

TOOLKIT

DLA ROZWOJU
OSOBISTEGO MŁODZIEŻY



Edytor: Michał Olszowy

Autorzy: Adrianna Madej, Alicia Caravantes González, António Gomes, Celia Ramos Polo, Diana Laura Ciubotaru, Sonia Nociforo, Irene Sánchez de Campos, Judit Núñez García, Michał Olszowy, Nicola Ferretti, Raluca Ferchiu.

Ilustracje: Adrianna Madej

Prawa autorskie i wydawca:

Fundacja Instytut Aktywizacji i Rozwoju Społecznego

Probostwo 34, Lublin 20-089, Poland

biuro@iairs.pl

www.iairs.pl

Projekt Nr. 2021-1-RO01-KA220-YOU-000028760

Publikacja wydawana jest w ramach projektu “Mentoring Life: Small waves in the big ocean of change”.



**Funded by
the European Union**

Wsparcie Komisji Europejskiej dla powstania tej publikacji nie oznacza poparcia jej treści, które odzwierciedlają wyłącznie poglądy autorów, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w niej zawartych.

1. METODOLOGIA	4
2. ZALECENIA DLA FACYLITATORÓW	6
3. ZDROWY STYL ŻYCIA	7
3.1. CO MOŻNA UZNAĆ ZA ZDROWE?	8
3.2. OBSZARY CODZIENNEGO ŻYCIA	9
3.3. ZGADNIJ NAWYKI	10
3.4. MOJE PRAWO DO ZDROWEGO STYLU ŻYCIA	11
3.5. OSOBISTY PLAN ZDROWEGO STYLU ŻYCIA	12
3.6. MOJE WYZWANIE	14
3.7. DRZEWO PROBLEMÓW	15
3.8. ZDROWIE W RELACJI	16
3.9. DZIELENIE SIĘ O SOBIE	17
3.10. MINDFULL - PEŁNY UMYSŁ	18
3.11. ĆWICZENIA TANECZNE	22
3.12. ŻYCIE BEZ LIMITÓW	23
3.13. WEWNĘTRZNE DZIECKO	25
3.14. CO JEŚLI...	27
3.15. ZDROWA DIETA	28
3.16. WSPÓLNOTA	29
3.17. ZDROWA PRZESTRZEŃ	31
3.18. PRAWDZIWY JA	31
3.19. PRZED I PO	32
3.20. RZEKA NAUKI	33
3.21. (NIE) ZDROWY DZIEŃ	34
4. KRYTYCZNE MYŚLENIE I ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW	35
4.1. MOJA INSPIRACJA!	36
4.2. AWATAR.....	37
4.3. CO GDYBY...?	38
4.4. POWIEDZ I ZNAJDŹ	39
4.5. PIŁKA ROZWIĄZUJĄCA PROBLEMY.....	40
4.6. WYBIERZ SWOJĄ STRONĘ!	41
4.7. CZAS NA AWANS	43
4.8. JAKI JEST MÓJ KAPELUSZ?	44
4.9. REFLEKSJA NAD NEWSAMI	46
4.10. SCENY FILMOWE	47
4.11. KTO CO NARYSUJE	48
4.12. ŁAŃCUCH SŁÓW	49
4.13. PODAŻAJ ZA WSKAZÓWKAMI	50
4.14. KROKI PROBLEMU	52
4.15. PAPIEROWY SAMOŁOT	55

Table of Contents

4.16. PRZETRWANIE NA KSIĘŻYCU	56
4.17. ZADAJ PYTANIE	58
4.18. GDZIE JEST PRAWDA	59
4.19. LISTA KONTROLNA DZIAŁAŃ	60
4.20. POKAŻ I OCENŃ	61
4.21. STRATEGIA CZYNI IDEALNEGO	62
5. PLANOWANIE KARIERY	63
5.1. HERB	65
5.2. OŚ CZASU	66
5.3. KARTY AWATARÓW I	67
5.4. OSOBISTE MOTYWACJE I SUKCES	68
5.5. JESTEŚ PANEM SWOICH CELÓW	70
5.6. ŚWIEĆ JASNO	72
5.7. TEATRALNE METODY ROZMÓW PRACY	73
5.8. STRASZNE RZECZY	75
5.9. SADZENIE JAJ	76
5.10. PRACA TO WIĘCEJ NIŻ PIENIĄDZE	77
5.11. SŁOIK CZASU	79
5.12. USTALANIE WŁASNYCH PRIORYTETÓW	80
5.13. TRZY „A” RADZENIA SOBIE ZE STRESEM	82
5.14. ETYKIETY WIEDZY	84
5.15. 3 SZKŁA KOMUNIKACJI	94
5.16. PLUSY I MINUSY ŚCIEŻKI KARIERY	95
5.17. WYBORY PRAWDZIWEGO DZIAŁANIA	96
5.18. OFERUJĘ SOBIE PRACĘ	97
5.19. LIST DO PRZYSZŁEGO MNIE	98
5.20. KARTY AWATARÓW II	99
5.21. MAPA MARZEŃ	100
6. UWAGI PO FAZIE TESTOWANIA	102

1. METODOLOGIA

Projekt kładzie duży nacisk na wzmocnienie pozycji młodych ludzi i osób pracujących z młodzieżą jako katalizatorów pozytywnych zmian. Jego głównymi celami jest promowanie aktywnego obywatelstwa, zaszczepianie umiejętności w zakresie przedsiębiorczości dostosowanych do usamodzielniania się i zarządzania zasobami, wspieranie ekologicznego sposobu myślenia i zwiększanie włączenia społecznego. Inicjatywa skierowana jest do zróżnicowanej grupy, szczególnie osób pochodzących ze środowisk znajdujących się w niekorzystnej sytuacji lub ze środowisk ryzyka. Kluczowe obszary tematyczne obejmują innowacyjne metodologie trwałego zaangażowania młodzieży, rozwijanie podstawowych umiejętności miękkich nieobjętych formalną edukacją oraz zapewnianie szkoleń dla młodych pracowników w zakresie organizowania atrakcyjnych zajęć, które w znaczący sposób wspierają młodych ludzi. Projekt, specjalnie dostosowany do potrzeb zróżnicowanych i znajdujących się w niekorzystnej sytuacji grup, ma na celu wyposażenie młodych pracowników w innowacyjne metody umożliwiające utrzymanie długoterminowego zaangażowania.

Metodologia mentoringu młodych ludzi obejmuje ustrukturyzowane i wspierające podejście, które ma na celu ukierunkowanie ich rozwoju osobistego i zawodowego oraz umożliwienie im rozwoju. Proces ten zazwyczaj obejmuje kilka kluczowych elementów, takich jak: ustanowienie relacji zaufania pomiędzy mentorem, a podopiecznym; ustalenie jasnych celów i utrzymywanie jasnej komunikacji przez cały proces.

Uzupełnieniem niniejszego zestawu narzędzi jest główny wynik projektu, czyli Przewodnik Mentora Młodzieżowego. Obydwa mają na celu zwiększenie zdolności osób pracujących z młodzieżą w prowadzeniu młodych ludzi przez procesy zmian. Odpowiadają one na potrzebę jasnego kierunku, zrozumienia dynamiki zmian po pandemii i skutecznych środków utrzymania zaangażowania młodych ludzi.

„Małe fale zmian – zestaw narzędzi do rozwoju osobistego młodzieży” (eng. *Small Waves of Change - Toolkit for Youth Personal Development*) to ustrukturyzowany program opracowany w celu zaspokojenia zidentyfikowanego zapotrzebowania na praktyczny i przystępny przewodnik dotyczący rozwoju osobistego w pięciu lokalnych społecznościach partnerów projektu. Głównym celem programu jest umożliwienie młodym ludziom przejęcia

kontroli nad własnym rozwojem osobistym, umożliwiając im w ten sposób przejście przez najważniejsze zmiany w życiu i utrzymanie optymalnego dobrostanu psychicznego, emocjonalnego i relacyjnego. W programie uznano, że poczucie kontroli ma kluczowe znaczenie w przeciwdziałaniu niepewności zewnętrznej. Zapewniając młodym ludziom narzędzia umożliwiające intensywne skupienie się na zmianach, których chcą dokonać, program ma na celu ułatwienie im adaptacji do nowych okoliczności.

Metodologia zastosowana w programie opiera się na koncepcji „kaskadowego rozwoju osobistego”. Podejście to opiera się na założeniu, że małe, indywidualne zmiany mogą prowadzić do efektu domina, generując z czasem większe i bardziej znaczące transformacje. Demonstrując tę zasadę poprzez praktyczne zastosowanie, program stara się pokazać, że nawet niewielka zmiana, udostępniona i przekazana innym, może zapoczątkować reakcję łańcuchową pozytywnych przemian.

Ogólnie rzecz biorąc, zestaw narzędzi zapewnia młodym ludziom uporządkowane ramy umożliwiające zaangażowanie się we własny rozwój osobisty, umożliwiając im inicjowanie i utrzymywanie pozytywnych zmian w swoim życiu. Poprzez połączenie jasnych wskazówek, możliwych do odniesienia przykładów i przystępnego przesłania program ma na celu wyposażenie młodych osób w umiejętności i sposób myślenia niezbędne do radzenia sobie z wyzwaniami i prosperowania w ciągle zmieniającym się świecie.

2. ZALECENIA DLA FACYLITATORÓW

- Postaraj się wcześniej poznać swoją grupę docelową: pozwoli to przechwycić wszystkie potrzeby uczestników i stworzyć stymulujące i odpowiednie środowisko.
- Zarządzanie czasem: ważne jest, aby postępować zgodnie z harmonogramem i odpowiednio przydzielać czas na różne ćwiczenia, mając świadomość, kiedy przejść do kolejnego tematu, a kiedy głębiej go przeanalizować, a także wprowadzać zmiany w trakcie realizacji.
- Korzystanie z muzyki podczas ćwiczeń może być dobrym sposobem na stworzenie przyjaznej i relaksującej atmosfery.
- Zdolność do adaptacji i elastyczność to kluczowe aspekty reagowania na zmieniającą się dynamikę: dostosuj swoje podejście w oparciu o potrzeby i postęp grupy.
- Staraj się dogadać z uczestnikami i staraj się być dobrze nastawiony i włączający nawet, a zwłaszcza w stosunku do tych, którzy mogą okazać się bardziej wrogo nastawieni.
- Baw się dobrze i bądź równie zaangażowany podczas ćwiczeń: dzięki temu praca będzie przyjemna i jeszcze bardziej efektywna.
- Pamiętaj jednak o swojej roli: baw się dobrze, ale zawsze staraj się zachować krytyczne i uważne spojrzenie na to co się dzieje, aby sesje warsztatowe były przyjemne, a przede wszystkim interesujące i pożyteczne.
- Należy wziąć pod uwagę możliwe problemy z poruszaniem się lub inne trudności uczestników w wykonywaniu zajęć. Facylitator powinien być odpowiedzialny za adaptację i pomoc.

3. ZDROWY STYL ŻYCIA

Zdrowy styl życia oznacza sposób życia, który sprzyja dobremu samopoczuciu fizycznemu, psychicznemu i emocjonalnemu oraz zmniejsza ryzyko rozwoju chorób przewlekłych lub problemów zdrowotnych. Obejmuje dokonywanie świadomych wyborów i przyjmowanie zachowań, które przyczyniają się do ogólnego zdrowia i vitalności.

Chociaż nie ma jednego stylu życia, który mógłby obowiązywać wszystkich, istnieją pewne elementy charakteryzujące zdrowy styl życia:

- Zbilansowana dieta: Spożywaj różnorodne, pożywne produkty, które dostarczają niezbędnych witamin, minerałów i makroelementów.
- Zarządzanie stresem: Znajdź skuteczne sposoby radzenia sobie ze stresem i redukcji go za pomocą technik takich jak medytacja, znajdź czas na swoje hobby.
- Aktywność fizyczna: Angażuj się w regularne ćwiczenia lub aktywność fizyczną, aby utrzymać lub poprawić zdrowie układu krążenia, elastyczność i ogólną sprawność.
- Odpowiedni sen: Wystarczająca ilość snu każdej nocy jest niezbędna dla dobrego samopoczucia fizycznego i psychicznego.
- Nie pal i nie pij za dużo: Unikaj palenia i ogranicz spożycie alkoholu do umiarkowanego poziomu, aby zmniejszyć ryzyko różnych problemów zdrowotnych.
- Nawodnienie: Utrzymuj odpowiednie nawodnienie, pijąc wystarczającą ilość wody w ciągu dnia, aby wspierać funkcje organizmu i ogólny stan zdrowia.
- Utrzymuj prawidłową masę ciała: Osiągnij i utrzymuj zdrową wagę dzięki połączeniu diety i ćwiczeń fizycznych, co może zmniejszyć ryzyko chorób związanych z otyłością.
- Relacje: pielęgnuj i utrzymuj pozytywne relacje społeczne i kontakty z przyjaciółmi i rodziną - dobrostan społeczny jest ściśle powiązany z ogólnym stanem zdrowia.
- Pozytywne nastawienie: utrzymywanie pozytywnego nastawienia do życia, wyznaczanie i posiadanie celu może przyczynić się do zdrowia psychicznego i emocjonalnego.

Na kolejnych stronach znajdują się różnorodne ćwiczenia, które pozwolą Ci zwiększyć świadomość na ten temat, ocenić obszary życia codziennego, określić zdrowe nawyki, które warto uwzględnić w diecie, a także zyskać możliwość rozpoczęcia planowania własnego zdrowego stylu życia. Ponadto będzie okazja do analizy sposobu odżywiania się oraz przydatności sportu w kształtowaniu i definiowaniu zdrowego stylu życia.

3.1. CO MOŻNA UZNAĆ ZA ZDROWE?

MŁODZIEŻ  20 - 25

45 minut

CELE	MATERIAŁY	PRZESTRZEŃ
Podnoszenie świadomości na temat zdrowego stylu życia	Długopisy Papiery A4 Flipchart Markery	Przestrzeń wewnątrz lub na zewnątrz ze stołami do rysowania

Opis:

Każdy uczestnik otrzymuje arkusz, na którym zapisuje wszystkie swoje codzienne działania/nawyki, od przebudzenia do pójścia spać. Robiąc to, muszą podzielić go na 3 obszary: zawodowy, osobisty (np. hobby, wypoczynek) i dbanie o siebie.

Następnie w parach każdy uczestnik dzieli się swoimi aspektami z drugą osobą.

Następnie facylitator przedstawi notatki z dobrymi praktykami, zapisując je na flipcharcie.

Na podstawie informacji zwrotnej otrzymanej od drugiej osoby oraz wskazówek udzielonych przez facylitatora każdy uczestnik musi opracować plan dnia, obejmujący co najmniej 3 zdrowsze zajęcia.

Na koniec tworzą się nowe pary, a uczestnicy dzielą się wynikami z drugą osobą, wskazując, kiedy zaczną je rozwijać w swoim codziennym życiu.

Podsumowanie:

Korzystasz już z planu dziennego?

Czy myślisz o zwiększeniu aktywności, które czynią Twoje życie zdrowszym?

Czy zainspirowałeś się nawykami innych?

3.2. OBSZARY CODZIENNEGO ŻYCIA

MŁODZIEŻ  12 - 20

45 minut

CELE	MATERIAŁY	PRZESTRZEŃ
Samoświadomość Samocena stylu życia	Papiery A4 Kolorowe długopisy Muzyka	Brak specjalnych wymagań

Opis:

Uczestnicy proszeni są o narysowanie na papierze formatu A4 kilku kształtów (mogą to być kwadraty, koła lub inne nieregularne kształty), po jednym dla każdego z następujących wymiarów ich życia:

Odżywianie (nawyki żywieniowe);

- Aktywność fizyczna;
- Dobre samopoczucie emocjonalne;
- Aktywność społeczna;
- Plan dnia/zarządzanie czasem.

W każdym z kształtów muszą odzwierciedlić, ocenić i zapisać energię, jaką inwestują w danym obszarze swojego życia, koszty, które muszą ponieść/zainwestować oraz korzyści, jakie uzyskują w tym obszarze.

W parach podzielą się swoimi refleksjami, a po dyskusji z parą będą mieli kolejne 10 minut na indywidualną refleksję na temat:

- co chcą zachować jako nawyki, z tego, co napisali w każdym obszarze?
- co chcą zmienić i jaki będzie nowy status tej dziedziny ich życia po osiągnięciu zmiany?

Podsumowanie:

Podczas podsumowania w dużej grupie każdy uczestnik podzieli się najważniejszymi zmianami i decyzjami, jakie podjął dla zdrowego stylu życia.

3.3. ZGADNIJ NAWYKI

MŁODZIEŻ  12 - 20

50 minut

CELE	MATERIAŁY	PRZESTRZEŃ
Rozumienie różnic oraz samoświadomość zdrowych i niezdrowych nawyków	Karteczki samoprzylepne Pudełko Flipchart	Brak specjalnych wymagań

Opis:

Uczestnicy otrzymują po 2 kartki papieru (małe lub samoprzylepne), na których zapisują 1 zdrowy i 1 niezdrowy nawyk. Mentor wkłada je do pudełka i miesza. Każdy uczestnik losuje z pudełka jeden nawyk.

Uczestnicy zostają podzieleni na grupy 4-5 osobowe. Jeden z uczestników odczyta nawyk, który wylosował, opowiadając o swoich doświadczeniach z nawykiem, nie nazywając go. Pozostali mają za zadanie odgadnąć nawyk, następnie dyskutują decydując, czy jest on zdrowy, czy nie. Czynności są powtarzane do wyczerpania karteczek.



3.4. MOJE PRAWO DO ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

MŁODZIEŻ



20 - 25

50 minut

CELE	MATERIAŁY	PRZESTRZEŃ
Podkreślenie znaczenia zdrowego stylu życia i znalezienie konkretnych rozwiązań	Wydrukowany scenariusz /rysowany na flipcharcie Papiery A3 Długopisy Markery	Duża sala / przestrzeń na zewnątrz

Opis:

Facylitator przedstawia scenariusz i obecną sytuację, w której znajdują się uczestnicy.

Scenariusz:

Jesteś mieszkańcem/obywatelem pięknej „Słonecznej Krainy”, która boryka się z silnym wzrostem poziomu cen (w wyniku inflacji) i innymi przyczynami zewnętrznymi. Rząd podjął decyzję o opodatkowaniu wielu zdrowych produktów wytwarzanych na odległość (takich jak awokado – bardzo zdrowe produkty, których nie można wyprodukować na poziomie lokalnym), a także wszystkich tych, które nie są uważane za produkty pierwotne, utrzymując pozostałe ceny na stabilnym poziomie (w przypadku produktów takich jak chleb, makaron, woda).

Obywatele nie zgadzają się z tą polityką, ponieważ coraz trudniej jest im kupić takie produkty i zdrową żywność, jakie chcieliby.

Należysz do partii, której zależy na dobru swoich obywateli. Aspekty ekonomiczne i zdrowotne mają kluczowe znaczenie dla zapewnienia dobrostanu obywateli kraju. Na przygotowanie propozycji, która zostanie przedstawiona rządowi, macie 20 minut.

Propozycja powinna zawierać realistyczne rozwiązania, dzięki którym obywatele będą mogli spożywać zdrową żywność.

Kiedy propozycje będą już gotowe, każda grupa będzie miała 2 minuty na ich zaprezentowanie, podkreślając, dlaczego ich propozycja powinna być faworytem.

Podsumowanie:

Dlaczego zwycięska propozycja jest bardziej przekonująca?

Czy uważasz, że rząd musi dbać o zdrowe produkty i je chronić?

Czy znasz jakieś przepisy na poziomie lokalnym lub europejskim, które gwarantują dobrą jakość produktów, które spożywamy?

3.5. OSOBISTY PLAN ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

MŁODZIEŻ  12 - 20

45 minut

CELE	MATERIAŁY	PRZESTRZEŃ
Planowanie zmiany na zdrowy styl życia	Papiery A4 Załącznik	Brak specjalnych wymagań

Opis:

Facilitator daje każdemu uczestnikowi załącznik z ćwiczeniem, a każdy z uczestników musi napisać, co oznaczają dla niego poniższe pojęcia:

- jedzenie
- aktywność fizyczna
- zdrowie emocjonalne
- zdrowie psychiczne
- zdrowie w relacjach
- toksyczne nawyki

Uczestnicy muszą podzielić się na małe kroki/szczegółowe działania, które mogą wykonać, aby osiągnąć zdrowie w każdym z powyższych obszarów.

Następnie muszą udać się na dyskusję z pozostałymi członkami grupy. Kiedy ktoś mówi, drugi tylko słucha, nie udziela rad ani rekomendacji, ale może zadawać pytania wyjaśniające, aby wyjaśnić rozmówcy proponowane działania.

Podsumowanie:

- Jaki jest pierwszy krok, który możesz zrobić, aby prowadzić zdrowy tryb życia?
- Jak planujesz to wdrożyć?



Jedzenie	
Aktywność fizyczna	
Zdrowie emocjonalne	
Zdrowie psychiczne	
Zdrowie w relacjach	
Toksyczne nawyki	

3.6. MOJE WYZWANIE

MŁODZIEŻ  20 - 25

40 minut

CELE	MATERIAŁY	PRZESTRZEŃ
Radzenie sobie z codziennymi przeszkodami	Papiery A4 Długopisy Głośnik	Brak specjalnych wymagań

Opis:

Każdy uczestnik rozpoczyna pracę samodzielnie, zastanawiając się, jakie są główne wyzwania w jego życiu, w zakresie zdrowego stylu życia. Mają 5-7 minut na zapisanie na kartce formatu A4 5 pytań, na które chcieliby otrzymać odpowiedź.

Facilitator tworzy małe grupy (najlepiej 5 osób w grupie).

Każda osoba otrzymuje 1 kartkę papieru formatu A4 (nie swoją) i podaje odpowiedź na pierwsze pytanie, które znajdzie na kartce. Następnie przejdź do następnej rundy, w której każdy uczestnik odpowiada na następujące pytanie i tak dalej, aż wszyscy uczestnicy odpowiedzą na wszystkie pytania i wrócą do swoich oryginalnych arkuszy.

Na koniec, gdy uczestnicy otrzymają swój oryginalny arkusz, będą mogli się z nim zapoznać i wybrać 3 najbardziej odpowiednie i mające zastosowanie rozwiązania/odpowiedzi w swoim życiu.

Podsumowanie:

Uczestnicy w parach dzielą się swoimi opiniami odnośnie odpowiedzi oraz zastanawiają się, jak według nich dopasować rozwiązania do codziennego harmonogramu.

Wskazówki dla facilitatorów:

Zalecamy włączenie relaksacyjnej muzyki w tle podczas pierwszej części warsztatu.

3.7. DRZEWO PROBLEMÓW

MŁODZIEŻ  20 - 25

60 minut

CELE	MATERIAŁY	PRZESTRZEŃ
Dogłębna analiza problemów, ich przyczyn i skutków w celu zdefiniowania odpowiednich rozwiązań	Karteczki samoprzylepne Papier A4 Rysunek analizy drzewa problemów	Brak specjalnych wymagań

Opis:

Każdy uczestnik zastanawia się, jakie przeszkody/problemy uniemożliwiają mu na co dzień prowadzenie zdrowego trybu życia. Każdy uczestnik musi zidentyfikować 3 przeszkody/problemy, zapisując każdą z nich na innej karteczce. Wszystkie zadania zostaną umieszczone na tablicy.

Kiedy już wszystkie przeszkody zostaną zgrupowane, moderator tworzy małe grupy składające się z 3/4 uczestników. Spośród wszystkich zaproponowanych wcześniej, każda grupa wybierze problem, który chce przeanalizować.

Po wybraniu pierwszym krokiem jest analiza przyczyn, czyli udokumentowanie przyczyn problemu. Jakie są pierwotne przyczyny problemu? Zaczynj od omówienia każdej przyczyny, jedna po drugiej, dodając je poniżej linii w sekcji korzeni (część ukryta).

Kiedy wspomina się o podobnych przyczynach, można je pogrupować i oznaczyć tematycznie (tworząc klaster).

Uczestnicy powtarzają proces dla rozgałęzienia efektów, tym razem myśląc o widocznych skutkach i konsekwencjach problemu.. Po udokumentowaniu efektów są one grupowane i oznaczane tematycznie.

Mając pełny obraz sytuacji, uczestnicy proponują następnie rozwiązania pozwalające pokonać tę przeszkodę.

Na koniec każda grupa prezentuje wyniki swojej analizy drzewa problemów.

Podsumowanie:

Czy zastanawiałeś się kiedyś nad ukrytą częścią przeszkód utrudniających prowadzenie zdrowego stylu życia?

Czy sądzisz, że zaproponowane rozwiązanie mogłoby być stosowane na co dzień?

CELE	MATERIAŁY	PRZESTRZEŃ
Samocena relacji Świadomość zmiany działań	Papiery flipchartowe Markery Papiery A4 Długopisy	Brak specjalnych wymagań

Opis:

Uczestnicy proszeni są o przyjrzenie się i przeanalizowanie następujących elementów:

1. Ile osób mają w swoich kontaktach w telefonie
2. Ile osób mają w znajomych na Facebooku/Instagramie
3. Z iloma osobami mieli kontakt w zeszłym tygodniu

Dla każdej z tych kategorii wybiorą 10 osób/kategorię, z którymi mieli najwięcej interakcji (z największą liczbą rozmów telefonicznych/wiadomości/interakcji fizycznych) i jaki był psychiczny i emocjonalny wynik tych relacji – jak się czuli, czego się nauczyli, co odkryli itp. Ocenią te relacje w skali od 1 do 10 (1 – relacja niezdrowa, 10 – relacja zdrowa). Wcześniej mentor wyjaśnia, co oznacza funkcjonalna/zdrowa relacja.

Dla każdej relacji napiszą mały krok jako zmianę w relacji, czyli pod ich kontrolą (mentor wyjaśnia, że zmiana, której możemy dokonać, jest pod naszą kontrolą i nie możemy proponować zmiany związku zmianą drugiej osoby), co podniosłoby ocenę, jaką wystawiają związkowi - 1 zmiana na punkt. Na przykład, jeśli uważają, że relacja wynosi 6, jakie małe działanie spowodowałoby, że relacja osiągnęła 7?

Mentor dzieli grupę na małe grupy po 4 osoby i muszą zapisać na papierze typu flipchart co najmniej 10 przykładów małych zmian, które mogą wprowadzić, aby poprawić jakość swoich relacji. Muszą obejmować działania dla co najmniej 3 kategorii relacji: rodzinnej, współpracowników (z pracy lub studiów) i przyjaciół.

Podsumowanie:

Mentor podkreśla konieczność refleksji nad naszymi relacjami i nieustanną pracę, jaką musimy wykonywać, aby zachować zdrowe relacje w naszym życiu.

3.9. DZIELENIE SIĘ O SOBIE

CELE	MATERIAŁY	PRZESTRZEŃ
Rozróżnianie pozytywów/negatyw Samoświadomość dotycząca własnej historii	Brak	Brak specjalnych wymagań

Opis:

Uczestnicy podzieleni są na 3-osobowe grupy.

W każdej rundzie pierwszy krok polega na tym, że 1 osoba dzieli się doświadczeniem na swój temat z drugą osobą, tak, aby trzecia osoba tego nie słyszała.

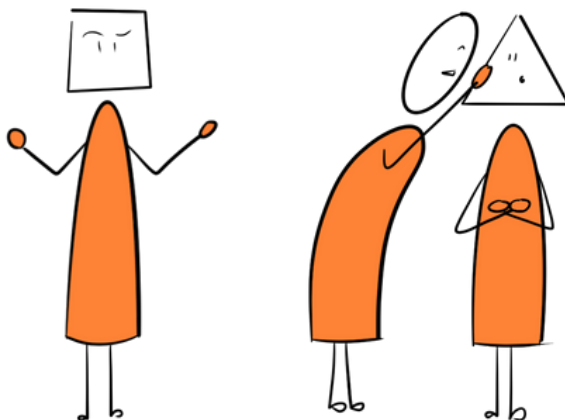
Drugi krok to opowiedzenie historii trzeciemu, ale z podkreśleniem tylko pozytywnych aspektów (bez interpretacji, z pozycji obserwatora).

Trzeci krok to ponowne opowiedzenie historii pierwszemu.

Pierwsza osoba dzieli się z grupą tym, co ją zaskoczyło i jak się czuła, gdy usłyszała swoje doświadczenie z innej perspektywy.

Podsumowanie:

- Co możesz zaobserwować, słuchając swojej historii z pozycji obserwatora?
- Jak możesz wykorzystać to ćwiczenie do budowania zdrowego stylu życia?



3.10. MINDFULL - PEŁNY UMYŚŁ

PRACOWNICY MŁODZIEŻOWI



15 - 20

60 - 90 minut

CELE	MATERIAŁY	PRZESTRZEŃ
Zrozumienie koncepcji uważności i medytacji oraz korzyści z nich płynących Ćwiczenie technik uważności oraz tego, jak możemy je zintegrować w życiu	Akwarele Ciemna czekolada lub inny produkt żywnościowy Scenariusz wizualizacji - załącznik	Ciche i spokojne miejsce na zewnątrz

Opis:

Wprowadzenie: Ćwiczenie uziemiające:

Podziel się 5 rzeczami, które możesz zobaczyć, czterema rzeczami, których możesz dotknąć, trzema rzeczami, które możesz usłyszeć, dwiema rzeczami, które możesz powąchać i jedną rzeczą, którą możesz posmakować.

Zacniemy od osobnych definicji uważności i medytacji. Najpierw prosimy uczestników, aby napisali jedno słowo, które myślą o tych terminach, a następnie łączą się w 3-osobowe grupy i staramy się zdefiniować to jako całość. Dzielimy się przemyśleniami w grupie.

Kilka filmów do pokazania: możesz wybrać, który z nich Twoim zdaniem będzie bardziej rezonował z Twoją grupą docelową.

<https://www.youtube.com/watch?v=ULJSacYFzzQ&t=3s>

<https://www.youtube.com/watch?v=w6T02g5hnT4>

<https://www.youtube.com/watch?v=o-kMJBWk9E0>

<https://www.youtube.com/watch?v=vzKryaN44ss>

Następnie ćwiczysz kilka uważnych technik, najlepiej na zewnątrz i być może w miejscu, gdzie nie przechodzi wiele osób:

Uważna obserwacja: Wychodzimy naprzeciw naturze i przez kilka minut obserwujemy jeden jej element.

Uważne jedzenie: Dajemy im kawałek czekolady i chłoniemy wszystkie doznania.

Uważny rysunek: Bierzymy akwarele i malujemy tylko częściami naszego ciała lub czystymi elementami natury.

Uważne słuchanie: Włączamy muzykę i staramy się skupić na melodii, na tym, jak się czujemy i jak wpływa na nasze ciało.

Uważne docenianie: Pomyśl o czymś, co robimy codziennie lub o czymś, co dzieje się automatycznie, wyjaśnij, jak to się stało, jak to do ciebie dociera, na przykład o jedzeniu, które jesz, jak to się dla ciebie skończyło, jaki był proces. Doceniaj każdy krok.

Uważne oddychanie: Ćwiczenia oddechowe prowadzone przez prowadzącego. Wdychamy przez 8 sekund, wstrzymujemy oddech na 4 sekundy, a następnie wydychamy przez 8 sekund.

Po medytacji następuje scenariusz, który można dostosować i jest wizualizacją różnych przestrzeni.

Następnie wyznaczasz wyzwania na kolejne dni lub tygodnie:

Zachowanie uważności w niektórych codziennych czynnościach:

- Mycie rąk.
- Zatrzymanie się na przejściu dla pieszych.
- Patrzenie na zegarek.
- Jedzenie.
- Szczotkowanie zębów.
- Branie prysznic.
- Ubieranie się i rozbieranie.
- Chodzenie.

Staraj się świadomie myśleć o wodzie przepływającej przez Twoje dłonie, o tym, jak woda przepływa przez Twoje ciało, jak stawiasz stopy podczas chodzenia i jak ubrania dotykają Twojej skóry.

Podsumowanie:

- Jak się czujesz po tym doświadczeniu?
- Jak to doświadczenie wpłynęło na Twoje ciało?
- Czy to doświadczenie było dla ciebie czymś nowym?
- Czy jest coś, czego się o sobie dowiedziałeś lub odkryłeś?
- Czy czujesz się pewnie, że możesz wdrożyć elementy tego doświadczenia w swoim codziennym życiu?

Wskazówki dla facylitatorów:

Spróbuj poćwiczyć czytanie scenariusza wizualizacji, a nawet dostosowanie go do swoich odbiorców.

Propozycje zmian/adaptacje:

Możesz wybrać, które z ćwiczeń przedstawiś uczestnikom i które mogą mieć dla nich większy sens.

Załącznik

Wizualizacja

Witamy w chwili obecnej. Zanim zaczniemy, przypomnij sobie, że ten czas jest dla Ciebie i tylko dla Ciebie. Nie pozwól, aby żadne rozpraszacze, zmartwienia i listy rzeczy do zrobienia zakłócały Twój czas.

Poświęć chwilę, aby poczuć się komfortowo tam, gdzie jesteś. Może wyprostuj plecy rozluźniając szyję. Rozluźnij szczękę, lekko otwierając usta, rozluźnij brwi i powoli zakryj oczy rękami. Kiedy osiągnąłeś miejsce ciszy, zacznij pogłębiać oddech. Wdech przez nos i wydech przez usta.

Skup swoją uwagę na oddechu i słuchaj dźwięku i ruchu codziennego oddechu, który delikatnie wpływa i wypływa przez nos.

Przy następnym oddechu powoli zrób wdech i spokojnie policz „jeden”.

Zrób wydech i policz „dwa”.

Zrób wdech i policz „trzy”.

Zrób wydech i policz „cztery”.

Kontynuuj liczenie oddechów do dziesięciu.

Kiedy dotrzesz do numeru 10, wróć do numeru 1 i powtarzaj ćwiczenie przez kilka sekund.

Jeśli podczas praktyki Twój umysł błądzi i tracisz koncentrację, nie ma w tym nic złego. Po prostu wróć swoją uwagę do oddechu i zacznij liczyć od numeru jeden.

Skup swoją uwagę z powrotem na swoim ciele, zaczynając od palców u nóg, poruszając nimi, a następnie na kolanach, próbując zważyć stopy, potem biodra, jak siedzą na krześle, kanapie lub podłodze, skup swoje plecy i jak prosto trzymają oparcie krzesła lub poduszkę.

Powoli podchodź do klatki piersiowej i ramion, obracając je w koła, a następnie dłońmi i palcami splataj je i delikatnie dotykaj ud.

Zostaniesz przeniesiony do nowego pokoju, do którego cię wprowadzę. Pamiętaj tylko, aby mieć zamknięte oczy i skupiać się na teraźniejszości, wizualizując scenę.

Po prostu boso wnosisz swoje ciało i umysł scenę.

Wyobraź sobie pusty pokój, idziesz tam i wszystko jest takie łatwe i gładkie.

Nagle widzisz z daleka białe drzwi, podchodzisz do nich i otwierasz je.

Kiedy wchodzisz, widzisz podłogę pełną skorupek jaj. Tak naprawdę chodzisz po skorupkach jaj. Mnóstwo delikatnych jajek jest wszędzie wokół ciebie.

Jakie to uczucie, gdy wszystko wokół ciebie jest kruche?

Idź dalej i obserwuj swoje uczucia.

Teraz wyszedłeś z tego pokoju i wróciłeś do pierwszego pokoju, w którym wszystko jest gładkie i spokojne. Spacerujesz swobodnie. Twoja energia przepływa i rozprzestrzenia się po pomieszczeniu, a ty czujesz się jak piórko.

Idąc, wyobraź sobie, że na twoich ramionach łąduje bardzo duży ciężar, który dźwigasz.

Chodzenie z takim ciężarem jest zbyt trudne. Jest ciężko, ale idziesz dalej.

Jakie to uczucie chodzić z takim ciężarem na ramionach?

Wreszcie ciężar rozplywa się w powietrzu. A ty swobodnie chodzisz po tym samym pokoju.

I nagle widzisz przed sobą niebieskie drzwi. Decydujesz się je otworzyć i wchodzisz tam bosymi stopami. Pokój jest pełen bąbelków. Z sufitu spada mnóstwo baniek mydlnych.

Są miękkie i zabawne. Więcej bąbelków wokół Ciebie!

Jakie to uczucie chodzić po bańkach?

Teraz wychodzisz z tego pokoju i wracasz do pierwszego pokoju, w którym wszystko jest krystalicznie czyste.

Idziesz swobodnie, a kiedy widzisz podłogę, zdajesz sobie sprawę, że idziesz po linie.

Uważaj, żeby nie upaść. To wymagający proces. Trzeba cały czas utrzymywać równowagę.

Jakie to uczucie chodzić w taki sposób, że możesz utrzymać równowagę?

Wreszcie lina zniknie i wrócisz do swobody chodzenia.

Powoli zwolnij swoje ruchy i zatrzymaj się. Weź głęboki oddech. Wydech powoli.

Kontynuuj oddychanie we własnym tempie i wizualizuj swoją grupę docelową. Wizualizuj ludzi, z którymi pracujesz.

Teraz spójrz wstecz na 4 metafory. Wizualizuj, która metafora reprezentuje Twoją grupę docelową.

Czy postrzegasz tych ludzi jako kruchych jak skorupki jaj? Ciężki jak ciężar na ramionach? Zabawny jak bąbelki? A może wymagający, jakbyś balansował na linie?

Wybierz metaforę, która pasuje. Jeśli żaden nie pasuje, utwórz własne słowo i metaforę.

Pomyśl o tym przez chwilę i po prostu obserwuj, jak reaguje na to Twoje ciało. Czy sprawia to, że czujesz się niekomfortowo? Zrelaksowany? Jak Twoje ciało automatycznie reaguje na Twoją grupę docelową? Obserwuj uczucie i pozwól mu odejść.

Powoli skup swoją uwagę z powrotem na oddechu. Poczuj ciężar swoich stóp na ziemi, czując, jak Twój ciężar jest wchłaniany przez podłogę i powoli wróć do tu i teraz. Gdy poczujesz się gotowy, otwórz oczy i rozciągnij ciało.

3.11. ĆWICZENIA TANECZNE

MŁODZIEŻ  12 - 20

30 minut

CELE	MATERIAŁY	PRZESTRZEŃ
Zmiana spojrzenia na sport	Głośnik	Na zewnątrz/ wewnątrz z przestrzenią do wygodnego poruszania się

Opis:

Funky Groove: <https://youtube.com/watch?v=7xN8RIFcEQ8>

- ćwiczenia obejmujące muzykę, taniec, ruch, które można wykonać jako wprowadzenie lub w celu zwiększenia energii w grupie:

- łącznie z myślą, że sport to coś szczególnego, co można dostosować do siebie,
- ruch daje pozytywny nastrój i uwolnienie emocjonalne, jasność umysłu,
- jako ruch i muzyka, może być wszystko, co tylko zadecyduje facylitator, zgodnie z jego doświadczeniem, stylem i potrzebami/specyfiką grupy docelowej.

Po pierwszym etapie ćwiczenia każdy uczestnik przeszuka i ułoży playlistę do tańca na kolejne 7 dni. Na kolejnych spotkaniach krok po kroku podzieli się wrażeniami z codziennego uprawiania sportu/tańca.

Podsumowanie:

- Jak się teraz czujesz?
- Czy masz pewność, że będziesz postępował zgodnie z instrukcjami przez kolejne dni?



3.12. ŻYCIE BEZ LIMITÓW

MŁODZIEŻ  12 - 20

40 minut

CELE	MATERIAŁY	PRZESTRZEŃ
Odkrywanie wewnętrznego wszechświata i przyszłego JA	Papiery A4 Karteczki samoprzylepne Pytania (patrz Przewodnik Mentora, rozdział Zdrowy styl życia)	Brak specjalnych wymagań

Opis:

Uczestnicy odpowiedzą na następujące 10 pytań (każde pytanie na oddzielnej karteczce):

*Mentor może wybrać inną liczbę pytań, bardziej odpowiednich, spośród poniższych lub może utworzyć nowe pytania, w zależności od grupy.

- Jak mogę być bardziej skuteczny w swoim życiu?
- Na jakich wartościach chcę oprzeć swoje życie?
- Kto może być moim mentorem i pomóc mi osiągnąć moje cele?
- Jak mogę być lepszym profesjonalistą?
- Co sprawiłoby, że byłbym lepszym słuchaczem?
- Od kogo muszę się uczyć, aby lepiej wykonywać swoją pracę?
- Jak mogę dać się usłyszeć w pozytywny sposób?
- Jaki nawyk mogę wdrożyć, aby zmienić moje życie na lepsze?
- Jakie zobowiązania sprawiają, że będę zdrowszym człowiekiem?
- Co mogę zaakceptować w swojej przeszłości, co pozwoli mi iść do przodu?
- Komu mogę dzisiaj przebaczyć, abym mógł odpuścić i żyć swoim życiem?
- Jakie zasoby są dla mnie dostępne?
- Czego naprawdę chcę?
- Gdzie chcę mieszkać?
- Jakie kolory sprawiają, że czuję się szczęśliwy i poprawiają moje otoczenie?
- Jakie zmiany mogę wprowadzić w swoim domu, aby uczynić go przyjemniejszym?
- Jak chcę, żeby wyglądały moje finanse za rok?
- Jakich wyborów muszę dokonać, aby osiągnąć ten cel?
- Czego chcę od mojego partnera życiowego, czego teraz nie dostaję?
- Jak mogę o to poprosić, aby było większe prawdopodobieństwo, że je otrzymam?
- Co muszę dać z siebie, żeby partner czuł się bezpiecznie?
- Jak mogę wykorzystać swoje talenty i pasje, aby zarobić dodatkowe pieniądze?

Do każdego pytania będzie przygotowana kartka formatu A4, na której uczestnicy przyklejają karteczki z odpowiedzią na to pytanie. Mentor dzieli uczestników na grupy, tak aby każda grupa miała maksymalnie 2 pytania. Będą pracować w grupie i tworzyć akapit/historię, łącząc wszystkie odpowiedzi, które znaleźli na karteczkach. Wnioski przedstawią w dużej grupie.

Podsumowanie:

- Czy jesteś zadowolony z wyników?
- Odpowiedź na które pytanie była najtrudniejsza? Dlaczego?
- Która historia (odpowiedź) zainteresowała Cię najbardziej? Dlaczego?
- Czy ćwiczenie okazało się przydatne?

3.13. WEWNĘTRZNE DZIECKO

LIDERZY I PRACOWNICY MŁODZIEŻOWI 

10 - 15

45 - 50 minut

CELE	MATERIAŁY	PRZESTRZEŃ
Relaks we własnym ciele Zrozumienie, gdzie w Twoim ciele leży lęk Dzielenie się wewnętrznymi myślami i uczuciami Wyrażanie tych emocji w sposób artystyczny	4 krzesła na parę Notatniki Długopisy	Przestronny pokój z dużymi oknami, aby żeby poczuć energię światła i słońca

Opis:

Facilitator rozpoczyna od ćwiczenia Opukiwania: Wyjaśnia miejsce pukania za każdym razem i wykonuje je 2 lub 3 razy.

Mały palec dłoni

Brwi: wewnętrzna część obu brwi

Oczy: przy oczach

Oczy: pod oczami

Usta: pod nosem i nad górną wargą

Podbródek: przód podbródka pod dolną wargą

Obojczyk

Pod pachą: kilka cali poniżej pachy

Powtarzając opukiwanie w trzech rundach, zadajesz uczestnikom pytania do refleksji. Możesz zadać pytanie, a oni odpowiedzą do siebie po cichu lub będą musieli podzielić się informacjami w grupie:

Runda 1: Porozmawiaj o swoim stresorze. Co się dzieje?

Runda 2: Wyraź swoje uczucia, jakie wywołuje ten stresor.

Runda 3: Co chciałbyś czuć?

Następnie ustawiasz 4 krzesła dla każdej pary. Eksploracja z parą zajmie 20 minut. 10 minut dla każdego, aby podzielił się jedną myślą/uczuciem, o którym nigdy nie mówił, z konkretną osobą, do której chciałby się zwrócić. Będą mieli przed sobą puste krzesło, aby wyobrazić sobie, że mają przed sobą tę osobę, i w pewnym momencie pójdą na drugie krzesło, aby wejść w rolę innej osoby.

Następnie stopniowo przejdą na trzecie krzesło, aby być uważnymi i patrzeć na siebie i osobę, do której się zwracają. Na czwartym krześle ich para będzie pomagać im przejść przez tę wizualizację, w naturalny sposób zadając pytania i zmuszając ich do refleksji nad niektórymi swoimi myślami. Następnie, gdy para skończy, zbieramy się w grupie i dajemy każdemu papier lub korzystają z zeszytów, aby mogli wykonać 3 czynności: muszą narysować niedominującą ręką wspomnienie z dzieciństwa, a następnie swoją dominującą ręką rysują coś, co przypomina im, że byli zagubieni w życiu, mieli trudności z uporaniem się z pewnymi sprawami. I na koniec narysują w głowie obraz, który jest dla nich idealny, obraz, który chcą stworzyć teraz w swoim życiu.

Na koniec zbieracie się w kręgu, trzymając się za ręce, aby dzielić się ze sobą energią. Pozwalasz uczestnikom dzielić się przemyśleniami i uczuciami oraz tym, jak poczuli się dzięki temu działaniu.

Podsumowanie:

- Jakie było dla Ciebie to doświadczenie?
- Jakie to uczucie dzielić się myślami/emocjami, którymi nigdy wcześniej się nie dzieliłeś?
- Co było dla Ciebie wyzwaniem w tym ćwiczeniu? Co? Dlaczego?
- Co wiesz teraz, a czego nie wiedziałeś w tamtym wspomnieniu? Co powiedziałbyś swojemu wewnętrznemu dziecku, aby zwiększyć jego wiarę w życie i przyszłość? Zapisz to na małej kartce papieru, złóż i włóż do portfela, aby do tego wracać i czytać, gdy poczujesz się przygnębiony.

Wskazówki dla facylitatorów:

Przygotuj się na emocjonalny rollercoaster i ekspresję.

Propozycje zmian/adaptacje:

Możesz także potraktować to jako proces refleksji w parach, podczas którego będą swobodniej rozmawiać o czymś, co ich dotyczy, a druga osoba będzie otwarta na zadawanie pytań.

Można to zrobić w formie symulacji, na przykład teatru z rolami i scenariuszem, w którym wszystkie 4 krzesła są wypełnione ludźmi, którzy zachowują się według określonego wzorca lub zachowania, ze szczególną dbałością o wyzwalacze dla uczestników.

CELE	MATERIAŁY	PRZESTRZEŃ
Opracowanie harmonogramu i modelu zdrowego stylu życia	Papier A4 Długopisy Markery	Brak specjalnych wymagań

Opis:

Uczestnicy podzieleni są na małe grupy (3-5 uczestników). Każdej grupie przypisana jest postać (wiek, styl życia, praca, poziom wykształcenia, rodzina, miasto). Muszą stworzyć tygodniowy plan obejmujący wszystkie zdrowe zajęcia, które mogą wpisać w swój harmonogram.

Każda grupa ma 15 minut na stworzenie planu tygodniowego, a następnie podzielenie się nim z innymi za pomocą prezentacji (w sumie 15 minut). Na koniec każdej prezentacji pozostali uczestnicy mogą przedstawiać sugestie dotyczące zachowań, dzięki którym postać będzie jeszcze zdrowsza.

Po prezentacji wszystkich 5 stworzonych postaci następuje podsumowanie.

Postacie:

- Paolo, 21 lat, student ekonomii na uniwersytecie (poniedziałek-piątek 09:00 - 16:00), praca w pubie 4 wieczory w tygodniu (19:00 - 02:00), mieszka w Paryżu (Francja)
- Karolina, 44 lata, prawniczka, dużo podróżująca ze względu na pracę (poniedziałek-piątek w godzinach 08:30 - 18:00), mama trójki dzieci, mieszkająca w Wilnie (Litwa)
- Giannis, 61 lat, nauczyciel chemii (od poniedziałku do piątku w godzinach 08:30 - 14:00), mieszka z żoną w Salonikach (Grecja)
- Rafaela, 30 lat, kierownik projektu w organizacji pozarządowej, samotna, mieszkająca w Valletcie (Malta)
- Simona, 49 lat, właścicielka swojej restauracji (wtorek-niedziela 11:00 - 23:00), mieszka w Berlinie (Niemcy)

Podsumowanie:

- W swoich grupach wymyślcie 3 przymiotniki opisujące ćwiczenie.
- Czy jesteś zadowolony z efektów swojej pracy?
- Czy widzisz szansę na wdrożenie proponowanych rozwiązań w praktyce?
- Co wyniesiesz z tego ćwiczenia?

CELE	MATERIAŁY	PRZESTRZEŃ
Świadomość tego co jemy i jak to łączyć	Papiery A4 Projektor Flipchart Długopisy Markery Tablica szkolna Przygotowana prezentacja	Brak specjalnych wymagań

Opis:

Uczestnicy podzieleni są na małe grupy (3-5 osób).

Prowadzący rozdaje listę zawierającą wiele produktów spożywczych i napojów, zaznaczając te, które warto spożywać raz w tygodniu, aby zachować równowagę żywieniową.

Każda grupa prezentuje wybraną przez siebie żywność i dokonuje porównania.

Co, dlaczego tak i dlaczego nie?

Trenerzy zbierają odpowiedzi na flipcharcie na podstawie refleksji uczestników.

Jakie produkty zapewniają zbilansowaną dietę? Prowadzący pokaże film “The Six Basic Nutrients Affect Your Body” („Sześć podstawowych składników odżywczych wpływa na Twoje ciało”), https://www.youtube.com/watch?v=inEPIZZ_SfA

Prowadzący przedstawia znaczenie organizowania żywności według bazy odżywczej (woda, witaminy, białka, tłuszcze, minerały, węglowodany).

Następnie uczestnicy próbują odkryć 4 produkty najbogatsze w te składniki odżywcze w każdej kategorii i ponownie dokonują wyboru produktów, które uznają za najbardziej odpowiednie.

Podsumowanie:

- Co Cię zaskoczyło?
- Czy uważasz, że wprowadzenie pozytywnych zmian byłoby dla Ciebie trudne?
- Co z Twoich nawyków byłoby najtrudniejsze do usunięcia z Twojego życia?

3.16. WSPÓLNOTA

MŁODZIEŻ  12 - 20

30 minut

CELE	MATERIAŁY	PRZESTRZEŃ
Samoświadomość Łączenie się z innymi	Papiery A4 Muzyka	Brak specjalnych wymagań

Opis:

Uczestnicy proszeni są o udzielenie odpowiedzi na kilka pytań na swój temat:

- Jakie sporty lubisz?
- Jakie są Twoje ulubione filmy?
- Jak jest Twoje ulubione jedzenie?
- Jaka jest Twoja ulubiona forma spędzania wolnego czasu?
- Jaka jest twoja wada?
- Z jakiej aplikacji społecznościowej korzystasz najczęściej?
- W jakiej branży pracujesz/uczysz się?

Po udzieleniu odpowiedzi na pytania powinni wejść do sali, znajdując coś wspólnego z przynajmniej jedną osobą.

Podsumowanie:

- Bycie częścią społeczności oznacza przełamanie przeszkody w postaci umiejętności komunikacyjnych.
- Czy wiedziałeś, że masz tak wiele wspólnego z innymi?

CELE	MATERIAŁY	PRZESTRZEŃ
Połączenie z przestrzenią	Papiery A4	Brak specjalnych wymagań

Opis:

Uczestnicy proszeni są o opisanie swojego pokoju (lub pokoju, w którym spędzają najwięcej czasu) lub, jeśli mentor uzna, że jest to odpowiednie dla grupy, o zrobienie wcześniej kilku zdjęć swojego pokoju i przyniesienie ich na warsztaty. Muszą wykonać szkic pokoju na papierze A4, starając się zapamiętać wszystkie szczegóły obiektów.

Zrobią listę przedmiotów, które pamiętają, że mają w swoim pokoju. Dla każdego obiektu napiszą:

- od kiedy i gdzie go mają (jeśli sami to wybrali lub ktoś inny wybrał to za nich),
- w jaki sposób ten przedmiot jest teraz przydatny w ich życiu,
- jakie jest emocjonalne znaczenie obiektu/w jaki sposób obiekt ten je reprezentuje.

W parach podzielą się tymi szczegółami.

Po dyskusji wrócą na swoją indywidualną listę i wybiorą 5 obiektów, które chcą zatrzymać na dłużej, bo są dla nich bardzo przydatne, 5 obiektów, które chcą zatrzymać, bo są dla nich ważne emocjonalnie, 10 przedmiotów, które chcą wyrzucić/podarować/usunąć ze swojego pokoju, ponieważ są nieprzydatne/nie lubią itp. oraz 5 nowych przedmiotów, które chcą umieścić w swoim pokoju, ponieważ odzwierciedlają ich nową tożsamość i zmieniają się/lub zachęcają do zdrowego trybu życia. Będą mieli to jako zadanie domowe do następnych warsztatów, podczas których opowiedzą, jak posprzątać swój pokój i zmienić kształt otoczenia. W dużej grupie przedstawią wnioski dotyczące tego, co zdecydowali.

Wskazówki dla facylitatorów:

Mentor może skorzystać z filmu motywacyjnego/lub wyjaśniającego dotyczącego znaczenia środowiska w zdrowym stylu życia.

Podsumowanie:

- Czy wszystko co masz jest niezbędne do funkcjonowania?
- Co sądzisz o stwierdzeniu, że minimalizm daje poczucie wolności i siły?

CELE	MATERIAŁY	PRZESTRZEŃ
Identyfikacja cech osobowych związanych z własną autentycznością Samocena swoich relacji z innymi w chwili obecnej	Papiery A4	Brak specjalnych wymagań

Opis:

Każdy uczestnik proszony jest o sporządzenie listy obszarów życia, według swoich relacji z innymi. Obowiązkowo obejmą one: tożsamość zawodową, relację w związku, relację z rodzicami, relacje rówieśnicze, relację ze sobą (wewnętrznym „ja”).

Dla każdego z tych 5 obszarów życia zastanowią się i wybiorą postać, która będzie odzwierciedlać ich postawę w tej relacji/roli/obszarze; postacią może być postać filmowa, rysunkowa, postać z bajki, zwierzę lub postać całkowicie fikcyjna, przez nich wymyślona. Prosi się ich o opisanie w jednym akapicie dla każdej postaci głównych cech, jako portretu.

Mentor dokona wprowadzenia koncepcji Autentyczności, jako momentu, w którym jesteśmy zjednoczeni jako osoba, wiemy, jakie są nasze stabilne cechy osobowości, a nasze myśli, emocje i zachowania są spójne. Tak naprawdę postacie są rolą, w której jesteśmy na co dzień i jesteśmy autentyczni, gdy postacie są bardzo podobne (nie takie same, ale zachowujące główne cechy, wartości oraz postawę).

Uczestnicy proszeni są o:

- zidentyfikowanie i podkreślenie wspólnych cech 5 postaci w opisach, które napisali,
- zidentyfikowanie różnic,
- napisanie dla każdej postaci co najmniej 1-2 działania/zmiany, które należy wykonać, aby stworzyć więcej wspólnych punktów między postaciami (w rzeczywistości, aby zidentyfikować i ustalić kluczowe zmiany, które pomogą im dotrzeć do wyższego punktu autentyczności w ich relacjach).

Podsumowanie:

- Jak się czułeś podczas ćwiczeń? Jakie cechy u siebie zaskoczyły Cię?
- Oceniając w skali od 1 do 10, na jakim etapie wyrażasz siebie w sposób autentyczny? (1 – wcale nie autentyczny, 10 – 100% autentyczny).
- Gdzie na tej skali chcesz się znaleźć i jaka jest główna zmiana, której musisz dokonać w swoim sposobie myślenia, aby to osiągnąć?

CELE	MATERIAŁY	PRZESTRZEŃ
Zakotwiczenie zmiany Samooceana zmiany	Materiały do portfolio Papiery A4 Kredki	Brak specjalnych wymagań

Opis:

Wcześniej uczestnicy proszeni są o zabranie ze sobą na zajęcia wszystkich materiałów, załączników i kart pracy, które wykonali podczas programu, na warsztatach lub jako pracę domową.

Uczestnicy proszeni są o powrót do samooceny stylu życia, jaką przeprowadzili na początku programu (patrz ćwiczenie 2) i przeczytanie tego, co wówczas napisali. Muszą narysować siebie na portrecie odzwierciedlającym ich styl życia. Muszą uwzględnić w swoim rysunku także złe nawyki lub nawyki, które mieli wtedy, za pomocą symboli.

W drugim etapie ćwiczenia mają kolejne 15 minut na uporządkowanie wszystkich przyniesionych ze sobą materiałów i ułożenie ich w odpowiedniej kolejności, ponieważ był to proces ich zmian.

Napiszą na papierze algorytm swojej zmiany, odnajdą kluczowe punkty, z 3 głównych perspektyw: zmian mentalnych, zmian emocjonalnych i zmian w zachowaniu (tutaj uwzględniono zachowania dotyczące ich codziennej rutyny i relacji).

Napiszą także, jaki wpływ na ich życie miała każda z tych zmian.

Po zakończeniu zastanawiania się nad procesem, umieszczą w portfolio wszystkie materiały, a na koniec wykonają portret (nowy rysunek) zatytułowany Nowy JA, zawierający wszystkie symbole nowych nawyków i postaw wobec siebie i swojego życia.

Prowadzący stworzy speed dating, podczas którego uczestnicy zaprezentują swoją nową tożsamość.

Podsumowanie:

- Jak się czujesz w związku ze swoim nowym ja?
- Gdybyś miał wybrać swoją tożsamość, pozostałbyś przy swojej starej czy wybrałbyś nową? Dlaczego?

CELE	MATERIAŁY	PRZESTRZEŃ
Analiza własnego zdrowego stylu życia, kamieni milowych i zaplanowanie kolejnych kroków	Papier A3 Kolorowy Markery	Brak specjalnych wymagań

Opis:

Każdy uczestnik ma do dyspozycji kartkę formatu A3, na której musi dokonać oceny swojego zdrowego stylu życia.

Aby go zbudować, uczestnicy będą musieli napisać wszystkie główne etapy swojego życia, związane z tematyką zdrowego stylu życia, np.: rozpoczęcie jazdy na rowerze; palenie; rozpoczęcie kursu tenisa; zmiana diety itp.

Wszystkie główne etapy muszą zostać zapisane i/lub narysowane w obrębie biegu rzeki, którą uczestnik narysuje na otrzymanym arkuszu. Każdy uczestnik losuje rzekę z punktem początkowym (dzień urodzin) i końcowym (następne lata), umieszczając kropkę oznaczającą aktualny moment (dziś).

Każdy uczestnik ma 20 minut na ukończenie pracy.

Na koniec moderator tworzy małe grupy (4 uczestników), w których każdy może podzielić się najważniejszymi momentami ze swojego życia (związanymi z tematyką zdrowego stylu życia).

Podsumowanie:

- Czego nauczyłeś się do tej pory?
- Czy warto było spojrzeć wstecz na swoje nawyki z przeszłości i zaplanować nowe na przyszły rok?

3.21. (NIE) ZDROWY DZIEŃ

MŁODZIEŻ  12 - 20

60 minut

CELE	MATERIAŁY	PRZESTRZEŃ
Samoocena zdrowego stylu życia i postępu	Papiery A4 Kredki Kolorowy papier Karton Różne inne materiały do kalendarzy DIY	Brak specjalnych wymagań

Opis:

Uczestnicy wspominają swoje cele dotyczące zdrowego stylu życia, które sobie zaproponowali na początku programu. Sporządzą listę wskaźników zdrowego dnia z punktacją dla każdego wskaźnika.

Na przykład mogą mieć jako wskaźniki:

- picie wystarczającej ilości wody (z podaniem ilości) – 1 pkt
- jedzenie owoców - 1 punkt
- jedzenie warzyw - 1 punkt
- wystarczająco dużo snu (bez liczby godzin) - 1 punkt
- medytacja - 1 punkt
- sport (z czasem np. 30 min) – 1 punkt
- kulturowanie miłych relacji - 1 punkt
- pozytywne myślenie o sobie - 2 punkty

Na koniec powinni każdego dnia uzyskać wynik X z Y (gdzie X to punkty zgromadzone w ciągu jednego dnia, a Y to łączna liczba punktów, które mogą zgromadzić). Przykładowo poniedziałek był dniem 7 z 11 (można więc wyciągnąć wniosek, że był to całkiem zdrowy dzień).

Uczestnicy mają 10 minut na przemyślenie i wykonanie wskaźników wraz z wynikami. Następnie wykonają kalendarz DIY (z posiadanych materiałów) do wyliczania kolejnych dni miesiąca. Umieszczą w kalendarzu symbol reprezentujący ich zaangażowanie w utrzymanie zdrowego stylu życia w zaproponowanym przez siebie zakresie.

Podczas ostatniej rundy wycieczki przedstawią swoje wnioski na temat zdrowego stylu życia i przedstawią swój kalendarz monitorowania mentorowi i pozostałym kolegom z grupy.

Podsumowanie:

Mentor podkreśla, że monitorowanie zmiany na końcu procesu i wykonywanie działań następczych ma takie samo znaczenie jak zmiana zachowań, ponieważ podtrzymuje zmianę i wzmacnia obwody neuronalne nowych nawyków. Bez tej konserwacji umysł traci postęp, a stare nawyki wracają, zastępując nowe.

4. KRYTYCZNE MYŚLENIE & ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Krytyczne myślenie to rozsądne i refleksyjne myślenie skupiające się na decydowaniu, co jest właściwe, a co nie. Oznacza to zadawanie sobie pytań typu: „Skąd wiemy?” lub „Czy dzieje się tak w każdym przypadku, czy tylko w tym przypadku?” Wymaga to bycia sceptycznym i kwestionowania założeń, a nie po prostu zapamiętywania faktów lub ślepego akceptowania tego, co słyszysz lub czytasz.

Rozwiązywanie problemów to działanie polegające na zidentyfikowaniu problemu; oznacza to określenie przyczyny (przyczyn) tego problemu; identyfikowanie, ustalanie priorytetów i wybór alternatyw oraz wdrażanie odpowiedniego rozwiązania.

W tym rozdziale skupimy się na tych dwóch tematach. Znajdziesz w nim następujące ćwiczenia:

- Ćwiczenia samooceny (bądź świadomy tego, na jakim etapie jesteś ze swoim krytycznym myśleniem i umiejętnością rozwiązywania problemów) – 3 ćwiczenia.
- Proces zmiany (wdrażaj sposób, w jaki możesz zacząć wykorzystywać krytyczne myślenie w rozwiązywaniu problemów) – 15 ćwiczeń.
- Utrzymanie zmiany (jak oceniać metody) – 6 ćwiczeń.

4.1. MOJA INSPIRACJA!

YOUTH IN SCHOOL  Group/Individual

15 minutes

OBJECTIVES	MATERIALS	SPACE
Znalezienie cech, które definiują Twoje wartości	Kawałek papieru Ołówek/długopis	Pokój, otwarta przestrzeń, biurka

Opis:

Wymień pięć osób i postaci, które najbardziej podziwiasz. Ci ludzie mogą pochodzić z przeszłości, teraźniejszości lub fikcji.

- n. 1. _____
n. 2. _____
n. 3. _____
n. 4. _____
n. 5. _____

Pomyśl o cesze, którą mają wszyscy ludzie, których podziwiasz. Napisz to poniżej.

Pomyśl o cesze, którą masz z nimi wspólną _____

Pomyśl o cechach tych postaci, które chcesz osiągnąć.

Pomyśl o cechach tych postaci, które chciałbyś odrzucić.

Podsumowanie:

Uczestnicy powinni omówić z innymi, co skłoniło ich do wybrania tych osób.

4.2. AWATAR

YOUTH, YOUTH WORKERS



max.20

40 minutes

OBJECTIVES	MATERIALS	SPACE
Analiza własnych mocnych stron i możliwości	Papiery A4 Markery Długopisy	Przestrzeń ze stołami

Opis:

Każdy uczestnik otrzymuje kartkę formatu A4. Na tym arkuszu musi narysować własnego awatara, czyli obraz wybrany tak, aby reprezentował jego własnego użytkownika w wirtualnych społecznościach, miejscach spotkań i dyskusji lub grach online.

Musi pomyśleć o swoim stylu życia, pracy, rodzinie, zdrowiu, hobby i doświadczeniach. W szczególności musi podkreślić swoje mocne strony i umiejętności, które go wyróżniają.

Tworzą się pary i każdy dzieli się swoim awatarem z inną osobą. W szczególności każdy uczestnik prosi drugiego o radę, w jaki sposób udoskonalić umiejętności/wykorzystać swoje mocne strony.

Tworzą się inne pary (losowo) i ponownie dzielą się z innymi swoim awatarem, skupiając się na swoich umiejętnościach.

Na koniec tych 2 rund każdy uczestnik wraca do swojego arkusza i podkreśla 3/4 główne punkty, które będzie chciał wdrożyć w swoim życiu, aby poprawić swoje cechy, zapisując także swoje motto.

Podsumowanie:

Facylitator może zapytać uczestników:

- Czy stworzenie awatara było łatwe czy trudne?
- Czy odkryłeś w sobie mocne strony, o których istnieniu nie miałeś pojęcia? A o swoim partnerze?
- Jakie umiejętności chciałbyś wdrożyć lub rozwinąć bardziej po wykonaniu tego działania?

Wskazówki dla facylitatorów:

Ważne jest, aby upewnić się, że liczba uczestników jest parzysta. Jeśli nie, facylitator może również wziąć udział w części działania polegającej na dzieleniu się.

4.3. CO GDYBY...?

MŁODZIEŻ  około. 20

50 minut

CELE	MATERIAŁY	PRZESTRZEŃ
Identyfikacja problemów i znalezienie rozwiązań	Kawałek papieru Ołówek/długopis Karteczki samoprzylepne Mentymetr	Pokój z otwartą przestrzenią i biurkami

Opis:

1. Każdy uczestnik otrzymuje kartkę formatu A4. Na tej kartce musi narysować własnego awatara, czyli Wprowadzenie dotyczące obszarów (np. rodzina, praca, przyjaźń, relacje, zdrowie).
2. Następnie obszary są dzielone na planszy.
3. Każdy uczestnik wybiera te, w których jest dobry, zapisuje swoje imię na karteczce samoprzylepnej i przykleja na tablicy w obszarach, w których jest dobry.
4. Każdy wybiera te, w których jest zły i przykleja na nich kartkę.
5. Karteczki na dobre i złe należy podzielić według kolorów.
6. Korzystając z mentymetru, uczestnicy zapisują swój problem anonimowo, bez osądów.
7. Każdy uczestnik wybiera z ekranu mentymetru problem, w którym jest słaby lub może skorzystać z własnego problemu.
8. Uczestnicy mają czystą kartkę i definiują problem, wybierając własny lub mogą wybierać z tablicy i próbować stworzyć swój sposób na rozwiązanie
9. Uczestnicy opowiadają o swoim problemie innej osobie, która jest dobra w tej dziedzinie, sprawdzając na tablicy i pytając, jak by go rozwiązali, lub słuchają ich o sposobie rozwiązania problemu.
10. Uczestnicy porównują i recenzują swoje rozwiązania.
11. Warto na koniec przeprowadzić dyskusję.

Podsumowanie:

Facylitator może zapewnić uczestnikom czas na dyskusję/refleksję, aby wyjaśnili, czy to ćwiczenie pomogło im w jakikolwiek sposób, czy czują się bardziej przygotowani do znalezienia innych rozwiązań przyszłych problemów lub wyzwań itp.

Wskazówki dla moderatora

Na koniec ćwiczenia należy pozostawić wystarczająco dużo czasu, aby uczestnicy mogli podzielić się swoimi wrażeniami i uczuciami, bez żadnego osądu.

4.4. POWIEDZ I ZNAJDŹ

MŁODZIEŻ



1 do 1, kilka grup

15 minut

CELE	MATERIAŁY	PRZESTRZEŃ
Aby znaleźć rozwiązanie problemu	Kawałek papieru Ołówki	Pokój z otwartą przestrzenią i biurkami

Opis

Ćwiczenie polega na spisaniu problemu, który uczestnicy zastanawiają się, jak rozwiązać. Musi to być problem łatwy do rozwiązania, a jednocześnie stanowiący dla nich wyzwanie. Uczestnicy powinni zapisać swoją sytuację i spróbować wyjaśnić ją drugiej osobie w 3 krokach.

Pierwszym krokiem, jaki przychodzi im do głowy, jest podążanie za ich strumieniem świadomości.

W drugim kroku spróbuj streścić problem w kilku liniijkach.

W trzecim kroku ich problem musi zawierać tylko słowa kluczowe. Upraszczając to, uczestnicy w naturalny sposób dojdą do prostszego rozwiązania.

Na koniec druga osoba dzieli się swoim zrozumieniem swojego problemu:

- Czy łatwiej jest Ci uporać się ze swoim problemem?
- Czy pamiętasz jakąś inną podobną sytuację, która Ci się przydarzyła?
- Jak to rozwiązałeś?
- Pomyśl o 1 kroku, aby zacząć

Podsumowanie:

Czy łatwiej było skupić się na problemie? Czy łatwiej było znaleźć kierunek rozwiązania?

Wskazówki dla moderatorów

Sugestia, aby nie interweniować, aby pomóc drugiej osobie w rozwiązaniu problemu, ale wysłuchać i zrozumieć

4.5. PIŁKA ROZWIĄZUJĄCA PROBLEMY

MŁODZIEŻ



1 do 1, kilka grup

20 minut

CELE	MATERIAŁY	PRZESTRZEŃ
Aby znaleźć rozwiązanie problemu	Piłka	Pokój z otwartą przestrzenią i biurkami

Opis

W tym ćwiczeniu uczestnicy będą grać w dużej grupie i stworzą historię o problemie do rozwiązania, w miarę jak piłka mija, historia toczy się dalej, ale jest ona w dużym stopniu ustrukturyzowana przez moderatora.

1. Najpierw facylitator przedstawia 5 kroków rozwiązywania problemu.
2. Później daje im problem taki jak te powyżej. „Dobrze radzisz sobie na studiach i pokrywasz większość kosztów studiów i utrzymania. Masz problem z finansowaniem”.
3. Facylitator rzuca piłkę osobie, która znajdzie rozwiązanie, i rzuca ją drugiej, która podpowiada rozwiązanie, dopóki facylitator nie przejdzie dalej.
4. Jeden uczestnik wybiera rozwiązanie, a kolejna osoba opowiada, co się stanie, czy zadziała, czy nie, w formie historii.
5. Ostatni uczestnik mówi, czy jest zadowolony, czy nie, i przynosi kolejny problem. Jeżeli nie, facylitator przynosi jeden.

Można rozegrać jedną lub dwie rundy.

Podsumowanie:

Facylitator może zapewnić uczestnikom czas na dyskusję/refleksję, aby wyjaśnili, czy to ćwiczenie pomogło im w jakikolwiek sposób, czy czują się bardziej przygotowani do znalezienia innych rozwiązań przyszłych problemów lub wyzwiań itp.



4.6. WYBIERZ SWOJĄ STRONĘ!

MŁODZIEŻ



1 do 1, kilka grup

30 minut

CELE	MATERIAŁY	PRZESTRZEŃ
Aby wyrazić swoje pomysły	Żadnych konkretnych materiałów	Pokój z otwartą przestrzenią i biurkami

Opis

Uczestnicy przeprowadzą debatę. Facylitator będzie zadawał pytania uczestnikom, którzy będą musieli wybrać stronę sali, w której chcą wyrazić swoją opinię: jedna część sali odpowiada „zgadzam się”, a druga część „nie zgadzam się”.

Facylitator zadaje pytania, aż pojawi się temat, w którym uczestnicy dzielą się na dwie grupy o podobnej długości odpowiadającej dwóm stanowiskom. Jeśli w drużynie nie ma równej liczby graczy, zadaje kolejne pytanie.

Następnie obie drużyny omówią tę kwestię, broniąc dwóch różnych stanowisk. W tym celu zespoły będą miały trochę czasu na dyskusję, przygotowanie się i znalezienie strategii.

Następnie oba zespoły omówią ten temat. Każdy powie coś na dany temat.

Na koniec głosują, która drużyna wygra debatę.

Tematy dyskusji:

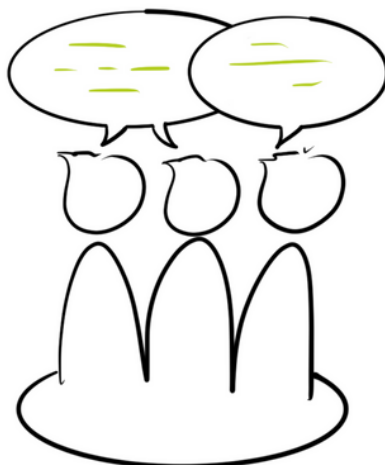
- Czy powinniśmy zakazać prac domowych: czy prace domowe sprzyjają uczeniu się?
- Czy właściwe jest umożliwienie uczniom tworzenia własnych programów nauczania?
- Jak istotne jest wykształcenie wyższe?
- Zakaz używania urządzeń mobilnych (telefony komórkowe, smartfony) w szkołach: tak czy nie?
- Czy studia wyższe powinny być obowiązkowe?
- Czy nauczanie w domu jest lepsze niż edukacja w szkole publicznej czy prywatnej?
- Czy wszyscy ludzie powinni zostać wegetarianami?
- Dzieci są mądrzejsze od dorosłych. Zgódź się lub nie?
- Matematyka jest ważnym przedmiotem, którego należy się uczyć. Zgódź się lub nie?
- Wolisz być dobry w sporcie czy dobry na egzaminach?
- Ludzie to najniebezpieczniejsze zwierzęta na planecie. Zgódź się lub nie?
- Nikt nigdy nie powinien kłamać. Zgódź się lub nie?
- Co jest lepsze, chipsy czy lody?
- Co jest ważniejsze, bycie przystojnym czy mądrym?
- Jaki jest najlepszy dodatek do pizzy?

- Smartfony czynią nas głupimi. Zgódź się lub nie?
- Czy chciałbyś żyć wiecznie?
- Którzy są lepszymi nauczycielami, mężczyźni czy kobiety?
- Lato jest lepsze niż zima. Zgódź się lub nie?
- Co było pierwsze, kura czy jajko?
- Co jest lepszym zwierzęciem, kotem czy psem?

Podsumowanie:

Facilitator może zapytać uczestników:

- Czy wyrażenie swoich pomysłów było dla Ciebie wyzwaniem? W przypadku twierdzącym, dlaczego? Jak to rozwiązałeś?
- Czy czułeś wsparcie ze strony swojej grupy?
- Czy po dyskusji zmieniłeś zdanie na wybrany temat? W przypadku twierdzącym, dlaczego?
- Czego nauczyłeś się dzięki temu ćwiczeniu, co może Ci się przydać w codziennym życiu?



4.7. CZAS NA AWANS

MŁODZIEŻ  15 - 25

40 minut

CELE	MATERIAŁY	PRZESTRZEŃ
Aby znaleźć rozwiązanie w danym kontekście. Aby wymyślić pomysły, aby pokonać każdą przeszkodę	Obiekt bez określonej wartości	Bez specjalnych wymagań

Opis

Uczestnicy podzieleni są na małe czteroosobowe grupy. Każda grupa musi znaleźć przedmiot, który w swoim obecnym stanie nie ma żadnej wartości (długopis, który nie pisze, telefon bez baterii itp.) i musi określić strategię, która pozwoli należy go jak najlepiej wypromować.

Każda grupa prezentuje swój pomysł przed publicznością, podkreślając zalety samego produktu.

Na zakończenie prezentacji każdej grupy wszyscy uczestnicy mają prawo głosować na propozycję, którą uznali za najbardziej przekonującą. Zwycięża propozycja, która uzyska największą liczbę głosów.

Podsumowanie:

Uczestnicy powinni przeanalizować różne pomysły, które doprowadziły ich do stworzenia ostatecznej strategii rozpowszechniania.

4.8. JAKI JEST MÓJ KAPELUSZ?

MŁODZIEŻ, PRACOWNICY MŁODZIEŻOWI



20

40 minut

CELE	MATERIAŁY	PRZESTRZEŃ
Analizowanie tych samych sytuacji z różnych perspektyw	Legenda metody 6 kapeluszy wydrukowana na papierze A4 w różnych kolorach Długopisy	Bez specjalnych wymagań

Opis

Ćwiczenie nawiązuje do metody 6 kapeluszy opracowanej przez Edwarda de Bono w celu wyjaśnienia różnych sposobów myślenia ludzi w kontekście rozwiązywania problemów.

Za pomocą techniki sześciu kapeluszy prowadzący stara się przedstawić sześć kierunków myślenia zawartych w sześciu wyimaginowanych kapeluszach. Kiedy pojawia się problem lub próbujemy podjąć decyzję, każdy kapelusz da uczestnikom przesłankę, wizję, precyzyjny wzór.

Prowadzący wyjaśnia model, ilustrując różne rodzaje kapeluszy (5 minut) i przekazuje uczestnikom wydrukowaną legendę.

Technika sześciu kapeluszy:

- Biały kapelusz: chodzi o dane i informacje, jest to neutralny i obiektywny punkt widzenia, bez żadnej oceny. (Jakie są fakty? Jakie informacje są dostępne?)

- Żółty kapelusz: wydobywa wszystkie pozytywne aspekty, jest optymistyczny i bardzo konstruktywny. Chodzi o wizje i marzenia. (Jakie są korzyści i zalety?)

- Czerwony kapelusz: chodzi o uczucia, emocje i intuicję. Nosząc go, nie musisz myśleć ani zbyt dużo, ani zbyt mocno. Czerwony kapelusz przedstawia emocjonalny pogląd (Co sądzisz o tej sytuacji?)

- Zielony kapelusz: jest to kapelusz kreatywny i służy do generowania nowych pomysłów, nowych koncepcji (Co można zrobić?)

- Czarny kapelusz: wydaje poważne opinie, jest ostrożny, ponieważ dotyczy ryzyka, niebezpieczeństw, przeszkód, problemów (Jakie mogą się pojawić trudności i problemy?)

- Niebieski kapelusz: to kapelusz dyscyplinujący, planujący, organizujący proces myślenia. Niebieski kapelusz polega na planowaniu kolejnych kroków, wyciąganiu wniosków, podsumowywaniu.

Legenda:

Biały: fakty i informacje Żółty: pozytywny Czerwony: uczucia i emocje Zielony: strategia Czarny: negatywny Niebieski: planowanie/działanie

Następnie tworzone są 2 grupy. W każdej grupie istnieje sytuacja/kontekst odniesienia, nadawany przez facylitatora, w zależności od jego grupy docelowej (może być również tworzony przez uczestników). W grupie każdy uczestnik wybiera kapelusz, który chce założyć i zgodnie z nim postępuje. Wszystkie szczegóły i punkty widzenia są zapisywane i udostępniane w grupie (15 minut).

Podsumowanie:

Po wykonaniu zadania grupa na posiedzeniu plenarnym omawia ćwiczenie lub zastanawia się nad nim (10 minut).

Wskazówki dla moderatorów

Poświęć trochę czasu na wyjaśnienie różnych kapeluszy i znaczeń, upewniając się, że uczestnicy mają czas na zadanie kilku pytań (przygotuj się na kilka przykładów)

4.9. REFLEKSJA NAD NEWSAMI

MŁODZIEŻ  Grupowe/Indywi
dualne
30 minut

CELE	MATERIAŁY	PRZESTRZEŃ
<ul style="list-style-type: none">Aby przeanalizować informacjeAby poprawić krytyczne myślenie	Kawałek papieru Ołówek/Piéro Wiadomości drukowane na papierze	Pokój z otwartą przestrzenią i biurkami

Opis

Prowadzący ustawia 4 stoły i przy każdym stole umieszcza raport z wiadomościami do pracy. Wiadomości powinny pochodzić z różnych dziedzin, zdrowia, polityki, wiadomości z mediów społecznościowych (Twitter) itp.

Prowadzący mówi uczestnikom, aby podeszli do każdego stołu, omówili nowości i odpowiedzieli na poniższe pytania:

1. Co się dzieje? Zbierz podstawowe informacje i zacznij wymyślać pytania.
2. Dlaczego to jest ważne? Zadaj sobie pytanie, dlaczego jest to istotne i czy się z tym zgadzasz.
3. Czego nie widzę? Czy brakuje czegoś ważnego?
4. Skąd mam wiedzieć? Zadaj sobie pytanie, skąd pochodzi informacja i jak została skonstruowana.
5. Kto to mówi? Jaka jest pozycja mówiącego i co na niego wpływa?
6. Co jeszcze? Co jeśli? Jakie istnieją inne pomysły i czy istnieją inne możliwości?
7. **Jak zmienićbyś tytuł wiadomości?**

Podsumowanie:

Po rozmowie na ich temat uczestnicy dyskutują ogólnie na temat pytań:

1. Jakich strategii użyłeś do analizy danych w wiadomościach?
2. Czy uważasz, że są wiarygodne?
3. Z czego ogólnie korzystasz, aby uzyskać informacje?

Wskazówki dla moderatorów

Trzeba być ostrożnym przy wyborze nowości! Sprawdź źródło i staraj się nie podawać wiadomości z Twittera lub mniej wiarygodnych kanałów.

Do wyświetlania wiadomości możesz także użyć Padleta.

4.10. SCENY FILMOWE

MŁODZIEŻ  1 do 1, kilka grup

15 minut

CELE	MATERIAŁY	PRZESTRZEŃ
Aby lepiej obserwować i przewidywać przyszłe wydarzenia	Kawałek papieru Projektor Głośnik komputerowy Połączenie internetowe	Pokój z otwartą przestrzenią i biurkami

Opis

Prowadzący pokazuje szybką scenę z filmu, ale zatrzymuje ją przed zakończeniem. To musi być kluczowa scena, w której coś się wydarzy. Następnie w małych grupach uczestnicy omówią, co według nich się wkrótce wydarzy i jaki będzie możliwy wynik.

Sugerowane materiały:

Można używać filmów z Charliem Chaplinem

<https://www.youtube.com/watch?v=Jf25OYtBhFM>

lub jakie będą następne filmy,

<https://www.youtube.com/watch?v=qyzaLMHxVw0>

Podsumowanie:

Facylitator zadaje następujące pytanie i omawia:

- Jak przewidziałeś, co się stanie?
- Na koniec dojdź do punktu: „Dobra obserwacja pomaga nam lepiej zrozumieć problemy”

Wskazówki dla moderatorów

Film możesz pobrać przed sesją. Wybierz konkretny moment zatrzymania filmu, w zależności od grupy docelowej.

4.11. KTO CO NARYSUJE

MŁODZIEŻ, PRACOWNICY MŁODZIEŻOWI



15-21

20 minut

CELE	MATERIAŁY	PRZESTRZEŃ
<ul style="list-style-type: none">Aby dostosować się do różnych perspektyw krytycznego myśleniaAby rozwinąć swoją wyobraźnię	Papiery formatu A4 Markery Papiery ze zdaniami do wykorzystania	Bez specjalnych wymagań

Opis

Facylitator tworzy małe grupy składające się z 3 uczestników.

W każdej grupie są dwie osoby, które będą potrafiły przeczytać zdanie, a jedna nie.

Obydwa uczestnicy mają do dyspozycji arkusz, na którym będą musieli narysować treść zdania, tak aby trzeci uczestnik mógł odgadnąć końcowy wynik.

Pierwszy uczestnik zaczyna rysować treść zdania, a po 30 sekundach drugi uczestnik kontynuuje. Trzeci spróbuje odgadnąć treść zdania.

Przez cały czas trwania ćwiczenia uczestnicy nie mogą ze sobą rozmawiać.

Podsumowanie:

Facylitator może zadać uczestnikom następujące pytania, aby wywołać moment refleksji/dyskusji:

- Czy odgadnięcie, co przedstawiał rysunek, było łatwe czy trudne?
- Jak się czuleś, pracując razem ze swoim partnerem, ale bez rozmowy?
- Czego nauczyłeś się dzięki temu działaniu?

Wskazówki dla moderatorów

Przed sesją powinieneś przygotować zdania, których będziesz używać, w zależności od grupy docelowej.

Ważne jest, aby upewnić się, że możesz utworzyć różne grupy składające się z 3 uczestników.

CELE	MATERIAŁY	PRZESTRZEŃ
Rozwijać: <ul style="list-style-type: none"> • Strategiczne myślenie • Szybka reakcja • Możliwości adaptacyjne • Umiejętności współpracy 	Kawałek papieru Ołówek/długopis	Pokój z otwartą przestrzenią i biurkami

Opis

Na potrzeby tej gry uczestnicy utworzą trzyosobowe grupy. W każdej z trzech rund dwie z nich otrzymają listę słów, które trzeci partner będzie musiał odgadnąć. Aby to zrobić, pierwsze dwie osoby muszą współpracować ze sobą, ponieważ muszą mówić jedna po drugiej, wypowiadając jedno słowo na raz. W ten sposób gracz A wypowiada jedno słowo, gracz B następne i tak dalej, aż uformują w ten sposób definicję lub zdanie, które zmusi gracza C do odgadnięcia sekretnego słowa. Każda runda będzie trwać 4 minuty, podczas których gracze powinni odgadnąć maksymalną możliwą liczbę słów. Każda grupa wykona 3 rundy, za każdym razem zmieniając role.

Ta gra zmusi uczestników do szybkiego i strategicznego myślenia, aby dać szybką reakcję na bodziec – w tym przypadku słowo podane przez partnera. W ten sposób celem jest poprawa ich zdolności do przystosowania się do różnych kontekstów, w których muszą osiągnąć cel będąc pod presją – w tym przypadku ze względu na ograniczenia czasowe, a także ograniczoną możliwość swobodnego wypowiedzania się. Ponadto, robiąc to w zespołach, wzmacnia się także zdolność do wspólnego rozwiązywania problemów, ponieważ uczestnicy muszą nauczyć się koordynować działania z partnerami i wspólnie osiągać cel.

Podsumowanie:

Facylitator powinien zadać uczestnikom kilka z poniższych pytań, aby wywołać refleksję/dyskusję w całej grupie:

- Czy koordynacja z partnerem bez mówienia była dla Ciebie łatwa czy trudna?
- Czy łatwo czy trudno było dostosować się do ograniczeń czasowych?
- Z jakimi zasadami czujesz się bardziej komfortowo? Dlaczego?
- Czy sądzisz, że współpraca pozwala osiągnąć lepsze rezultaty?
- Czy to ćwiczenie pomogło Ci w jakiś sposób? W przypadku twierdzącym wyjaśnij to.

Wskazówki dla moderatorów

Wcześniej wykonaj rundę, aby ułatwić uczestnikom zrozumienie zasad gry.

4.13. PODAJĄZ ZA WSKAZÓWKAMI

MŁODZIEŻ, PRACOWNICY MŁODZIEŻOWI 

około. 20

45 minut

CELE	MATERIAŁY	PRZESTRZEŃ
<ul style="list-style-type: none">• Aby dowiedzieć się, jak dostosować się do różnych kontekstów• Skupienie się na komunikacji werbalnej i niewerbalnej	Arkusze z zadaniem do wykonania Długopisy	Bez specjalnych wymagań

Opis

Uczestnicy chodzą po sali losowo. Kiedy prowadzący powie „stop” (lub wyłączy muzykę) wszyscy zatrzymują się i znajdują partnera, z którym rozpoczynają pierwszą rundę ćwiczenia.

W każdej rundzie jeden uczestnik będzie przewodnikiem, a drugi będzie prowadzony w wykonaniu danej czynności.

Pierwsza runda A) Kierowca musi powiedzieć drugiemu, aby wziął długopis i położył go na stole. Aby to zrobić, będzie mógł mówić po angielsku, ale bez podawania nazwy przedmiotu (tylko poprzez wyszukiwanie synonimów). (4 minuty) B) Kierowca musi powiedzieć drugiemu, aby wziął telefon i zrobił zdjęcie nieba. Aby to zrobić, będzie mógł mówić po angielsku, ale bez wypowiadania nazwy przedmiotu (tylko poprzez wyszukiwanie synonimów) (4 minuty) Uczestnicy wznawiają marsz, a gdy muzyka ucichnie, utworzą parę z inną osobą.

Druąa runda:

A) Kierowca musi powiedzieć drugiemu, aby napisał na kartce papieru 3 potrawy kulinarne, które najbardziej lubi jeść. W tym przypadku w tym celu nie będzie mógł rozmawiać w żadnym języku, użyj jedynie komunikacji niewerbalnej (4 minuty) B) Kierowca musi powiedzieć drugiemu, aby napisał na kartce 3 kraje, które chce odwiedzić w niedalekiej przyszłości. W tym przypadku nie będzie mógł w tym celu mówić w żadnym języku, posługiwać się jedynie komunikacją niewerbalną (4 minuty). Uczestnicy wznawiają marsz, a gdy muzyka ucichnie, tworzą parę z inną osobą, mając pewność, że nie są z osobą z własnego kraju.

Trzecia runda:

A) Kierowca opowiada o swojej ulubionej pasji/hobby. W takim przypadku będzie musiał opowiedzieć tę sytuację swoim własnym językiem, przy wsparciu komunikacji niewerbalnej (4 minuty)

B) Kierowca opowiada o swoim ulubionym daniu. W takim przypadku będzie musiał opowiedzieć tę sytuację swoim własnym językiem, przy wsparciu komunikacji niewerbalnej (4 minuty)

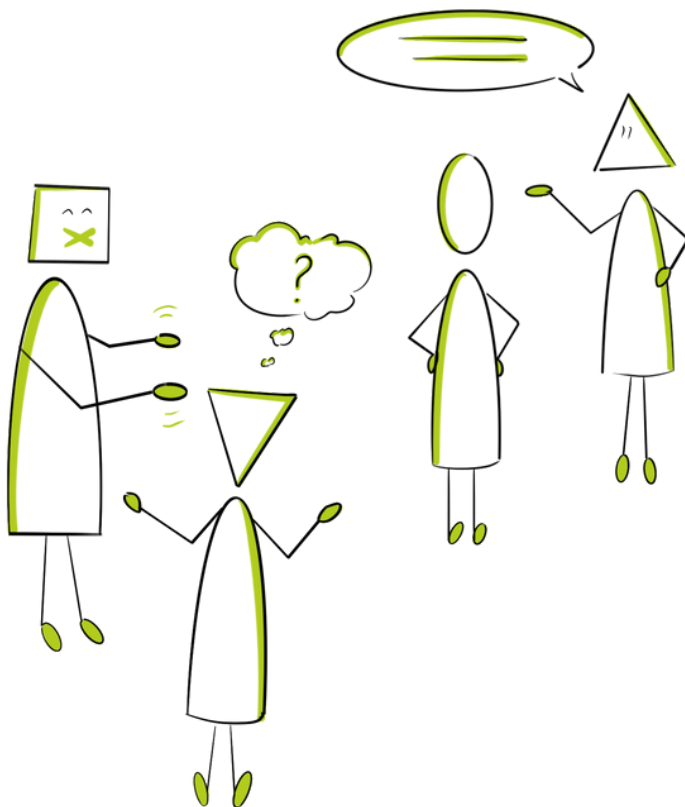
Na koniec uczestnicy zastanawiają się nad 3 różnymi sytuacjami, które miały miejsce, analizując sposób, w jaki wchodzili w interakcję i strategię zastosowaną, aby inni zrozumieli ich (5 minut).

Podsumowanie:

Uczestnicy mogą dzielić się doświadczeniami z różnych rund (5 minut)

Wskazówki dla moderatorów

Upewnij się, że liczba uczestników jest parzysta. Jeśli nie, możesz utworzyć grupy po 3 osoby (zamiast pracować w parach)



4.14. KROKI PROBLEMU

MŁODZIEŻ  Aktywność grupowa

15-25 minut

CELE	MATERIAŁY	PRZESTRZEŃ
Poprawa zdolności rozwiązywania problemów, identyfikacja i zrozumienie logicznej sekwencji kroków rozwiązania problemu	Kawałek papieru Ołówek/długopis Materiały drukowane z opisem poszczególnych kroków	Pokój z otwartą przestrzenią i biurkami

Opis

Uczestnicy mogą pracować nad tym ćwiczeniem w całej grupie lub moderator może podzielić ich na małe grupy. Uczestnicy lub małe grupy otrzymają określony problem oraz różne prostokąty kartek, z których każdy będzie zawierał jeden z etapów proponowanej ścieżki prowadzącej do możliwego rozwiązania, ale kroki te nie będą uporządkowane. Uczestnicy muszą zatem logicznie uporządkować kartki papieru, od pierwszej do ostatniej.

Podsumowanie:

Facilitator może zapytać uczestników: czy ustalenie kolejności kroków było dla was, jako zespołu, wyzwaniem? Dlaczego? Czego nauczyłeś się z tego ćwiczenia?

Wskazówki dla moderatorów

Przed sesją należy wyciąć prostokąty ze stopniami

Problem 1: Uczeń nie zdał egzaminu
Prosi o przyjsięcie na egzamin i sprawdzenie, jakie błędy popełniłeś. Prosi nawet nauczyciela, aby wspólnie to przejrzał, aby lepiej zrozumieć błędy.
Dokonyuje samokrytycznej analizy: co jest przyczyną błędów na egzaminie? Czy ma trudności ze zrozumieniem podstawowych pojęć z danego przedmiotu? Czy zaczęła się uczyć z wyprzedzeniem, mając wystarczająco dużo czasu?
Z wyprzedzeniem organizuje program nauki do następnego egzaminu, przygotowuje kalendarz studiów i organizuje materiały potrzebne do nauki.
Prosi o pomoc koleżankę, która jest dobra w przedmiocie i opowiada o swoich wątpliwościach.
Przed egzaminem sprawdza swoją wiedzę wykonując testy i ćwiczenia.

Problem 2: Chłopak chce iść na koncert swojej ulubionej piosenkarki, ale nie ma pieniędzy na bilet.

Analizuje sytuację: ile ma pieniędzy? Ile pieniędzy potrzebuje?

Robi listę możliwych rzeczy, które mógłby zrobić, aby zarobić pieniądze, analizując każdą z nich, aby zrozumieć, która z nich jest wygodniejsza.

Ponieważ jest świetny z matematyki, postanawia oferować prywatne lekcje młodszym uczniom. Opracowuje plan działania: jaką cenę powinien ustalić? Ile razy w tygodniu musi odrabiać lekcje?

Zaczyna kontaktować się z zainteresowanymi osobami i umawiać zajęcia.

Zaczyna pracować i zarobione pieniądze gromadzi w zamkniętej skrzynce, więc nie ma możliwości wydania ich wcześniej, aż do dnia koncertu.

Problem 3: Kobieta musi zaprezentować projekt w swoim biurze, ale boi się występować publicznie

Robi wcześniejsze badania: jaki jest kontekst, kto będzie publicznością, jaki jest czas dostępny na jej prezentację...

Pisze scenariusz z wyprzedzeniem, aby mieć jasny obraz zagadnień, które ma poruszyć, i tego, co chce powiedzieć.

Ćwiczy kilka razy, przed lustrem, a także przed rodziną i przyjaciółmi.

Uspokaja swój niepokój, wykonując ćwiczenia oddechowe.

Problem 4: Musisz powiedzieć ukochanemu przyjacielowi, że postąpił źle, ale boisz się, że go skrzywdzisz

Zastanów się z wyprzedzeniem, co chcesz powiedzieć drugiej osobie, jak najlepiej to zrobić, i wybierz właściwe słowa.

Rozpocznij rozmowę, mówiąc coś miłego, aby stworzyć dobre środowisko do rozwiązywania problemu i wyraźnie zaznacz, że doceniasz tę osobę, mimo że popełniła błąd

Mów otwarcie o błędzie, ponieważ owijanie w bawełnę zwykle wprowadza zamieszanie. Gdy już wspomnisz o błędzie, napisz go wyraźnie, aby nie było nieporozumień. Staraj się nie być złośliwy ani niegrzeczny i po prostu przedstaw fakty.

Posłuchaj reakcji drugiej osoby. Słuchanie ich sprawi, że będzie to mniej przypominało oskarżenie, a bardziej rozmowę.

Oferuj konstruktywną informację zwrotną i swoją pomoc. Formułuj swoją krytykę w pomocny sposób, aby uniknąć obwiniania lub zawstydzania.

Problem 5: Chcesz być bardziej aktywnym obywatelem, ale nie wiesz, jak wnieść swój wkład

Zbadaj aktualne problemy i potrzeby społeczeństwa, na przykład w swoim rodzinnym mieście, w swoim kraju lub na poziomie międzynarodowym.

Zastanów się, w jaki sposób możesz przyczynić się do ich rozwiązania i jakie działania możesz wykonać, korzystając ze swoich umiejętności i dostępnego czasu.

Wyszukaj w swoim mieście lokalne grupy i stowarzyszenia zajmujące się tematyką, która Cię interesuje i skontaktuj się z nimi.

Zacznij się angażować stopniowo, przejmując stopniowo większą świadomość i odpowiedzialność.

Skorzystaj z sieci, którą utworzyłeś, aby odkryć dalsze możliwości zwiększenia swojego wkładu, na przykład na poziomie europejskim dzięki różnym możliwościom oferowanym przez instytucje UE.

4.15. PAPIEROWY SAMOŁOT

MŁODZIEŻ, PRACOWNICY MŁODZIEŻOWI



20 - 25

30 minut

CELE	MATERIAŁY	PRZESTRZEŃ
Opracowanie zwycięskiej strategii w możliwie najkrótszym czasie Dostosowanie / modyfikacja swojej strategii w zależności od różnych kontekstów / sytuacji	Taśma nożyczowa w formacie A4	Byłoby miło mieć wystarczająco dużo miejsca w pokoju, aby zagrać w grę papierowe samoloty

Opis

Prowadzący zapewnia każdemu uczestnikowi kartkę formatu A4. Każdy uczestnik buduje papierowy samolot (5 minut).

Gdy wszyscy uczestnicy będą już gotowi, mogą przenieść się do rogu sali i każdy po kolei zaczyna odpalać swój własny samolot. Celem jest dotarcie jak najdalej.

Wygrywa osoba, która wyśle samolot najdalej maksymalnie 3 razy (10 minut).

Podsumowanie:

Facylitator może zapytać uczestników:

- Jaka była początkowa strategia?
- Zmieniłeś strategię? Jeśli tak, dlaczego?
- Jak dostosować to ćwiczenie do rzeczywistości?



4.16. PRZETRWANIE NA KSIĘŻYCU

MŁODZIEŻ SZKOLNA



Aktywność grupowa

30-40 minut

CELE	MATERIAŁY	PRZESTRZEŃ
Poprawa umiejętności dyskusji/debaty, ujawniania naszych pomysłów innym i podejmowania grupowych decyzji w celu wspólnego rozwiązania problemu.	Kawałek papieru Ołówek/długopis Materiały drukowane Projektor (jeśli to możliwe)	Pokój z otwartą przestrzenią i biurkami

Link do materiałów do druku:

<https://www.csuchico.edu/anthmuseum/assets/documents/nasa-exercise-survival-on-the-moon.pdf>

Opis

Uczestnikom zostanie przedstawiony fikcyjny scenariusz, w którym są członkami załogi kosmicznej, która wylądowała na Księżycu i musi dotrzeć do statku-matki. Z powodu problemów technicznych wylądowali w odległości 350 km od tego punktu, a znaczna część sprzętu została uszkodzona. Ponieważ przetrwanie zależy od dotarcia do statku-matki, na wyprawę należy wybrać najważniejsze dostępne przedmioty. Zadaniem uczestników jest uszeregowanie 15 pozycji pod względem ich znaczenia dla załogi (przypisując wartość 1 najważniejszemu i 15 najmniej ważnemu).

Uczestnicy najpierw wykonują ćwiczenie indywidualnie (5-10 minut), zapisując swoje odpowiedzi na kartce papieru. Później zostaną utworzone małe grupy (najlepiej od 3 do 5 uczestników), powtarzając ten proces ponownie, tym razem konfrontując ich odpowiedzi. Grupa będzie musiała przeprowadzić debatę, aby osiągnąć zbiorową odpowiedź (20 minut).

Następnie zostanie wyświetlona ranga NASA. Pomysł jest taki, że uczestnicy porównują swoje indywidualne i zbiorowe odpowiedzi z listą NASA. Czy radzili sobie lepiej, pracując samodzielnie czy w grupach? Czy praca w grupach była korzystna?

Główną ideą jest praca uczestników nad umiejętnością krytycznego myślenia w celu podejmowania decyzji zarówno indywidualnie, jak i zespołowo, a także pracy w zespołach, eksponowania swoich pomysłów, debatowania i słuchania partnerów.

Podsumowanie:

Kluczowe jest zastanowienie się, w jaki sposób uczestnicy mogą skorzystać z pomocy i wkładu innych, aby osiągnąć lepsze wyniki.

PRZETRWANIE NA KSIĘŻYCU - INSTRUKCJE

Scenariusz:

Jesteś członkiem załogi kosmicznej, która pierwotnie miała spotkać się ze statkiem-matką na oświetlonej powierzchni Księżyca. Jednakże z powodu problemów technicznych wasz statek był zmuszony wylądować w miejscu oddalonym o około 200 mil od miejsca spotkania. Podczas ponownego wejścia na pokład i lądowania znaczna część wyposażenia na pokładzie została uszkodzona, a ponieważ przetrwanie zależy od dotarcia do statku-matki, na 200-milową podróż należy wybrać najważniejsze dostępne elementy. Poniżej znajduje się lista 15 przedmiotów, które pozostały nienaruszone i nieuszkodzone po wylądowaniu. Twoim zadaniem jest uszeregować je pod kątem ich znaczenia dla Twojej załogi w umożliwieniu im dotarcia do punktu spotkania. Umieść cyfrę 1 przy najważniejszym elemencie, cyfrę 2 przy drugim najważniejszym i tak dalej, aż do cyfry 15, aby określić najmniej ważny.

Zaszeregowanie:

_____ Pudełko zapalek _____ Koncentrat spożywczy _____ 50
stóp nylonowej liny _____ Jedwab spadochronowy _____ Przenośne
urządzenie grzewcze _____ Dwa pistolety kalibru .45 _____ Jedna
skrzynka mleka odwodnionego _____ Dwa zbiorniki tlenu o pojemności 100
funtów _____ Gwiazda mapa _____ Samopompująca tratwa
ratunkowa _____ Kompas magnetyczny _____ 20 litrów wody
_____ Flary sygnalizacyjne _____ Apteczka zawierająca igłę do
wstrzykiwań _____ Odbiornik-nadajnik FM zasilany energią słoneczną _____

4.17. ZADAJ sobie pytanie

MŁODZIEŻ  Indywidualne

15 minut

CELE	MATERIAŁY	PRZESTRZEŃ
Aby ocenić postęp osobisty	Papier Ołówki	Miejsce z biurkami

Opis

Prowadzący zadaje uczestnikom następujące pytania:

- Jak przedstawiłbyś nowy pomysł swoim współpracownikom? Zastanów się, w jaki sposób uczysz się najlepiej – wzrokowo, słuchowo, czytając/pisząc, czy kinestetycznie. Znajdź sposób na włączenie niektórych z tych metod uczenia się do swojej odpowiedzi. Były. odpowiedź: Uważam, że najskuteczniejszym sposobem poznania nowego pomysłu jest prezentacja wizualna. Dlatego też przedstawiając prezentację moim partnerom, upewniam się, że zawiera ona wykresy, zdjęcia, filmy i inne elementy wizualne.
- Co byś zrobił, gdyby kolega ze szkoły miał trudności ze zrozumieniem tego, co prezentujesz?
- Wyjaśnij swój proces decyzyjny.
- Jaka jest najtrudniejsza decyzja związana ze szkołą, jaką kiedykolwiek musiałeś podjąć?
- Co byś zrobił, gdybyś zauważył, że Twój nauczyciel popełnił błąd?
- Co byś zrobił, gdybyś musiał podjąć decyzję bez pełnych informacji?
- Czy jesteś otwarty na nowe koncepcje i pomysły?
- W jaki sposób komunikacja pomaga w rozwijaniu umiejętności krytycznego myślenia?
- Opowiedz o sytuacji, w której musiałeś użyć krytycznego myślenia, aby rozwiązać problem.
 - dodaj wykres podsumowujący odpowiedzi: Wizualne rozwiązanie problemu

Podsumowanie:

Czy nauczyłeś się czegoś nowego o sobie, funkcjonalności, metodzie? Jakie znaczenie ma to dla kolejnych kroków?

4.18. GDZIE JEST PRAWDA

MŁODZIEŻ, PRACOWNICY MŁODZIEŻOWI



około. 20

40 minut

CELE	MATERIAŁY	PRZESTRZEŃ
Analizować zdarzenia, sytuacje, fakty z różnych perspektyw	Flipchart/prezentacja z przysłowiami Papiery formatu A4 Długopisy Markery	Bez specjalnych wymagań

Opis

Prowadzący rozpoczyna ćwiczenie od zaprezentowania kilku przysłów, które są ze sobą sprzeczne. Na przykład może wybrać spośród poniższych (10 minut):

1. **Pośpiech marnuje czas / Czas na nikogo nie czeka**
2. Nigdy nie jest się za starym na naukę. / Nie nauczysz starego psa nowych sztuczek
3. Lepiej być bezpiecznym niż żałować / Nic się nie odważyło, nic nie zyskało.
4. Wiele rąk sprawia, że praca jest lekka. / Zbyt wielu kucharzy popsuje rosół.
5. Nieobecność sprawia, że serce staje się bardziej czułe / Poza zasięgiem wzroku, poza umysłem.
6. Jeśli za pierwszym razem Ci się nie uda, spróbuj, spróbuj jeszcze raz. / Nie bij głową w kamienny mur.

Uczestnicy mogą wybrać parę przysłów, nad którymi chcą pracować. Po podjęciu decyzji prowadzący zapisuje wybrane przysłowie na karteczce, a jego przeciwieństwo na innej karteczce.

Tworzone są 2 grupy uczestników i każda grupa otrzymuje przysłowie.

Każda grupa wymyśla kilka przydatnych przykładów/wyjaśnień na poparcie swojego przysłowia (15 minut) Na koniec grupy stają naprzeciw siebie, prezentując wyniki swojej analizy, udowadniając, że ich przysłowie zawiera oczywistą część prawdy (15 minut)

Podsumowanie:

Facylitator może zaproponować następujące zdania, aby rozpocząć dyskusję/moment refleksji pomiędzy uczestnikami:

- Kiedy ludzie dowiedzą się o twierdzeniu lub zaakceptują je, nie mają trudności ze znalezieniem dowodów potwierdzających.
- Musimy mieć otwarty umysł, aby zaakceptować obie perspektywy.

Wskazówki dla moderatorów

Pamiętaj, aby przysłowia zapisać na flipcharcie i/lub pokazać je za pomocą projektora. Podczas debaty ważne jest, aby obie grupy nie straciły koncentracji i nie odbiegły od głównego tematu.

4.19. LISTA KONTROLNA DZIAŁAŃ

MŁODZIEŻ  Indywidualny

20 - 30 minut

CELE	MATERIAŁY	PRZESTRZEŃ
Aby dowiedzieć się, jak opracować jasne strategie, które można utrzymać w czasie, aby osiągnąć cele.	Kawałek papieru Ołówek/długopis Wersja drukowana materiałów (planer tygodniowy)	Pokój z otwartą przestrzenią i biurkami

Planer tygodniowy do wydrukowania:

https://www.canva.com/design/DAFgEOb0_gE/tGUJGDkMs73SeVAQ2P_x8A/edit?utm_content=DAFgEOb0_gE&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Opis

1. Uczestnicy zostaną poproszeni o szybkie zapisanie w kartce celów, jakie chcieliby osiągnąć w przyszłości, swoich marzeń... Chodzi o to, aby szybko napisać wszystko, co przyjdzie im do głowy, bez oceniania pomysłów i analizowania, czy jest to rozsądne lub łatwe do osiągnięcia.
2. Następnie zostaną poproszeni o wybranie tylko jednego z nich. Uczestnicy muszą spisać główne przeszkody lub trudności, które uniemożliwiają im osiągnięcie tego celu w przyszłości lub które mogą im to uniemożliwić. Idealnie od 3 do 5.
3. Mając także na uwadze te problemy, muszą obmyślić strategię przezwyciężenia tych trudności i osiągnięcia swoich celów: muszą rozłożyć cel na główne etapy.
4. Dodatkowo muszą przeanalizować te kroki i zastanowić się, które z nich można osiągnąć w „krótkoterminowej”, a które odpowiadają „długoterminowej”.
5. Koncentrując się na krokach w perspektywie krótkoterminowej, w nadchodzących miesiącach będą musieli ponownie rozłożyć je na mniejsze i bardziej szczegółowe działania (na przykład 3, chociaż mogłoby to być elastyczne). W ten sposób uczestnicy przyjdą ze swoją „listą działań” na najbliższe kilka miesięcy.
6. Na koniec, korzystając z dostarczonego im szablonu planera tygodniowego, muszą zaplanować kolejny tydzień, łącznie z działaniami, które uznali za potrzebne do osiągnięcia swojego celu w dłuższej perspektywie.

Podsumowanie:

Facylitator może zadać uczestnikom następujące pytania:

- Czy to ćwiczenie pomogło Ci poprawić zdolność myślenia i organizowania strategii zmian, które utrzymywały się w czasie?
- Czy to działanie zmotywowało Cię do rozpoczęcia działania i osiągnięcia swoich celów?
- Jak możesz ekstrapolować tę aktywność na swoje codzienne życie?

4.20. POKAŻ I OCENŃ

MŁODZIEŻ SZKOLNA



Grupowe/Indywidualne

60 minut

CELE	MATERIAŁY	PRZESTRZEŃ
Aby dowiedzieć się, jak opracować jasne strategie, które można utrzymać w czasie, aby osiągnąć cele.	Kawałek papieru Ołówek/długopis Trzy pudełka Wyślij Lista kontrolna	Pokój z otwartą przestrzenią i biurkami

Opis

Istnieją 3 pudełka/odbiorcy, a prowadzący daje uczestnikom 3 różne kolory samoprzylepnych karteczek

- Na pierwszym napiszą jeden przymiotnik, który ich opisuje (szybki, mądry, miły, zabawny)
- W drugim uczestnicy będą pisać obiekt
- Na trzecim napiszą zadanie dotyczące związku, przyjaźni, zdrowia itp.

Uczestnicy składają je, wkładają do różnych pudełek i mieszają. Uczestnicy dzielą się na małe grupy, losują po jednym z każdego pudełka i pracują nad rozwiązaniem problemu obejmującego wszystkie cechy lub obiekty zawarte w artykułach.

Facylitator przedstawia im listy kontrolne, które będą mieli i których będą używać jako wskazówek i wskazówek w części prezentacyjnej.

Następnie grupy prezentują swoje pomysły w formie, która im się podoba, np. teatr, plakat, taniec, piosenka, wiersz, opowiadanie. Na koniec pozostali uczestnicy wskazują ich na mentymetrze i komentują.

LISTA KONTROLNA:

- Wpływ na Twój cel?
- Dotknięte osoby i/lub grupy?
- Koszty?
- Rzeczowe składniki majątku (materiały, sprzęt itp.)
- Konsekwencje moralne czy prawne?
- Czy zaangażowane są wartości niematerialne i prawne (opinie, postawy, uczucia, wartości estetyczne itp.)?
- Pojawiły się nowe problemy?
- Trudności we wdrażaniu i monitorowaniu?
- Konsekwencje niepowodzeń
- Osie czasu

Podsumowanie:

Facylitator może zapytać uczestników: czy odkryliście jakieś nowe strategie, które mogą być dla Was przydatne? Czego nauczyłeś się dzięki temu działaniu?

4.21. STRATEGIA CZYNI IDEALNEGO

MŁODZIEŻ  Grupowe/Indywidualne

20 minut

CELE	MATERIAŁY	PRZESTRZEŃ
Zbudować strategię i wdrożyć ją w życie	Kawałek papieru Liny do ołówka/długopisu Opaski na oczy	Pokój z otwartą przestrzenią i biurkami

Opis

Prowadzący dzieli uczestników na małe grupy (nie więcej niż 10 osób) i każdemu zespołowi daje linę. Muszą zrobić kwadrat z tą liną z zawiązanymi oczami. Facylitator daje im trochę czasu na zbudowanie strategii, a następnie uczestnikom zawiązuje się oczy i rozpoczyna się ćwiczenie.

Prowadzący prosi ich, aby utworzyli kwadrat z liny.

Na koniec uczestnicy zobaczą, czy im się udało. Jeśli nie będą w stanie, spróbują wyjaśnić przyczynę takiego zdarzenia.

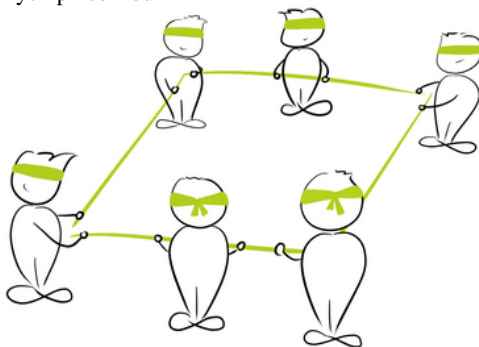
Podsumowanie:

Facylitator może zapytać uczestników, aby wywołać dyskusję:

- Czy łatwo było wam, jako zespołowi, zbudować wspólną strategię?
- Jak się czuleś, mając zawiązane oczy?
- Po zagranju, jaka była słaba strona twojej strategii? Zmieniłbyś coś? Jak poprawiłbyś swoje wyniki?

Wskazówki dla moderatorów

Upewnij się, że w pomieszczeniu, w którym ćwiczenie będzie odbywać się z zawiązanymi oczami, nie ma żadnych przeszkód



5. PLANOWANIE KARIERY

Znaczenie planowania kariery zawodowej młodych ludzi polega na skupieniu się na osiągnięciu autonomii jako celu podstawowego. Środkiem do osiągnięcia tego celu jest edukacja i szkolenie, zapewniające jednostkom narzędzia niezbędne do kształtowania własnego losu zawodowego.

Elastyczność jest kluczowym aspektem tego procesu, umożliwiającym jednostkom dostosowywanie się do zmian w otoczeniu, szczególnie w odniesieniu do rynku pracy i dostępnych możliwości szkoleniowych. Ta zdolność adaptacji gwarantuje, że pozostaną one istotne i konkurencyjne na stale zmieniającym się rynku pracy.

Kluczem do skutecznego planowania kariery jest zrozumienie strategii zwiększania szans na zatrudnienie. Wiąże się to z uzyskaniem wglądu w wymagania i potrzeby rynku pracy. Dostosowując swoje umiejętności i wiedzę do wymagań rynku, jednostki zwiększają swoje szanse na znalezienie znaczącego i satysfakcjonującego zatrudnienia.

Obecnie koncentrujemy się na planowaniu kariery, uwzględniając pięć podstawowych wymiarów, które pozwalają nam zidentyfikować ryzyko lub potencjalne czynniki prowadzące do dobrego planowania kariery:

- Wymiar edukacyjny: szkolenia i kwalifikacje sposobem na podniesienie osobistych zdolności adaptacyjnych.
- Wymiar rodzinny: różne rodziny mogą utrudniać lub wzmacniać planowanie kariery zawodowej młodych ludzi.
- Wymiar instytucjonalny lub wymiar organizacyjny: działania wspierające i wsparcie publiczne jako zasoby ułatwiające wejście na rynek pracy.

- Wymiar ekonomiczny i/lub pracowniczy: niektóre aspekty związane z trudnościami w dostępie do zatrudnienia, niepewnością zatrudnienia, bezrobociem, brakiem wsparcia ekonomicznego i niskim poziomem społeczno-ekonomicznym są czynnikami ryzyka uniemożliwiającymi prawidłowy rozwój zawodowy.
- Wymiar zdrowotny: problemy z uzależnieniami, choroby, uzależnienia, problemy ze zdrowiem psychicznym itp. Są to bardzo istotne problemy, które również utrudniają lub utrudniają rozwój kariery zawodowej.

Podsumowując, planowanie kariery umożliwia młodym osobom proaktywne poruszanie się po zawiłościach rynku pracy. Zachęca do adaptacji, myślenia strategicznego i proaktywnego podejścia do osiągnięcia spełnienia zawodowego. Uwzględniając dynamiczne wymagania rynku pracy i wyjątkowe cechy wybranego środowiska, młodzi ludzie mogą zwiększyć swoje perspektywy na zbudowanie udanej i satysfakcjonującej kariery.

Oto zestaw ćwiczeń, które mają towarzyszyć młodym ludziom w procesie poradnictwa zawodowego.

5.1. STWÓRZ WŁASNY EMBLEMAT

MŁODZIEŻ  maks. 15

30-55 minut

CELE	MATERIAŁY	PRZESTRZEŃ
Aby zidentyfikować i zrozumieć swoje mocne i słabe strony.	Arkusze papieru Ołówki Akwarele	Zaleca się wykonywanie tego ćwiczenia w dużej przestrzeni lub pokoju
Wzajemne poznanie się i świadomość umiejętności i słabości drugiej osoby.		

Opis

Uczestnicy powinni narysować na kartce papieru swój własny emblemat: musi on zawierać ich mocne i słabe strony, a także inne umiejętności, które chcieliby udoskonalić. Kiedy już to zrozumieją, uczestnicy mogą określić, jaką ścieżkę kariery mogą rozwijać, korzystając z tego, co napisali na emblemacie. Do wykonania rysunku uczestnicy mogą wykorzystać ołówki, akwarele lub inny materiał artystyczny.

Na koniec uczestnicy powinni utworzyć krąg, w którym mogą pokazać i wyjaśnić innym swoje emblematy.

Odprawa

Wskazówki dla moderatorów

Podczas tego ćwiczenia zaleca się słuchanie spokojnej lub relaksującej muzyki.

Propozycje zmian/adaptacje

Jeśli uczestnik ma problemy z motoryką (np. nie potrafi posługiwać się długopisem), czynność tę można wykonać wyłącznie w formie mówionej, bez pisania.



5.2. STWÓRZ WŁASNĄ OSIĘ CZASU

MŁODZIEŻ  maks. 15

30-55 minut

CELE	MATERIAŁY	PRZESTRZEŃ
Poznanie swojej przeszłości i projektowanie swojej przyszłości. Wykorzystanie wniosków z przeszłych wydarzeń do projekcji swojej przyszłości.	Karton lub papier typu flipchart Ołówki Akwarele	Zaleca się wykonywanie tego ćwiczenia w dużej przestrzeni lub pokoju

Opis

Każdy uczestnik powinien mieć przy sobie karton lub flipchart, na którym powinien narysować bardzo długą linię (będzie ona przedstawiała oś czasu jego życia). Później uczestnicy powinni zapisać w tym wierszu kroki, które wykonali w swojej dotychczasowej karierze, a także zaplanować przyszłe kroki, które przybliżą ich do wymarzonej kariery lub pracy. Przy każdym wydarzeniu mogą zapisać także wnioski/czego się nauczyli z tego wydarzenia. Opcjonalnie mogą dodać rysunki przedstawiające graficznie wydarzenia. Na koniec uczestnicy powinni utworzyć krąg i podzielić się z grupą główną każdym rysunkiem, wyjaśniając harmonogram swojego życia.

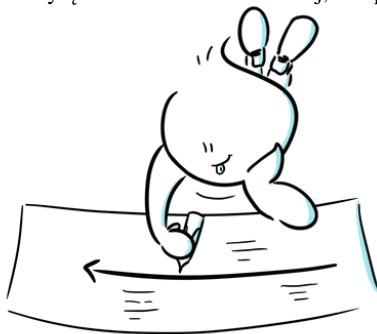
Odprawa

Wskazówki dla moderatorów

Podczas tego ćwiczenia zaleca się słuchanie spokojnej lub relaksującej muzyki.

Propozycje zmian/adaptacje

Jeśli uczestnik ma problemy z motoryką (np. nie potrafi posługiwać się długopisem), czynność tę można wykonać wyłącznie w formie mówionej, bez pisania.



5.3. KARTY AWATARÓW CZĘŚĆ 1

MŁODZIEŻ



maks. 15

30-55 minut

CELE	MATERIAŁY	PRZESTRZEŃ
Aby lepiej poznać siebie i grupę Ułatwienie tworzenia sieci kontaktów pomiędzy uczestnikami, a także umożliwienie uczestnikowi refleksji nad sobą.	Wstępnie przygotowane (wycięte) karty papierowe Markery Kredki	Zalecane jest posiadanie stolików lub notesów

Opis

Każdy uczestnik stworzy własną kartę awatara przedstawiającą siebie jako superbohatera lub postać fikcyjną. W tym celu każdy uczestnik otrzymuje kartkę papieru, w której będzie zawierał:

- Graficzne przedstawienie postaci i jej imienia.
- Ich atrybuty: wiedza, umiejętności, doświadczenie, supermoce itp.

Po 20 minutach każdy uczestnik przedstawia swoją postać i wyjaśnia pozostałym, o czym myślał podczas tworzenia tej postaci i jej znaczeniu.

Odprawa

- „Co nowego odkryłeś o sobie podczas tego ćwiczenia?”
- „Jak planujesz wykorzystać tę nową wiedzę i zrozumienie w swoim codziennym życiu?”

Wskazówki dla moderatorów

Podczas tego ćwiczenia zaleca się słuchanie spokojnej lub relaksującej muzyki.

Materiały zostaną wykorzystane podczas sesji podsumowującej, dlatego moderator powinien je zebrać lub powiesić w widocznym miejscu.

Propozycje zmian/adaptacje

Jeśli prowadzący nie może wcześniej przygotować kart, do wykonania tego ćwiczenia można wykorzystać dowolny papier.

CELE	MATERIAŁY	PRZESTRZEŃ
Identyfikacja motywacji uczestników	Arkusze papieru Długopisy Krzesła Stoły	Zaleca się wykonywanie tego ćwiczenia w dużym pomieszczeniu, wyposażonym w biurka i krzesła
Zdefiniowanie, co oznacza sukces dla każdego z nich		

Opis

Facylitatorzy powinni rozpocząć to ćwiczenie od wyjaśnienia uczestnikom:

„Według Pink istnieją 3 filary motywacji:

- Autonomia: chęć zwrócenia się do siebie, wniesienia decydującego wkładu w świat lub w siebie.
- Mistrzostwo: chęć opanowania pracy lub dziedziny, do której każdy czuje swoje powołanie.
- Cel: podmiot, firma, organizacja pozarządowa itp., w której dana osoba pracuje, ma tę samą wizję, misję, a także te same wartości co ty sam.

Dlatego w tym ćwiczeniu każdy uczestnik powinien spróbować znaleźć swoją motywację w każdej z tych sekcji. Kiedy już znajdziesz swoją motywację, będziesz wiedział, co oznacza dla Ciebie sukces.” Następnie facylitatorzy powinni dać każdemu uczestnikowi długopis i kartkę papieru. Uczestnicy indywidualnie podzielą kartkę papieru na 3 części:

- W pierwszej części uczestnicy powinni zapisać osobistą motywację. Na przykład: „Moją motywacją jest pomaganie osobom niepełnosprawnym”, „Moją motywacją jest pomaganie mojemu młodszemu bratu w znalezieniu pracy tak dobrej jak moja” itp.
- W drugiej części uczestnicy powinni wpisać swoją osobistą motywację związaną z pracą lub powołaniem. Na przykład: „Moją motywacją jest zostać koordynatorem mojej jednostki”, „Moją motywacją jest posiadanie własnej firmy”, „Moją motywacją jest kontynuowanie pracy podczas studiów magisterskich” itp.
- W trzeciej części uczestnicy powinni zapisać swoją osobistą motywację dotyczącą firmy lub podmiotu, w którym pracują lub w którym chcieliby pracować w przyszłości. Na przykład: „Jestem zmotywowany do pracy w tej firmie, ponieważ jedną z jej wartości jest sprawiedliwość społeczna”, „Chciałbym pracować w organizacji pozarządowej, której misją jest współpraca międzynarodowa” itp.

Kiedy wszyscy uczestnicy będą mieli już napisane 3 sekcje, powinni je połączyć i spróbować zdefiniować, co oznacza dla nich sukces, zgodnie z napisaną przez nich motywacją. Aby ułatwić ten ostatni krok, uczestnicy mogą zostać umieszczeni w parach lub grupach liczących maksymalnie 4 osoby.

Na koniec wszyscy uczestnicy powinni utworzyć krąg i jeden po drugim wyjaśnić grupie głównej swoją własną motywację i własną definicję „sukcesu”.

Odprawa

- „Który z 3 filarów motywacji najbardziej Cię motywuje?”
- „Jak możesz wykorzystać 3 filary motywacji w swoim codziennym życiu/planowaniu kariery?”

Wskazówki dla moderatorów

Podczas tego ćwiczenia zaleca się słuchanie spokojnej lub relaksującej muzyki.

Propozycje zmian/adaptacje

Jeżeli uczestnik ma problemy z motoryką (np. nie potrafi posługiwać się długopisem), czynność tę można wykonać wyłącznie w formie mówionej, bez pisania.

CELE	MATERIAŁY	PRZESTRZEŃ
Aby wyznaczyć cele w zakresie rozwoju przyszłego planu kariery	Kartki papieru Ołówki	Na zewnątrz, w środku

Opis

Planując karierę, konieczne jest stworzenie planu celów. W tym celu osoba powinna zadać sobie serię pytań, które pomogą jej określić bardziej szczegółowo:

- „Gdzie chciałbym pracować/Co chcę robić?”
- "Jak?" Uczestnicy powinni stworzyć plan konkretnych codziennych działań, które poprowadzą ich do osiągnięcia głównego celu w każdym tygodniu. Na przykład: jeśli celem na tydzień jest „zaprojektowanie mojego CV” na cały tydzień, mogą wyznaczyć serię codziennych zadań, takich jak:

Poniedziałek:

Zestawić wszystkie dane dotyczące mojej kariery zawodowej, z dokładnymi datami. Przeanalizuj w myślach naukę z każdego etapu i zapisz 1-2 ważne osiągnięcia.

Wtorek:

Pomyśl i napisz moją propozycję dotyczącą windy lub podsumowanie zawodowe. Zrób trzy wersje i wybierz tę, która najlepiej mnie definiuje. Zrób sobie zdjęcie na neutralnym tle i zbliżeniu, w którym dobrze wyglądam.

Środa:

Zapisz moje doświadczenie zawodowe i wypisz umiejętności, które nabyłem przez lata pracy.

... i tak dalej. W piątek musisz przejrzeć i wykonać wszystkie zadania oraz przygotować szablon CV gotowy do wysłania.

- „Czego się uczyć: szkolenie, którego potrzebujesz. Zrób listę kursów, ich koszty i terminy ich odbycia, a w swoich codziennych zadaniach umieść konkretny harmonogram szkoleń i zdobywania określonych umiejętności niezbędnych w pracy, którą chcesz wykonywać.”

- „Kiedy i gdzie: Działania, które należy wykonać, z określeniem konkretnych ram czasowych, w których zamierzasz je wykonać. Lepiej zacząć od małych celów tygodniowych i stopniowo je zwiększać w miarę określania czasu potrzebnego na konkretne działania. Dobrym pomysłem jest skorzystanie z narzędzi ułatwiających planowanie czasu, takich jak Kalendarz Google do planowania zadań lub Toggł do śledzenia czasu poświęconego na każde zadanie. Jeśli chodzi o przestrzeń lub miejsce, w którym można je zagospodarować, ważne jest, aby wziąć to pod uwagę, szczególnie w celu optymalizacji rozkładu czasu. Inaczej jest w przypadku, gdy musisz wykonać zadanie w domu lub gdy masz spotkanie z osobą kontaktową i musisz wyjechać, co powinieneś uwzględnić w swoim realistycznym rozkładzie czasu.
- „Ile?: Ważne jest, aby oceniać i monitorować stopień osiągnięcia każdego celu tygodniowego. Aby to zrobić, powinieneś sklasyfikować swoje średnio- i długoterminowe cele oraz zaplanować codzienne zadania według ich pilności i ważności, nadając im priorytety zgodnie z ich ważnością.
- „Nie zapomnij uwzględnić w swoim planie kilku krótkich okresów czasu rozłożonych w ciągu dnia, aby przeznaczyć je na odpoczynek, rozciąganie fizyczne, jeśli siedzisz przez długi czas, lub wykonywanie wizualnych ćwiczeń relaksacyjnych, jeśli siedzisz przed komputera przez kilka godzin jednocześnie. Z drugiej strony bardzo wygodnie jest przeprowadzić analizę kosztów każdego zadania, które prowadzi do osiągnięcia celu tygodniowego, ponieważ będziesz musiał ustalić swoje cele w oparciu o budżet, na jaki Cię stać, i ocenić możliwe inwestycje zgodnie z znaczeniem, jakie ten cel ma dla Ciebie.”

Odprawa:

- „Jak myślisz, co by się zmieniło, gdybyś zastosował ten harmonogram przez jeden miesiąc?”
- „Co przyznałeś na temat swoich priorytetów?”

Wskazówki dla moderatorów

Podczas tego ćwiczenia zaleca się słuchanie spokojnej lub relaksującej muzyki.

Propozycje zmian/adaptacje

Jeżeli uczestnik ma problemy z motoryką (np. nie potrafi posługiwać się długopisem), czynność tę można wykonać wyłącznie w formie mówionej, bez pisania.

CELE	MATERIAŁY	PRZESTRZEŃ
Wyróżnić się na rynku pracy poprzez rozwój kreatywności i nieszablonowego myślenia.	Papier do flipcharta Post-it	Wnętrz
Stworzenie wspólnej bazy zasobów poszukiwania pracy.		

Opis

Uczestnicy tworzą grupy 3-4 osobowe. Każda grupa otrzymuje flipchart i jest proszona o wspólne przemyślenie oraz przedstawienie ciekawych i niestandardowych pomysłów, które można zawrzeć w CV, aby wyróżnić się na tle innych kandydatów poszukujących pracy. Pomysły są następnie omawiane na forum grupowym:

- „Które pomysły uważasz za najbardziej interesujące?”
- „W jakich ofertach pracy takie CV sprawdzi się, a w jakich nie?”

Następnie rozdaj każdemu uczestnikowi po 3 karteczki i poproś, aby zapisali na nich dostępne źródła poszukiwania pracy. Kiedy skończą, przyklejają je na kartce papieru. W ten sposób powstanie wspólny mural, który będzie bazą zasobową do przyszłych poszukiwań pracy. Mural zostanie udostępniony wszystkim uczestnikom w grupie komunikacyjnej.

Propozycje zmian/adaptacje

Grupy można dzielić według konkretnych obszarów, zawodów, (np. CV) pomysłów na stanowisko specjalisty ds. marketingu, biura podróży itp.

5.7. TEATRALNE METODY ROZMÓW PRACY

MŁODZIEŻ  15 - 20

30 - 55 minut

CELE	MATERIAŁY	PRZESTRZEŃ
Być bardziej świadomym znaczenia długości ciała. Aby czuć się bezpieczniej i pewniej podczas rozmów kwalifikacyjnych.	Odtwarzacz do odtwarzania muzyki	Na zewnątrz, w środku

Opis

Postawa jest tym, co nasze ciało mówi nam o naszym obecnym stanie umysłu. Mówiąc najprościej, osoba pewna siebie idzie pewnym krokiem do przodu, z wyprostowanym ciałem i szuka kontaktu wzrokowego. Osoba mniej pewna siebie chodzi ostrożnie, ciało staje się małe i nie szuka kontaktu wzrokowego. Jej ręce są blisko ciała niemal ochronnie, podczas gdy ręce osoby pewnej siebie są zrelaksowane.

Uczestnicy mogą przetestować to na własnym ciele, wykonując dwie następujące czynności:

- Język ciała

Podziel grupę na dwie części: grupa 1 będzie reprezentować, poprzez swoją postawę, osoby o dużej pewności siebie, a grupa 2 będzie reprezentować osoby o mniejszej pewności siebie. Zaczynij swobodnie chodzić po pokoju. Poproś uczestników, aby zwolnili i chodzili „wolnym” tempem, „prawie biegowym”. Kontynuuj ćwiczenie przez chwilę i zmieniaj tempo co 10 sekund. Teraz, gdy powiesz „oczy”, uczestnicy będą musieli utrzymywać kontakt wzrokowy ze swoimi oczami, natomiast gdy powiesz „horyzont”, będą musieli patrzeć gdzie indziej, gdy kogoś spotkają. „Ręce”, podawanie dłoni podczas spotkania z kimś, „obrona”, przyjmowanie postawy obronnej przed drugą osobą. Teraz, gdy powiesz „zmiana postawy”, grupa 2 będzie musiała spróbować dokonać wszystkich zmian, zachowując pewną i bezpieczną postawę ciała, a grupa 1 będzie musiała przyjąć postawy wykazujące niepewność.

- Artysta i glina

Praca w grupach, dzieląc uczestników na „artystów” i „glinę”. Facylitator rozdaje dokumenty przedstawiające różne sytuacje, które mogą wystąpić podczas rozmowy kwalifikacyjnej. Artyści mają za zadanie uformować glinę (rozmawianą osobę), tak aby oddać postawę ciała do sytuacji, która pojawia się na papierze. Spróbuj wprowadzić zmiany w glinie, tak aby zmieniała postawę w zależności od sytuacji, w której się znajduje. Czasami wystarczy niewielka zmiana, aby zmienić postawę.

Odprawa

- „Jaka jest różnica w twoim ciele, kiedy szukasz lub nie szukasz?”
- „A kiedy otworzysz się na drugą osobę lub ochronisz siebie?”
- „Czy Twoje myśli zmieniają się, gdy zmieniasz postawę ciała?”
- „Co się stanie, gdy spotkają się osoby o wysokiej i niskiej postawie?”

Wskazówki dla moderatorów

Podczas tego ćwiczenia zaleca się słuchanie spokojnej lub relaksującej muzyki.

Propozycje zmian/adaptacje

Jeżeli są osoby na wózkach inwalidzkich, zamiast biec, reszta osób biegnie na jednej nodze, aby ujednolicić rytm ćwiczenia.

CELE	MATERIAŁY	PRZESTRZEŃ
Aby pomóc uczestnikom zrozumieć, że porażka jest naturalną częścią uczenia się i rozwoju osobistego i może prowadzić do większego sukcesu	Kartki papieru Ołówki	Na zewnątrz, w środku

Opis

Uczestnicy proszeni są o przypomnienie sobie sytuacji ze swojej przeszłości, w której poczuli, że ponieśli porażkę. Na tej podstawie piszą opowieść o losach bohatera i tej sytuacji. Opowieść powinna zawierać takie elementy, jak postacie, akcja, wyzwanie, decyzje, wyniki, refleksja i nauka, ale także uczucia bohatera w trakcie i po danej sytuacji.

Następnie tworzą 4-5 osobowe grupy, w których czytają historie swoich bohaterów. Uczestnicy dzielą się swoimi historiami i tym, czego się nauczyli z tych doświadczeń. Facylitator zachęca do zadawania pytań i wzajemnego wspierania się w grupie. Przykładowe pytania mogą być następujące:

„Jaka była najcenniejsza lekcja, której się nauczyłeś i jaką przyniosłaś ze sobą?” „Czego nauczyła Cię ta sytuacja?” Facylitator kończy ćwiczenie, podkreślając, że każdy popełnia błędy i doświadcza porażek, ale to, co zrobimy z tymi doświadczeniami, ma kluczowe znaczenie dla naszego rozwoju i sukcesu.

Odprawa:

- „Co twój umysł mówi o porażce i sukcesie? Jak perspektywa Twojego umysłu wpływa na Twoje decyzje dotyczące przyszłości?”
- „Jaka byłaby alternatywna myśl o porażce, aby zmotywować Cię do dalszego działania?”

Wskazówki dla moderatorów

Facylitator może wyjaśnić grupie, że może wybrać, czy chce się tym podzielić, czy nie.

CELE	MATERIAŁY	PRZESTRZEŃ
Pokazanie, jak sukces innych może wpłynąć na motywację uczestników	Jajko na uczestnika	Na wolnym powietrzu

Opis

Uczestnicy proszeni są o znalezienie dla siebie miejsca w sali (np. kawałek cegły na chodniku). Każdy uczestnik otrzymuje jajko. Ich zadaniem jest sprawienie, aby jajko stanęło na ziemi tak, aby tylko największa część stykała się z podłogą.

Facylitator nie informuje grupy o czasie, jaki pozostał jej na realizację zadania. Ćwiczenie kończy się, gdy wszystkie jajka staną jednocześnie.

*Facylitator może wybrać, kiedy zakończy ćwiczenie, biorąc pod uwagę, jaki stan emocjonalny chce uzyskać od uczestników i jak chce przeprowadzić podsumowanie.

Następnie facylitator powinien poprowadzić dyskusję na temat odczuć uczestników, strategii, którą zastosowali oraz tego, czego ich zdaniem dotyczyło ćwiczenie. Przykładowe pytania, jakie należy zadać, to: „Jak się teraz czujesz?” „Czy podobała Ci się wybrana strategia?” „Gdybyś mógł powtórzyć ćwiczenie, co byś zrobił inaczej?”

Odprawa

- „To nasz własny wybór, czy sukces innych nas motywuje, czy demotywuje”
- „Niemożliwe może stać się możliwe”
- Warunki cały czas się zmieniają (jajko może spaść pod wpływem wiatru lub innych czynników zewnętrznych). Jeśli wykonałeś zadanie, nie oznacza to, że jest ono zakończone.

Wskazówki dla moderatorów

Miejsce wybrane do tych ćwiczeń nie powinno być zatłoczone



5.10. PRACA TO WIĘCEJ NIŻ PIENIĄDZE

MŁODZIEŻ



12 - 18

35 - 45 minut

CELE	MATERIAŁY	PRZESTRZEŃ
Nauczyć się cenić pracę jako całość, odkrywając wszystkie korzyści, jakie może ona dać, poza pieniędzmi	Papiery tekturowe Markery Ołówki	Na świeżym powietrzu, ale można to również zrobić w dużym pomieszczeniu

Opis

Uczestników należy podzielić na grupy 3 lub 6 osobowe, w zależności od liczby osób biorących udział w ćwiczeniu.

Każda grupa powinna otrzymać kartonik i pisaki: musi narysować linię dzielącą karton na 2 połowy. W pierwszej połowie powinni napisać listę dobrych rzeczy, które ich zdaniem może im dać praca: na przykład kilku współpracowników, którzy zostają przyjaciółmi; ciągle dokształcanie się na interesujące je tematy; możliwość podróżowania lub wręcz przeciwnie, możliwość pracy z domu...

W drugiej połowie uczestnicy muszą losować preferowane przez siebie banknoty (na przykład 100 €, 50 €...). Następnie prowadzący powinien zapytać ich, jakie dobre rzeczy oddaliby za pieniądze: na przykład, gdyby oddali podaruj tym współpracownikom, którzy zostaną przyjaciółmi w zamian za banknot 100 €.

Kiedy wszystkie grupy skończą, moderator powinien poprosić wszystkich uczestników, aby usiedli w kręgu. Każda grupa powinna wyjaśnić listę dobrych rzeczy, które napisała na temat swojej pracy oraz pieniądze, które wymieniałaby (lub nie) na te dobre rzeczy. Następnie facylitator poprosi uczestników, aby ocenili, ile będzie kosztować wyciągnięcie z pracy tych dobrych rzeczy, myśląc nie tylko o pieniądzach. Na przykład, ile kosztowałoby spotkanie i zaprzyjaźnienie się z tymi współpracownikami, ile kosztowałoby ich podróżowanie do miejsc, które mogliby odwiedzić dzięki swojej pracy itp.

Aby zakończyć to ćwiczenie, moderator może wyjaśnić następujące kwestie:

„Często, gdy myślimy o pracy, pierwszą rzeczą, która przychodzi na myśl, są pieniądze, które możemy zarobić; mówienie o pieniądzach, które dają nam naszą pracę, samo w sobie nie jest złe, ale ma miejsce wtedy, gdy zapominamy o innych korzyściach, jakie może nam dać ta czy inna praca. Praca, która pozwala nam zarabiać miliony euro, może sprawić, że będziemy najsmutniejszymi ludźmi na świecie, jeśli ta praca nie jest zgodna z naszymi wartościami, jeśli nie mamy współpracowników, którym możemy zaufać, jeśli nie zostawisz nas wolnymi czas na cieszenie się hobby, życiem osobistym itp.

Dlatego też w tym ćwiczeniu chcemy podkreślić ilość korzyści, jakie może przynieść ta czy inna praca, na poziomie społecznym, osobistym, a nawet duchowym. Pamiętaj o tym, wybierając tę czy inną pracę, lub dzień pracy.

Praca to znacznie więcej niż tylko pieniądze!”

Odprawa

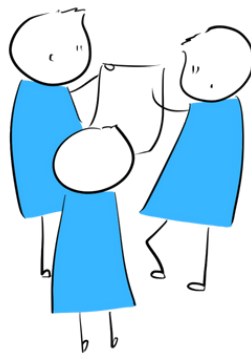
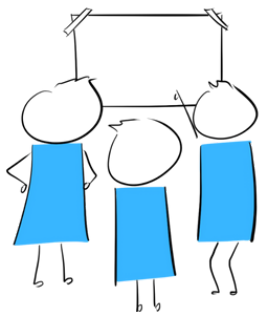
- „Zdefiniuj coś, czego nie można zastąpić pieniędzmi. Dlaczego?”
- „Podsumowując, jakie są najważniejsze wartości w Twojej karierze/ścieżce edukacyjnej?”

Wskazówki dla moderatorów

Miejsce wybrane do tych ćwiczeń nie powinno być zatłoczone

Propozycje zmian/adaptacje

Jeżeli uczestnik ma problemy z motoryką (np. nie potrafi posługiwać się długopisem), czynność tę można wykonać wyłącznie w formie mówionej, bez pisania.



CELE	MATERIAŁY	PRZESTRZEŃ
Nauczyć się ustalać priorytety najważniejszych zadań Aby lepiej zrozumieć, jak podejmować decyzje zespołowe, a także jak lepiej zarządzać czasem	Słoiki Kamienie o różnych rozmiarach Piasek Woda	Na świeżym powietrzu, ale można to również zrobić w dużym pomieszczeniu

Opis

Facylitatorzy powinni podzielić grupę główną na 4 różne mniejsze grupy i dać każdej grupie:

- Pusty słoik
- Kilka kamieni różnej wielkości (duży, średni i mały)
- Garść piasku
- Szklanka wody

Uczestnicy każdej grupy powinni omówić i ustalić kolejność umieszczania poszczególnych elementów w słoiku: w zależności od tego, które przedmioty zostaną umieszczone jako pierwsze, ustalana jest ilość pozostałych elementów, które można dodać później.

Przykładowo, jeśli uczestnicy postawią na pierwszym miejscu piasek, nie będzie już miejsca na nic innego (może tylko odrobinę wody). Wręcz przeciwnie, jeśli uczestnicy zaczną od dużych kamieni (które reprezentują najważniejsze zadania), potem małych i sukcesywnie, według wielkości, pozostałych elementów, znajdzie się miejsce na wszystko.

Na koniec moderatory powinni poprosić wszystkich uczestników, aby usiedli w kręgu. Każda grupa wyjaśni, w jaki sposób wybrała kolejność przedmiotów w słoiku, dlaczego wybrała taką kolejność i czy udało jej się umieścić wszystkie przedmioty w słoiku, czy nie.

Następnie prowadzący powinien wyjaśnić prawidłową kolejność elementów. Ponadto powinni wyjaśnić, że słoik reprezentuje czas, który wszyscy uczestnicy mają w swoim codziennym życiu, natomiast kamienie, piasek i woda to różne zadania (główne i drugorzędne), które muszą wykonać w swoim codziennym życiu.

Odprawa

- „W jakim stopniu sposób, w jaki zdecydowałeś się umieścić elementy w słoiku, jest podobny/różny od sposobu, w jaki ustalasz priorytety w swoim codziennym życiu?”
- „Jakie inne decyzje chcesz podjąć po tym ćwiczeniu w odniesieniu do swojego codziennego harmonogramu i sposobu ustalenia swoich zadań/priorytetów?”
- „Jakie są dla Ciebie kamienie (rzeczy, którym uważasz, że warto poświęcić swój czas)? Dlaczego?”

5.12. USTALANIE WŁASNYCH PRIORYTETÓW

MŁODZIEŻ



10 - 14

30 minut

CELE	MATERIAŁY	PRZESTRZEŃ
Nauczenie się, jak właściwie zarządzać czasem, aby interweniować i zapobiegać sytuacjom stresowym, które mogą prowadzić do syndromu wypalenia zawodowego	Arkusze papieru (min. 2/uczestnik) Ołówki Krzesła Stoły	Pokój z biurkami i krzesłami

Opis

Facylitatorzy powinni dać każdemu uczestnikowi 2 kartki papieru i długopis. Każda osoba powinna indywidualnie przemyśleć 3 proste zadania i zapisać je na jednej z kartek papieru.

Uczestnicy powinni ułożyć zadania według ich priorytetu: zadanie o najwyższym priorytecie będzie pierwszym, niezależnie od tego, czy jest to zadanie najbardziej nieprzyjemne czy trudne. Następnie powinni pomyśleć o zadaniach drugorzędnych, jakie może mieć każde z tych zadań i posortować je według priorytetu każdego z nich (w sumie maksymalnie 6 zadań drugorzędnych).

Na drugiej kartce uczestnicy powinni narysować poziomą linię, która przecina całą kartkę: linia ta może symbolizować cały dzień, tydzień, miesiąc lub rok. Każdy uczestnik może wybrać okres, który chce reprezentować. Następnie muszą umieścić na osi czasu zadania główne i drugorzędne, które zostały poruszone na drugiej kartce papieru.

Jeśli po zakończeniu uczestnicy uznają, że którekolwiek z zadań drugorzędnych nie jest ważne do wykonania lub wykonania zadania głównego, mogą je usunąć ze swojej osi czasu.

Na koniec uczestników należy podzielić na pary i przedstawić różne ramy czasowe: pewne zadania, które ktoś może uznać za bardzo ważne i które mogą wywołać u niego niepokój lub stres, dla drugiej osoby mogą nie być tak ważne, dlatego informacja zwrotna jest bardzo korzystna.

Dzięki temu ustalaniu priorytetów można stawić czoła potencjalnym negatywnym skutkom wypalenia zawodowego, gdy uczestnicy ponownie łączą się ze sobą, ze swoimi obawami i wartościami, celami i różnymi ścieżkami życia, które wybierają. Jest to narzędzie, które oprócz interwencji wobec osób cierpiących na syndrom wypalenia zawodowego, może także służyć jego zapobieganiu.

Odprawa

- „Co zdałeś sobie sprawę ze sposobu, w jaki ustalasz priorytety swoich zadań? Co chcesz od teraz zmienić w swoich priorytetach?”
- „W jaki sposób ustalanie priorytetów może pomóc w planowaniu kariery?”

Wskazówki dla moderatorów

Podczas tego ćwiczenia zaleca się słuchanie spokojnej lub relaksującej muzyki.

Propozycje zmian/adaptacje

Jeżeli uczestnik ma problemy z motoryką (np. nie może sięgnąć po długopis), czynność tę można wykonać wyłącznie w formie mówionej, bez pisania.



CELE	MATERIAŁY	PRZESTRZEŃ
Aby nauczyć się radzić sobie w stresujących sytuacjach	Arkusze papieru (min. 3/grupę) Ołówki Krzesła Stoły	Pokój z biurkami i krzesłami
Opis		
Ćwiczenie to opiera się na modelu podejmowania decyzji składającym się z trzech „A”, które są powiązane z następującymi obszarami dobrostanu: pracą, poznawczym, emocjonalnym, fizycznym i społecznym.		
Na początku fasilitator powinien podzielić grupę główną na 3 mniejsze grupy i dać każdej grupie po 3 kartki papieru i ołówki. Później moderator powinien wyjaśnić po kolei trzy „A” i odpowiadające im czynności dla każdego z nich:		
<ul style="list-style-type: none"> • Pierwsze „A” pochodzi od „Stres na wyjeździe”. Można to osiągnąć na dwa różne sposoby: dorośli pracownicy mogą wyeliminować źródło stresu, wprowadzając jakąś zmianę, lub też mogą od początku unikać stresującej sytuacji. 		
Uczestnicy powinni podzielić się swoimi pomysłami na temat zastosowania tych dwóch sposobów, aby usunąć stres ze swojego życia i zapisać je na jednej kartce papieru.		
Kiedy wszyscy uczestnicy zapisali swoje pomysły, fasilitatorzy powinni wyjaśnić uzasadnienie tego „A”: możliwe jest złagodzenie stresu poprzez organizację i planowanie, radzenie sobie z problemami (nie unikanie ich), tworzenie listy priorytetów, otwartą i szczerą komunikację (wyrażanie swoich uczuć), ale także poznanie swoich ograniczeń, nauczenie się mówić „Nie” i nie przyjmowanie na siebie większej odpowiedzialności, niż jesteś w stanie zrobić.		
<ul style="list-style-type: none"> • Drugie „A” pochodzi od „Zaakceptuj stres”. Aby to osiągnąć, dorośli pracownicy powinni przygotować się fizycznie i psychicznie na stres. 		
Uczestnicy powinni podzielić się swoimi pomysłami na temat tego, w jaki sposób mogliby zastosować tę metodę, aby pozbyć się stresu ze swojego życia i zapisać je na innej kartce papieru (innej niż ta, której używali wcześniej).		
Kiedy wszyscy uczestnicy zapisali swoje pomysły, fasilitatorzy powinni wyjaśnić uzasadnienie tego „A”: możliwe jest zaakceptowanie stresu poprzez akceptację rzeczy, których nie można zmienić (niepróbowanie kontrolowania tego, czego nie da się kontrolować), pozytywne rozmawianie ze sobą i innymi oraz nauczyć się przebaczać.		
<ul style="list-style-type: none"> • Trzecie „A” pochodzi od „Dostosuj i zmień”. Można to osiągnąć na dwa różne sposoby: dorośli pracownicy mogą zwiększyć swoją zdolność tolerowania stresu, a także zmienić sposób, w jaki postrzegają stresujące sytuacje. 		
Uczestnicy powinni podzielić się swoimi pomysłami na temat zastosowania tych dwóch sposobów, aby usunąć stres ze swojego życia i zapisać je na jednej kartce papieru.		

Kiedy wszyscy uczestnicy zapisali swoje pomysły, facylitatorzy powinni wyjaśnić uzasadnienie tego „A”: możliwe jest przystosowanie się do stresu i jego zmiana w następujący sposób:

- Fizycznie: odpowiednia dieta, regularne ćwiczenia, a także relaks lub medytacja.
- Psychicznie: ćwicz pozytywną afirmację i ustalaj jasne priorytety i cele. Bardzo ważna jest zmiana nierealistycznych oczekiwań i irracjonalnych przekonań.
- Społecznie: tworzenie i utrzymywanie systemów wsparcia, relacji i jasnej komunikacji. Ludzie wokół Ciebie mogą pomóc Ci przeformułować problemy i spojrzeć na nie z innego punktu widzenia.
- Duchowo: poprzez medytację, wiarę i zaangażowanie. Może wzmacniać poczucie własnej wartości i kształtować pozytywne nastawienie.

Na koniec uczestnicy powinni utworzyć krąg i porozmawiać o tym ćwiczeniu. Na przykład, jeśli było to dla nich łatwe lub trudne, jeśli kiedykolwiek zastanawiali się nad różnymi sposobami akceptowania stresu, przystosowują się do niego i zmieniają go, jeśli nigdy nie zastanawiali się nad tymi kwestiami, czy wykonanie tego ćwiczenia było korzystne w grupie itp.

Odprawa

- „W jaki sposób ten model podejmowania decyzji może pomóc Ci lepiej radzić sobie ze stresem?”
- „W jakim obszarze opieki społecznej uważasz, że powinieneś więcej pracować?”

Wskazówki dla moderatorów

Podczas tego ćwiczenia zaleca się słuchanie spokojnej lub relaksującej muzyki.

Propozycje zmian/adaptacje

Jeżeli uczestnik ma problemy z motoryką (np. nie potrafi posługiwać się długopisem), czynność tę można wykonać wyłącznie w formie mówionej, bez pisania.

CELE	MATERIAŁY	PRZESTRZEŃ
Dowiedzieliśmy się czym jest mobbing i jakie zachowania się z nim wiążą	Szablon z etykietami Arkusze papieru Markery lub długopisy	Szerokie miejsce.
Wiedzieć jak zapobiegać mobbingowi		

Opis

Na potrzeby tego ćwiczenia facylitator powinien wydrukować i wyciąć etykiety znajdujące się w poniższym załączniku, który zawiera kilka działań związanych z mobbingiem.

Uczestnicy zostaną podzieleni na grupy otrzymujące kartki papieru. Facylitator prosi uczestników o podzielenie ich na 3 kategorie: zachowania mobbingowe, skutki mobbingu oraz zapobieganie mobbingowi.

Następnie uczestnicy mogą utworzyć duży krąg, aby przedyskutować swój punkt widzenia na dany temat oraz to, czego dowiedzieli się na temat przeciwdziałania mobbingowi.

Odprawa

- „Przypomnij sobie swoje dotychczasowe doświadczenia i określ, czy przeżyłeś/zaobserwowałeś sytuacje mobbingu”
- „Czy możesz pomyśleć o innych przykładach mobbingu i innych sposobach zapobiegania im?”

Propozycje zmian/adaptacje

Jeżeli uczestnik ma problemy z motoryką (np. nie może sięgnąć po długopis), czynność tę można wykonać wyłącznie w formie mówionej, bez pisania.

ZACHOWANIA mobbingowe

Mów źle o osobie na plecach i rozpowszechniaj plotki

Groźby słowne, krzyki lub obraźliwe słowa

Stała krytyka pracy danej osoby

Wyśmiewanie narodowości ofiary

Ataki na postawy i przekonania religijne

Groźby przemocy fizycznej i/lub znęcania się fizycznego

Oferty seksualne i przemoc seksualna

ZACHOWANIA mobbingowe

Ciągła krytyka życia prywatnego danej osoby

Sugerowanie, że dana osoba ma problemy psychiczne

Terror telefoniczny

Naśladowanie gesty, głosy itp. danej osoby

Wyśmiewanie niepełnosprawności danej osoby

Nie rozmawiać z jakąś osobą ani nie traktować jej tak, jakby nie istniała

Ogranicz rówieśnikom możliwość rozmawiania z daną osobą.

ZACHOWANIA mobbingowe

Zmiana lokalizacji danej osoby z dala od jej współpracowników

Zabraniaj współpracownikom rozmawiania z określoną osobą

Zmuszanie kogoś do wykonywania zadań wbrew jego sumieniu

Przydzielaj zadania, które są bezsensowne, poniżające lub znacznie poniżej ich możliwości

Nie przydzielanie zadań danej osobie

Oceniaj występ danej osoby w sposób obraźliwy

Konsekwencje mobbingu

Uogólnione zaburzenie lękowe

Lęk napadowy

Depresja

Zespół stresu pourazowego

Zaburzenia somatyzacyjne, takie jak migreny,
zmęczenie, zaburzenia trawienia,...

Uzależnienia

Trwałe zmiany w osobowości

Konsekwencje mobbingu

Upośledzenie intelektualne oraz otępienie i utrata pamięci

Utrata zdolności koncentracji

Skupienie się i obsesja na punkcie doznanego molestowania z wykluczeniem pozostałych sfer życiowych danej osoby, takich jak rodzina i przyjaciele

Izolacja społeczna i zawodowa

Niemожność odczuwania przyjemności

Niewrażliwość lub depersonalizacja

Zawodowe porzucenie

Konsekwencje mobbingu

Stały stan alarmowy

Zmiany w śnie i apetycie

Zwiększona podatność na infekcje ze względu na zaangażowanie układu odpornościowego

Koszmary

Obniżenie poczucia własnej wartości

Agresywność

ZAPOBIEGANIE mobbingowi

Zachęcaj do wsparcia wśród pracowników

Jasno określ zadania, zadania, cele i autonomię każdego pracownika

Promowanie negocjacji w sporach pracowniczych

Zapewnij pracownikom informacje, szkolenia i czas na wykonanie swoich zadań

Zapewnij szacunek i sprawiedliwe traktowanie wszystkich pracowników

Jeśli sytuacja nie zostanie rozwiązana, przełącz się na stalkera

ZAPOBIEGANIE mobbingowi

Nie zmieniaj pozycji ofiary bez wcześniejszej prośby

Upewnij się, że pracownicy postrzegają siebie nawzajem jako zespół, a nie konkurencję

Zdaj sobie sprawę, że istnieje problem i rozpraw się z prześladowcą

Śledź wszystkie działania, które uważasz za część ataków

Chroń swoje dane służbowe przed manipulacją przez prześladowcę

Aby rozwiązać problem, zasięgnij porady psychologicznej i prawnej

ZAPOBIEGANIE mobbingowi

Na oszczerstwa reaguj bez bierności i agresywności

Unikaj izolacji społecznej

Unikaj agresywnych reakcji, ponieważ zostaną one skierowane przeciwko tobie

Praktykuj techniki relaksacyjne i medytacyjne

CELE	MATERIAŁY	PRZESTRZEŃ
Aby dowiedzieć się, czym jest asertywność, jakie korzyści niesie ze sobą asertywna komunikacja i jak można ją wykorzystać	Arkusze papieru Ołówki Krzesła Stoły	Pokój z biurkami i krzesłami

Opis

Generalnie wyróżnia się trzy typy stylów komunikacji:

- **Agresywny:** brane są pod uwagę tylko własne uczucia i myśli, a uczucia innych są ignorowane. Charakteryzuje się oskarżeniami, walkami lub groźbami lub obwinianiem innych za to, co się dzieje.
- **Pasywny:** ten styl komunikacji uwzględnia uczucia i opinie innych, ignorując własne. Charakteryzuje się stosowaniem wielu skinień głową, milczeniem oraz dawaniem powodu innym, nawet jeśli go nie mają.
- **Asertywny:** każda osoba wyraża swoje preferencje i szanuje preferencje drugiej osoby, dlatego dyskusje przyjmują formę wzajemnego szacunku.

Na początku należy podzielić uczestników na grupy 5-osobowe. W każdej grupie powinni sobie wyobrazić, że mają 3 okulary, przez które patrzy się na świat: okulary asertywności, okulary bierności i okulary agresywności.

Uczestnicy powinni wyobrazić sobie, że mogą założyć i zdjąć dowolne z tych 3 okularów, postępując odpowiednio w zależności od wybranych przez siebie okularów. Na przykład, jeśli założą okulary bierności, będą działać biernie.

Uczestnicy powinni wyobrazić sobie i napisać różne sytuacje, a następnie napisać, jak zareagowaliby na każdą sytuację przy użyciu każdego z okularów (pasywne, agresywne i asertywne).

Na koniec wszyscy uczestnicy powinni utworzyć krąg i zastanowić się nad trzema różnymi okularami, sprawdzając, jakie są korzyści z bycia asertywnym.

Odprawa

- „W czym okulary, których użyłeś w tym ćwiczeniu, są podobne/różnią się od okularów, które nosisz zwykle?”
- „Jakiego stylu komunikacji używasz?”
- „Po zobaczeniu korzyści płynących z asertywnego stylu komunikacji zapisz 3 konkretne zmiany, które chcesz w związku z tym wprowadzić w swoim codziennym życiu”

5.16. WADY I WADY ŚCIEŻKI KARIERY

MŁODZIEŻ  maks. 15

40 - 50 minut

CELE	MATERIAŁY	PRZESTRZEŃ
Aby dowiedzieć się, jak stać się samoświadomym, samodzielnie zarządzać i samoorganizować się w zakresie wyborów zawodowych	Dostęp do Internetu Ołówki Długopisy Markery Kartki papieru	Miejsce z dostępem do Internetu

Opis

W tym ćwiczeniu uczestnicy powinni szukać rozwiązań problemów, które pojawiły się przy wyborze miejsca, w którym skupią się swoje życie zawodowe. W tym celu fasilitator powinien promować świadomość, zarządzanie i indywidualną organizację uczestników.

- Pierwsza część ćwiczenia „Wypisz możliwości”: Uczestnicy powinni napisać listę możliwych możliwości kariery, które najbardziej przyciągają ich uwagę. Kiedy już to zrobią, powinni obiektywnie sprawdzić, czy pojawiające się przeszkody mają związek z czymś konkretnym, czy wręcz przeciwnie, są to osobiste obawy przed rozpoczęciem nowego etapu.
- Część druga, „Wybór ścieżki”: Kiedy już każdy uczestnik sprawdzi, jakie jest jego prawdziwe powołanie lub jaka alternatywa najbardziej przyciąga jego uwagę (studia uniwersyteckie, studia średnie i wyższe itp.), powinien sporządzić kolejną listę wszystkich kroków, które należy wykonać są gotowi zrobić, aby to osiągnąć, lub, przeciwnie, kroki, których by nie podjęli. W ten sposób uczestnicy powinni udokumentować, jakie procedury muszą wykonać, aby osiągnąć swój ostateczny cel.
- Trzecia i ostatnia część ćwiczenia „Prezentacja wyników”: Gdy wszyscy uczestnicy będą mieli już ostateczną listę i wyciągnęli na jej podstawie wnioski, każdy z uczestników powinien wystawić ją przed grupą, otwierając ewentualną debatę na tematy które ich najbardziej interesują, aby zapewnić sobie wzajemną pomoc.

Odprawa

- „Czego dowiedziałeś się o tym, co uważasz za przeszkodę na drodze do swoich celów? Twój umysł skupia się na konkretnych problemach, czy raczej na przeszkodach mentalnych/emocjonalnych?”
- „W jaki sposób opracowanie list możliwych rozwiązań pomogłoby Państwu w przyszłości w identyfikowaniu bardziej konkretnych przeszkód?”

Wskazówki dla moderatorów

Podczas tego ćwiczenia zaleca się słuchanie spokojnej lub relaksującej muzyki.



CELE	MATERIAŁY	PRZESTRZEŃ
Aby dowiedzieć się, jak wybrać liczbę celów w określonym przedziale czasowym, które są osiągalne.	Ołówki Długopisy Markery Arkusze papieru	Pokój z biurkami i krzesłami

Opis

W tym ćwiczeniu uczestnicy proszeni są o wybranie 3 zadań, które będą w stanie wykonać w ciągu najbliższego miesiąca. Plany te muszą mieścić się w ich możliwościach, osiągalnych. Zadaniem jest samodzielne określenie ilości pracy, którą są w stanie wykonać z sukcesem, co przyniesie im satysfakcję i motywację do dalszego działania. Zadaniem prowadzącego jest wyjaśnienie, na co uczestnicy powinni zwrócić uwagę, aby poprawnie wykonać ćwiczenie.

- Uczestnicy proszeni są o utworzenie listy 3 działań. Planując swoją ścieżkę kariery, powinni szczegółowo przemyśleć, na czym im najbardziej zależy i jak mogą to osiągnąć. Następnie ułóż w ich głowie wstępne kroki, które należy wykonać, aby osiągnąć pożądane rezultaty, następnie wybierz te najbardziej realistyczne i zapisz je na kartce papieru, aby wszystko było jasne i przejrzyste dla osoby ją tworzącej.
- Facylitator w następnej części może zapytać uczestników, w jaki sposób cele zostały wybrane, jeśli są realistyczne, w jaki sposób planują je osiągnąć i, jeśli to konieczne, doradzić, jak można lepiej wykorzystać ten potencjał.

Odprawa

- „Po tym ćwiczeniu zapisz 3 rzeczy, na które Twoim zdaniem powinieneś zwrócić uwagę podczas ustalania swoich celów”.

Wskazówki dla moderatorów

Wskazane jest pozytywne nastawienie do uczestników i dobieranie takich słów, które nie zniechęcą ich do osiągnięcia zamierzonego celu, a wręcz jeszcze bardziej ich zachęcą.

Propozycje zmian/adaptacje

Jeśli uczestnikom trudno jest wybrać cele, facylitator powinien wyjaśnić, że ćwiczenie polega na osiągnięciu w ciągu miesiąca 3 celów, takich, które na pewno uda im się osiągnąć. Celem jest pozbycie się przez uczestników poczucia bezradności.

5.18. OFERUJĘ SOBIE PRACĘ

MŁODZIEŻ  maks. 15

40-50 minut

CELE	MATERIAŁY	PRZESTRZEŃ
Wyjaśnienie uczestnikom, jaka jest ich idealna praca Aby lepiej zrozumieć, która idealna praca lepiej pasuje do ich stylu życia.	Dostęp do Internetu Ołówki Długopisy Markery Kartki papieru	Miejsce z dostępem do Internetu

Opis

W tym ćwiczeniu zamiast rejestrować się w celu uzyskania oferty pracy, uczestnicy powinni napisać ofertę pracy uwzględniającą ich największe zalety i cechy, opisując także ich idealną pracę. Przykłady:

„Przyjazny, oryginalny i kreatywny pedagog społeczny, bardzo dobry w kontakcie z innymi ludźmi, poszukuje pracy:

- Pozwól mi podróżować
- W którym mam wolne weekendy
- W którym mam miłych współpracowników/współpracowników
- W którym mam poranny harmonogram i poranną przerwę”

„Poważny pracownik socjalny, zaangażowany, zorganizowany i potrafiący stawić czoła sytuacjom stresowym bez wpływu na mój sposób pracy. Poszukuję pracy:

- W którym mogę odgrywać odpowiednią rolę w firmie.
- Z wysoką pensją
- Pracuj na pełny etat, ale z wolnymi weekendami
- Najlepiej w której wykonuję zadania związane z księgowością lub kadrami”

Na koniec uczestnicy powinni mieć możliwość przeprowadzenia między sobą dyskusji i wyjaśnienia powodów, dla których uważają, że jest to ich idealna praca. W ten sposób, rozmawiając i komentując z innymi osobami poszukującymi podobnej lub całkowicie odmiennej pracy, uczestnicy będą mieli okazję poznać inne poglądy na ten sam temat.

Odprawa

- „Jakie cechy/specjalne umiejętności i cechy napisałeś o sobie w tym ćwiczeniu, a o czym dotychczas nie myślałeś?”
- „Co chciałbyś zmienić w sposobie zaprezentowania się na rozmowie kwalifikacyjnej?”

5.19. LIST DO PRZYSZŁOŚCI MNIE

MŁODZIEŻ  maks. 15

30 minut

CELE	MATERIAŁY	PRZESTRZEŃ
Pobudzenie do refleksji i samooceny Konkretnie analizować własne priorytety	Kartki papieru Ołówki Koperty	Na zewnątrz, w środku

Opis

Każdy uczestnik powinien napisać list o sobie w teraźniejszości – „kim jestem, jakie są moje wartości, jakie są moje marzenia, kogo i dlaczego szanuję, co chciałbym w sobie zmienić, o moich celach – co i dlaczego Chcę osiągnąć, w jaki sposób zamierzam to osiągnąć lub jakkolwiek inny temat, na którym chcę się skupić”.

Listy powinny zostać wysłane do uczestników po upływie 6 miesięcy lub 1 roku.

Odprawa

- „Jak wyglądało dla ciebie pisanie listu do siebie?”

Wskazówki dla moderatorów

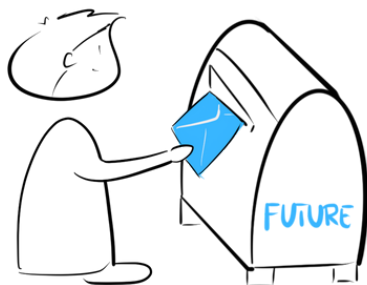
Podczas tego ćwiczenia zaleca się słuchanie spokojnej lub relaksującej muzyki.

Uczestnicy powinni zaadresować koperty.

Zaleca się wykonanie tego ćwiczenia na koniec programu.

Propozycje zmian/adaptacje

Listy można zastępować pocztą elektroniczną po wcześniejszym ustaleniu terminu.



CELE	MATERIAŁY	PRZESTRZEŃ
Kontynuować naukę poznawania grupy i siebie	Ponownie przygotowane (wycięte) karty papierowe. Markery Kredki	Zalecane jest posiadanie stolików lub notesów

Opis

Facylitator powinien przygotować karty powstałe na poprzednich warsztatach tak, aby były gotowe do użycia.

1. W tej fazie ćwiczenia uczestnicy muszą zastanowić się nad tym, co podczas wszystkich warsztatów przykuło ich uwagę, czego się nauczyli, co zrozumieli, co chcą zmienić.
2. Następnie tworzą nowe karty dla już posiadanych kart Bohaterów, z elementami/zdolnościami, które nabyli podczas warsztatów. Ma to na celu uzupełnienie atrybutów bohatera, które będą oznaczać nowe informacje, które uczestnicy dowiedzieli się o sobie.
3. Jest to etap ćwiczenia, w którym uczestnicy mogą naprawdę wykazać się swoją kreatywnością. Powinni pobudzić wyobraźnię, spróbować zidentyfikować doznania, jakie towarzyszyły im podczas zajęć i podzielić się nimi z innymi uczestnikami.
4. Docelowo każdy uczestnik powinien stworzyć swoją postać z masą atrybutów, przy czym każdy atrybut ma osobiste znaczenie dla tworzącej go osoby.

Odprawa

- „Czego dowiedziałeś się o sobie podczas tych warsztatów i najbardziej Cię zaskoczyło?”
- „Jak zamierzasz zastosować tę wiedzę w swoim codziennym życiu?”

Wskazówki dla moderatorów

Facylitator powinien zapewnić uczestnikom przestrzeń do refleksji nad nowo nabytymi cechami. Jeśli pojawią się pytania, wyjaśnij niewiadome, aby nie przeszkadzać innym uczestnikom w tworzeniu swojej postaci.

Propozycje zmian/adaptacje

Jeżeli w poprzedniej części wykorzystano zwykły papier, warto pozostać przy poprzedniej formie, aby nie dezorientować uczestników prezentacją nowej formy tego samego ćwiczenia. Zadaniem prowadzącego jest przedstawienie tego ćwiczenia jako kontynuacji poprzedniej części o tym samym tytule.

CELE	MATERIAŁY	PRZESTRZEŃ
Zaplanowanie konkretnych kroków do wdrożenia w ciągu roku	Nożyczki Markery Taśmy dekoracyjne Gazety Klej Papier A3	Pokój z biurkami i krzesłami

Opis

Uczestnicy proszeni są o stworzenie map swoich marzeń na nadchodzący rok. Mogą wykorzystać wycinki z gazet, naklejki lub samodzielnie stworzyć rysunki ilustrujące każdy sen. Aby wspomóc proces, facylitator może zadać uczestnikom pytania pomocnicze:

- Które z Twoich zainteresowań warto byłoby rozwijać? Jakie kursy lub szkolenia chciałbyś ukończyć?
- Czego chcesz spróbować?
- Jakie nawyki chciałbyś wprowadzić do swojego życia, a jakich powinieneś się pozbyć?
- Czy są osoby, z którymi chciałbyś się spotkać lub z którymi chciałbyś współpracować?

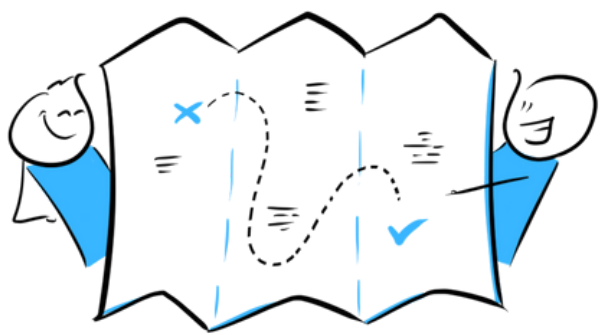
Zainteresowani mogą zaprezentować swoje prace na forum grupy. Uczestnicy zabierają ze sobą stworzone mapy snów. Można je powiesić w widocznym miejscu, aby przypominały o marzeniach na nadchodzący rok i motywowały do działania.

Odprawa

- „Czego dowiedziałeś się o procesie osiągnięcia celów w zakresie rozwoju osobistego? Jaki jest Twój osobisty algorytm zmiany?”
- „Wyobraź sobie, że wszystko, co napisałeś na tej wymarzonej mapie, zostało już zrealizowane. Jak wygląda Twoje życie? Opisz swój wymarzony dzień z tego wymarzonego życia.

Wskazówki dla moderatorów

Aby zaprezentować swoje prace, uczestnicy mogą także pracować w parach, jeżeli ze względu na dużą liczbę uczestników prezentacja zajęłaby dużo czasu.



Uwaga po fazie testowej

WŁOCHY:

CEIEPS przeprowadził fazę testową programu rozwoju osobistego młodzieży Mentoring Life w Palermo we Włoszech, angażując ponad 100 młodych osób (około 107) podzielonych na trzy grupy w wieku od 16 do 18 lat. Program był realizowany przez 10 mentorów przeszkolonych po międzynarodowym szkoleniu w Beja. Warto zauważyć, że 28 uczestników pochodziło z obszarów wiejskich, które napotykały różne wyzwania związane z ich położeniem geograficznym. Aby uwzględnić zróżnicowane pochodzenie uczestników, CEIPES zorganizował warsztaty dla pierwszych dwóch grup w swojej siedzibie głównej, natomiast dla trzeciej grupy wybrał miejsce bliżej miejscowości uczestników z obszarów wiejskich w pobliżu Palermo, mając na celu złagodzenie wyzwań związanych z podróżowaniem.

Przez cały czas trwania programu mentorzy zbierali informacje o uczestnikach zarówno na początku, jak i na końcu programu. Informacje zwrotne od uczestników ujawniły początkową fazę obaw, po której nastąpiła znaczna przyjemność z kursu. Kluczowe tematy wyrażone przez uczestników obejmowały „komunikację”, „samoopiekę” i „szacunek”. Uznali wartość edukacyjną programu i zwrócili uwagę na jego pozytywny wpływ na ich życie i społeczności. W szczególności moduł dotyczący planowania kariery zrobił duże wrażenie na uczestnikach, gdy wybierali swoje przyszłe ścieżki.

Niektórzy uczestnicy aktywnie zaangażowali się w nagrywanie samouczków wideo, ilustrujących zmianę motywacji w relacjach peer-to-peer i demonstrujących wpływ programu na rozwój osobisty. Dobrowolnie zdecydowali się wziąć udział w tej wzajemnej zmianie motywacji i w niektórych przypadkach była to naturalna ewolucja programu rozwoju osobistego. Młodzi ludzie rzeczywiście stali się katalizatorami pozytywnych zmian promowanych przez program Mentoring Life w jego 3 głównych tematach: zdrowy styl życia, rozwiązywanie problemów i krytyczne myślenie oraz planowanie kariery. Ogólnie rzecz biorąc, zarówno mentorzy, jak i uczestnicy wyrazili zadowolenie z wyników programu i otrzymanych informacji zwrotnych.

HISZPANIA:

ASPAYM CyL współpracowała z I.E.S. Eras de Reneuva i Colegio Divina Pastora, obie szkoły w mieście León, do przeprowadzenia sesji testowych, w których wzięło udział ponad 180 młodych ludzi (w wieku od 13 do 16 lat).

Dzięki programowi „Mentoring Life – rozwój osobisty” zaangażowani młodzi ludzie pracowali i rozwijali umiejętności miękkie, aby radzić sobie z różnymi wyzwaniami i zmianami życiowymi, aby lepiej rozumieć, jak radzić sobie z problemami i je rozwiązywać, a także aby zachować swoją sprawność psychiczną, fizyczną, dobre samopoczucie emocjonalne i w relacjach, jako cel prowadzący do osiągnięcia całkowicie zdrowego stylu życia. Informacje zwrotne otrzymane od wyżej wymienionych mentorów były bardzo pozytywne, podkreślając, że nawet w niektórych przypadkach trudno było im zaangażować młodzież, w końcu stworzyli wśród nich atmosferę pewności i zaufania, opartą na szacunku i odpowiedniej komunikacji.

Uwaga po fazie testowej

W odniesieniu do 3 tematów poruszonych w tym projekcie i opracowanych podczas tej fazy testowej, warto zauważyć, że prawie wszyscy nastolatki posiadali już dobre podstawy teoretyczne na temat zdrowego stylu życia w zakresie odżywiania i aktywności fizycznej, ale nie w odniesieniu do zdrowia psychicznego, zdrowie emocjonalne i relacyjne.

Jedną rzeczą, na którą prawie wszyscy mentorzy zwracali uwagę, było znaczenie dwóch konkretnych tematów: planowania kariery, które większość młodych ludzi biorących udział w sesjach testowych przyznała, że jest potrzebne, ponieważ nie zaczęli myśleć o swojej ścieżce kariery, dopóki nie zostali z tym zapoznani projekt; i rozwiązywaniu problemów, co nauczyciele i wychowawcy tych młodych ludzi stwierdzili, że dla wielu uczestników jest to „niedokończona sprawa”. W rzeczywistości należy pamiętać, że po sesjach przeprowadzonych z młodzieżą niektórzy z tych nauczycieli powiedzieli nam, że zaobserwowali zmianę w podejściu do problemów i konfliktów wśród młodzieży w swoich klasach, w bardziej zdecydowany i zdrowy sposób dla siebie i innych.

Podsumowując, biorąc pod uwagę informacje zwrotne otrzymane zarówno przez mentorów, jak i podopiecznych (a także przez nauczycieli i tutorów, którzy wzięli udział w sesjach fazy testowej), można stwierdzić, że faza testowa „Mentoring Life – Program rozwoju osobistego” zakończyła się sukcesem w Hiszpanii.

POLSKA:

O uwadze i opinii na temat powyższych ćwiczeń poprosiliśmy zarówno mentorów prowadzących warsztaty dla grup młodzieżowych w fazie testowej, jak i samych uczestników.

Mentorzy prowadzący warsztaty wskazali, że proponowane przez nas ćwiczenia są różnorodne, przyjemne, atrakcyjne dla uczestników i łatwe do wykonania. Po ich wypełnieniu uczestnicy z łatwością potrafili wskazać przekaz, jaki niosą. Jednocześnie ćwiczenia można łatwo modyfikować, dostosowując je do własnych potrzeb oraz potrzeb grupy, z którą mentor aktualnie pracuje. Mentorzy zwracają także uwagę na fakt, że niektóre ćwiczenia wymagały zaplanowania większej ilości czasu na realizację z młodszymi grupami wiekowymi. Zalecają także przeprowadzenie energetyzującej gry w przełamywaniu lodów lub zajęć integracyjnych przed rozpoczęciem programu, jeśli uczestnicy grupy się nie znają.

Zdecydowana większość osób biorących udział w warsztatach (osoby w wieku 14-29 lat w kilku grupach) oceniła ćwiczenia jako ciekawe i zabawne. Instrukcje, które otrzymali od trenerów, były również jasne w zdecydowanej większości ćwiczeń. Z relacji uczestników wiemy też, że udział w programie pozwolił im np. przeanalizować otoczenie, rzeczy dla nich ważne, a nawet wartości, które wyznają w życiu. Uczestnicy chętnie dzielili się wrażeniami z warsztatów i wskazywali swoje ulubione ćwiczenia, które najbardziej zapadły im w pamięć.

Uwaga po fazie testowej

RUMUNIA:

Instytut Gamma wdrożył metodologię rozwoju osobistego Mentoring Life w Rumunii, adresując grupę docelową do 100 młodych ludzi w wieku od 13 do 30 lat. Pierwszą fazą programu pilotażowego było szkolenie mentorów i biorąc pod uwagę szeroką sieć psychoterapeutów w społeczności Gammy, zdecydowaliśmy się wybrać mentorów z całego kraju, gdzie mieliśmy kompetentnych młodych pracowników zainteresowanych zastosowaniem tej metodologii. Dlatego grupę docelową utworzyli młodzi ludzie z Iasi, Campulung Moldovenesc, Neamt, Bacau si Bucuresti. Mentorzy, osoby pracujące z młodzieżą i psychologowie zorganizowali serię 5 warsztatów bezpośrednich. Poruszono wszystkie 3 tematy, a opinie uczestników były pozytywne, ze szczególnym uwzględnieniem przyszłości i tego, jak mogliby ulepszyć swój plan życiowy w zdrowy sposób.

Informacje zwrotne od mentorów dotyczące tego programu rozwoju osobistego i zaobserwowanego wpływu na młodych ludzi skupiały się głównie na dostępności i możliwości dostosowania ćwiczeń, w połączeniu z przydatnymi informacjami z podręcznika (którego używali do tworzenia różnych prezentacji na sesje, arkuszy ćwiczeń lub załączniki). Ogólnie rzecz biorąc, najciekawszym tematem dla rumuńskiej grupy docelowej był zdrowy styl życia i planowanie przyszłości, niezależnie od tego, czy chodzi o zdrowie, relacje czy karierę. Cechą charakterystyczną tego projektu podczas sesji w fazie testowej był efekt, jaki wywołała metodologia mentoringu, w zakresie postaw: młodzi ludzie pochodzący z trudnych środowisk (zarówno edukacyjnych, jak i społecznych) byli bardziej zrelaksowani niż podczas zwykłych warsztatów, bardziej otwarci na dyskusje i dzielenie się między nimi i znacznie bardziej dostępne, aby stworzyć specjalną relację ze swoim mentorem, opartą na zaufaniu i szacunku.

PORTUGALIA:

W maju 2023 r. w Oeiras (Portugalia) odbyło się wydarzenie LTTA (Learning, Teaching, Training, Activity), w którym wzięło udział 4 mentorów Compacting. Czterech mentorów zorganizowało dla mentorów 3 różne sesje online (po 4 godziny każda) w dniach 16, 17 i 18 października 2023 r., podczas których dzielili się wiedzą, ćwiczeniami i doświadczeniami z pozostałymi 6 pracownikami młodzieżowymi (mentorami), zapewniając im praktyczne szkolenie z roli mentorów.

Projekt miał na celu promowanie i trwałe przemiany w skali indywidualnej i społecznej polegające na kultywowaniu umiejętności krytycznego myślenia i rozwiązywania problemów, które można osiągnąć poprzez przyjęcie i utrzymanie zdrowego stylu życia (który odnosi się do dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego, emocjonalnego i relacyjnego) Podobnie wiązało się to ze strategicznym planowaniem ścieżki edukacyjnej i zawodowej.

W listopadzie i grudniu 2023 r. oraz w styczniu 2024 r. firma Compacting była gospodarzem różnych sesji warsztatowych na tematy zdrowego stylu życia, planowania kariery oraz krytycznego myślenia i rozwiązywania problemów, w których wzięło udział 100 młodych ludzi (15–25 lat).

Portugalscy mentorzy przeprowadzili 3 sesje po 4 godziny poświęcone różnym tematom. Wyróżniono 3 główne grupy: grupa pierwsza liczyła 40 uczestników, grupa druga i trzecia liczyły po 30 osób. Wszystkie działania miały miejsce w regionie Alentejo, w południowej Portugalii. W ramach Compacting zaangażowani byli różni młodzi ludzie, którzy musieli stawić czoła kilku wyzwaniom geograficznym, ekonomicznym i kulturowym: partner portugalski chciał zapewnić tym grupom docelowym tego rodzaju możliwości formacyjne i zmieniające życie.

Faza testowa stanowiła cenną szansę dla uczestniczącej w badaniu młodzieży. Dla wielu z nich była to pierwsza szansa na udział w programach szkoleniowych wykorzystujących metodyki pozaformalne, odmienne od tych, do których są przyzwyczajeni.

Wszyscy mentorzy zaangażowani w organizację warsztatów mieli już wcześniejsze doświadczenia w pracy z młodszymi ludźmi. Ten aspekt, wraz ze szkoleniem, w którym uczestniczyli przed rozpoczęciem fazy testowej, przyczynił się do opracowania konstruktywnej, dynamicznej i inspirującej fazy testowania (w oparciu o zebrane informacje zwrotne).

Wszyscy mentorzy podkreślali, jak młodzi ludzie aktywnie uczestniczyli w sesjach. Oprócz roli, jaką odegrało nieformalne podejście warsztatów oraz przygotowanie i empatia mentorów, kolejnym kluczowym aspektem była niewątpliwie tematyka projektów.

Temat zdrowego stylu życia w połączeniu z planowaniem kariery, krytycznym myśleniem i rozwiązywaniem problemów to umiejętności, które są podstawą w życiu każdego z nas. Możliwość refleksji nad ich znaczeniem podczas różnych sesji była bezcenna i miała ogromny wpływ na ich rozwój osobisty i zawodowy.

Firma Compacting jest zadowolona, że miała okazję uczestniczyć w tej fazie testów, która okazała się bardzo produktywna, inspirująca i z pewnością miała wpływ na życie wszystkich zaangażowanych stron.

INSTYTUT GAMMA Celem Instytutu Badań i Studiów Świadomości Kwantowej – Instytutu Gamma, jest promocja, rozwój, badania i inicjatywa na rzecz działań z zakresu psychologii, psychoterapii i zdrowia psychicznego. Gamma jest skierowana do stażystów, dzieci i międzynarodowych specjalistów poprzez programy szkoleniowe, warsztaty, usługi psychologiczne, doradztwo i współpracę międzynarodową.



CEIPES CEIPES – Międzynarodowe Centrum Promocji Edukacji i Rozwoju jest organizacją non-profit założoną w 2007 roku z siedzibą w Palermo we Włoszech. CEIPES posiada wiedzę specjalistyczną w zakresie edukacji, transferu innowacji i zarządzania projektami w różnych programach europejskich zajmujących się edukacją i budowaniem potencjału różnych grup docelowych, od młodych ludzi po dorosłych, od kobiet po bezrobotnych, migrantów i grupy znajdujące się w niekorzystnej sytuacji.

CEIPES

IAiRS IAiRS - „Instytut Aktywizacji i Rozwoju Społecznego”, lubelska organizacja pozarządowa działająca od 2012 roku. Poprzez swoje działania staramy się inicjować i wspierać działania mające na celu harmonijny rozwój grup i jednostek, w oparciu o wartości i obywatelstwo oraz prospołeczność. Do tego Naszym celem jest identyfikacja wyzwań pojawiających się wraz ze zmianami i potrzebami społeczeństwa, na które odpowiadamy wykorzystując metody edukacji pozaformalnej, kształtując kompetencje potrzebne do aktywnego i odpowiedzialnego uczestnictwa w realizowaniu swojego potencjału na polu osobistym i zawodowym.



Fundacja ASPAYM Castilla y León Fundacja ASPAYM Castilla y León rozpoczęła pracę w 2004 roku w Castilla y León. Jej głównymi celami jest promowanie autonomii, równych praw i szans oraz podnoszenie jakości życia osób niepełnosprawnych fizycznie, umożliwiając im znaczącą integrację społeczną. ASPAYM CyL posiada dział młodzieżowy zajmujący się zajęciami z młodymi ludźmi. Departament ten jest aktywnym członkiem Regionalnej Rady Młodzieży Kastylii i Leonu, a także częścią Stałej Rady Młodzieży Prowincji Valladolid, której ASPAYM jest członkiem zarządu.



COMPACTING Compacting to platforma wzmacniająca pozycję dla osób pragnących zdobyć lub udoskonalić umiejętności osobiste i/lub zawodowe, aby rozwijać się jako obywatele, ludzie i istoty ludzkie. Koncentrujemy się na promowaniu i wspieraniu rozwoju umiejętności osobistych i zawodowych poprzez usługi doradcze i szkoleniowe w takich obszarach jak: edukacja, kultura, sport, zdrowie integralne i dobre samopoczucie na poziomie krajowym i międzynarodowym. Grupą docelową Compacting są instytucje, organizacje i firmy, publiczne i prywatne, krajowe i międzynarodowe, a także osoby fizyczne. grupy.



NINIEJSZY ZESTAW NARZĘDZI JEST UZUPEŁNIONY
O GŁÓWNY REZULTAT PROJEKTU – PRZEWODNIK
MŁODZIEŻOWEGO MENTORA. OBYDWA MAJĄ NA
CELU WZMOCNIENIE MOŻLIWOŚCI PRACOWNIKÓW
MŁODZIEŻOWYCH W ZAKRESIE PROWADZENIA
MŁODYCH LUDZI PRZEZ PROCES ZMIAN.
ODPOWIADAJĄ NA POTRZEBY JASNEGO
KIEROWNICTWA, ZROZUMIENIA DYNAMIKI ZMIAN
PO PANDEMII ORAZ SKUTECZNYCH ŚRODKÓW
UTRZYMANIA ZAANGAŻOWANIA MŁODYCH LUDZI.

