.
6. Odpowiednio reaguję na objawy zmęczenia u rozmówcy.
7. Mówię wyraźnie i zrozumiale.
8. Podkreślam intonacją głosu, to, co jest szczególnie ważne w mojej wypowiedzi.
9. Posługuję się konkretnymi przykładami w trakcie rozmowy.
10. Zazwyczaj trzymam się głównego wątku wypowiedzi.
11. Potrafię kontrolować swoją gestykulację i mimikę w trakcie rozmowy.
12. Urozmaicam swoje wypowiedzi żartami i anegdotami.
13. Mówiąc, utrzymuję nienachalny kontakt wzrokowy.

Jeśli w większości przypadków zaznaczyłeś odpowiedź zawsze lub przeważnie – posiadasz bardzo dobre nawyki związane ze skuteczną komunikacją.

4 „Aktywne słuchanie”

Uczestnicy dzielą się na pary, zadaniem jest aktywne słuchanie. Pierwsza osoba odpowiada na pytanie: co najbardziej lubię robić w wolnym czasie. Zadaniem drugiej osoby jest aktywne słuchanie i zapamiętanie jak największej ilości informacji. Następnie osoba słuchająca parafrazuje wypowiedź swojego partnera. Rozpoczynając od słów, jeśli dobrze Cię zrozumiałem to w wolnym czasie najbardziej lubisz i wymienia usłyszane treści.

Prowadzący podaje definicję parafrazy - Parafrazowanie Pozwala sprawdzić, czy interpretacja słuchającego jest zgodna z intencją nadawcy oraz upewnić się, czy przekazywane treści są trafnie rozumiane; polega ona na powiedzeniu własnymi słowami tego, co najistotniejsze w wypowiedzi partnera.

Po zakończeniu parafrazowania przez osobę słuchającą następuje zamiana w parach.

Po ukończeniu zadania prowadzący zaprasza do dyskusji i podzielenia się wnioskami.

Zadaje pytania:

- Jakie są pierwsze wrażenia po wykonaniu tego zadania?
- Czy coś was zaskoczyło? Co to było?
- Czy było coś szczególnie trudnego? Co to było?
- W jakich sytuacjach warto jest używać parafrazy w komunikacji?

Przerwa min. 15 minut

III RELACJE

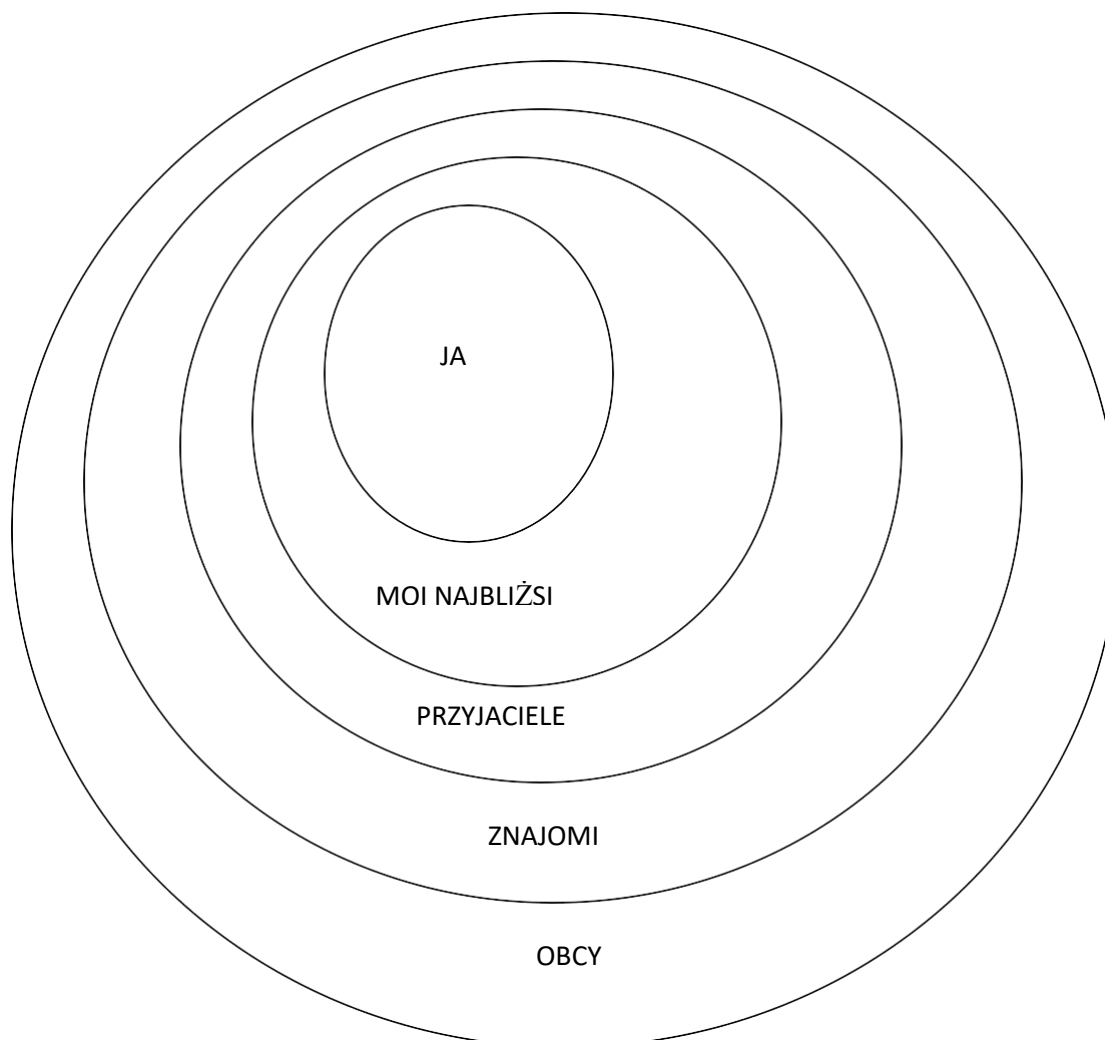
1 „Kręgi relacji”

Prowadzący rozdaje uczestnikom kartę pracy i prosi o wypełnienie jej według instrukcji.

Po ukończonej pracy omawia ćwiczenie:

- Jakie są pierwsze wrażenia po wykonaniu tego zadania?
- Czy coś was zaskoczyło? Co to było?
- Czy było coś szczególnie trudnego? Co to było?
- Dlaczego pewne tematy warto poruszać w określonych kręgach ludzi?
- Co może powodować omawianie ważnych dla siebie tematów w niewłaściwych kręgach osób?

Kręgi relacji⁴



Zastanów się, z kim byś rozmawiał o:

1. polityce
2. czymś co zrobiłeś, a co uważasz za złe
3. sprawach rodzinnych
4. pogodzie
5. swoich finansach
6. tym, że coś ci nie wychodzi
7. swoich upodobaniach
8. swoich lękach
9. swoim zdrowiu

Następnie umieść kolejne numery w odpowiednich kręgach w kole.

⁴ Na podstawie R. Ballard, (red.). Jak żyć z ludźmi umiejętności interpersonalne Wydawnictwo: MEN

2 „Czynniki sprzyjające budowaniu dobrych relacji”

Prowadzący prosi uczestników o przypomnienie sobie jednej szczególnie ważnej i dobrej relacji jaką uczestnicy mieli w swoim życiu i zastanowienie się jakie czynniki sprawiły, że ta relacja była wyjątkowa.

Następnie uczestnicy dzielą się na małe grupki 3-4 osobowe i wypisują na kartkach – czynniki sprzyjające budowaniu dobrych relacji.

Grupki odczytują swoje pomysły, prowadzący spisuje je na flipcharcie.

Każdy uczestnik kończy zdanie, żeby utrzymywać dobre relacje z innymi będą częścią
.....

3 „Praktyka wdzięczności”

Prowadzący robi krótki wstęp dotyczący wdzięczności i jej związku z poczuciem szczęścia.

Prosi uczestników o odpowiedź na pytania:

- Co dobrego wydarzyło się dziś?
- Za co mogę sobie podziękować?
- Za co mogę podziękować innym ludziom?
- Za co jestem i mogę być wdzięczny ludziom, bogu, innym ważnym osobom w moim życiu?

Na koniec prowadzący zachęca do stosowania praktyki wdzięczności każdego dnia.

Codzienna praktyka wdzięczności sprowadzająca się do odpowiedzi na pytanie: za co jestem sobie wdzięczny/a, uruchamia nasze zasoby i pozwala lepiej doceniać różne aspekty życia.

IV PODSUMOWANIE I ZAKOŃCZENIE WARSZTATÓW

Prowadzący podsumowuje pierwsze dwa dni warsztatów, przypominając wszystkie zrealizowane obszary w trakcie warsztatu. Prosi uczestników o wypełnienie karty pracy. Po ukończonej pracy prosi uczestników o podzielenie się swoimi refleksjami w formie rundki kończącej.

Czego się nauczyłem i jak to wykorzystam:

Czego się nauczyłem na warsztatach:

Jak wykorzystam to w swoim życiu:

Literatura:

1. M. Król Fijewska Łagodnie, Stanowczo, bez lęku W.A.B 2007
2. Słownik języka polskiego PWN
3. R. Ballard, (red.). Jak żyć z ludźmi umiejętności interpersonalne MEN