

## Chcę – wiem – umiem

### Przewodnik dla prowadzącego, moduł nr 1: „Budowanie poczucia własnej wartości w oparciu o poznanie własnego potencjału”

#### Cel warsztatu:

- poznanie uczestników;
- stworzenie odpowiedniej atmosfery do rozpoczęcia procesu szkoleniowego;
- stworzenie kontraktu wspólnie zaakceptowanych reguł obowiązujących podczas spotkań warsztatowych;
- dostrzeżenie przez uczestników różnic w postrzeganiu swojej osoby przez nich samych i przez ich otoczenie;
- kształcenie umiejętności dostrzegania cech innej osoby oraz prezentacji swoich spostrzeżeń;
- poszerzenie świadomości własnych zalet i umiejętności;
- ugruntowanie poczucia własnej wartości uczestników;
- zachęcanie do pozytywnego myślenia i mówienia o sobie i innych.

#### Czas trwania warsztatu:

3 x 45 minut, z uwzględnieniem przerw pomiędzy modułami 10-15 minut

Podczas warsztatów cenne jest usunięcie wszelkich barier komunikacyjnych pomiędzy uczestnikami, a prowadzącym: stołów oraz ławek szkolnych, aby stworzyć najlepszy możliwy kontakt pomiędzy nimi.

#### Materiały niezbędne do przeprowadzenia warsztatu:

- tablica lub flipchart
- kolorowe flamastry
- duży szablon papieru
- kartki do flipcharta
- elementy mocujące prace wykonane na ścianie
- kolorowe karteczki samoprzylepne
- proste rysunki góry lodowej (w ilości równej ilości uczestników)

#### Uwaga:

Części oznaczone kolorem fioletowym nie są bezpośrednio związane z tematyką warsztatu. Mają na celu utrzymanie odpowiedniego poziomu energii i koncentracji w grupie. Są one jedynie propozycją i mogą zostać zamienione na inne, zależnie od woli prowadzącego czy dynamiki danej grupy. Zależnie od potrzeb można wykonać więcej ćwiczeń typu energizer (np. po każdej przerwie) lub mniej – należy jednak zwrócić uwagę, by były krótkie i stanowiły jedynie dodatek do tematyki warsztatu.

## 1. Poznajmy się

Moduł poznawczy, pozwalający rozpocząć proces szkoleniowy, zbudować atmosferę zaufania oraz otwartości wśród uczestników.

Każdy z uczestników przedstawia się, dodając do swojego imienia dwa określenia na tę samą literę. Nie muszą one być prawdziwe, chodzi o zabawne skojarzenia – na przykład „jestem Marcin, mistrz majonezu” albo „jestem Kasia, królowa Konga”.

Rundę rozpoczyna trener prowadzący, po czym prosi uczestnika po swojej lewej stronie o przedstawienie siebie.

*Czas trwania ćwiczenia: w zależności od ilości uczestników, nie powinien przekroczyć 15 minut*

## 2. Nasz kontrakt – nasze zasady współpracy

Przed rozpoczęciem tej części pracy warsztatowej należy wyjaśnić uczestnikom, iż niezwykle ważnym czynnikiem gwarantującym przyswajanie wiedzy jest atmosfera szacunku oraz otwartości. Należy w taki sposób poprowadzić ten moduł, aby wśród ustalanych reguł pojawiły się czynniki gwarantujące swobodę wypowiedzi, jak np.: brak ocen, poszanowanie dla odmienności, ale również warunkujące postęp pracy warsztatowej, jak np.: akceptacja czasu trwania ćwiczeń czy zaangażowanie w pracę.

*Czas trwania ćwiczenia: do 15 minut*

## 3. Energizer

Krótką grą podnoszącą poziom energii w grupie, będącą wstępem do kolejnego modułu warsztatowego. **Wszyscy, którzy tak jak ja** – ćwiczenie grupowe. Uczestnicy warsztatów siedzą na krzesłach w okręgu; prosimy grupę o powstanie, po czym zabieramy 1 krzesło. Mamy więc 1 krzesło mniej, niż ilość osób biorących udział w ćwiczeniu. Zabawę rozpoczyna osoba prowadząca warsztaty, wyjaśniając, iż za chwilę poprosi, aby miejsce zmienili wszyscy uczestnicy, którzy np. noszą dziś czerwone koszulki. Osoba, która pozostaje bez miejsca siedzącego, przejmuje prowadzenie zabawy, starając się zająć miejsce siedzące w tej rundzie.

Ukrytym celem tej gry jest wzajemne poznawanie się uczestników poprzez wymianę informacji o sobie, a także pozbycie się uczucia skrępowania, stopniowo zastępowane uczuciem zintegrowania grupy.

Przykładowe zdania, które mogą być wykorzystane w grze:

- miejsce zmieniają wszyscy, którzy tak, jak ja lubią zespół Metallica
- miejsce zmieniają wszyscy, którzy tak, jak ja nie jedzą mięsa

*Czas trwania: 5 minut*

## 4. Trudności związane z procesem wejścia na rynek pracy

Moduł pracy grupowej podnoszący umiejętność pracy zespołowej, który ma na celu analizę przystosowania uczestników do nowej sytuacji związanej z wejściem na rynek pracy.

**Metoda pracy:** praca w grupach, dyskusja

- dzielimy uczestników na grupy 5-osobowe;
- prosimy o wspólne zastanowienie się i zapisanie, które aspekty nowej sytuacji związanej z wejściem na rynek pracy (rozpoczęciem stażu, praktyk itp.) były dla nich łatwe, a co stanowiło dla nich trudność;

- grupy na forum prezentują efekty swojej pracy, omawiając i zwięźle uzasadniając swoje wybory. Zwracamy uczestnikom uwagę na to, że jesteśmy różni i to samo, co dla jednej osoby jest łatwe, dla innej może być dużą trudnością;
- podczas prezentacji grup na bieżąco zapisujemy na flipcharcie aspektu łatwe i trudne w formie listy. Jeśli jakiś aspekt powtarza się u dwóch lub więcej grup, zapisujemy tylko raz;
- zachowujemy listę, która będzie potrzebna do kolejnego ćwiczenia.

*Czas trwania ćwiczenia: do 30 minut (w zależności od ilości uczestników)*

## 5. Góra lodowa – jak widzisz siebie ja, jak widzą mnie inni?

Pomoce: kartka z narysowanym lub wydrukowanym schematycznym obrazkiem góry lodowej, długopisy, flamastry, ołówki, kredki.

Moduł ma na celu uświadomienie uczestnikom w jakich obszarach są dobrzy, jakie umiejętności już posiadają. Podajemy uczestnikom następującą instrukcję:

Każdy z Was otrzyma kartkę z obrazkiem góry lodowej, której część jest widoczna ponad powierzchnią wody, a część pozostaje niewidoczna pod wodą. Na części niewidocznej uczestnicy zapisują swoje cechy, które w ich ocenie są ich mocną stroną, lub umiejętności, w których uważają, że są dobrzy. Następnie kartki podpisują swoim imieniem, składają tak, aby widoczna była jedynie wierzchołek góry lodowej i podają do osoby siedzącej obok (zgodnie z ruchem wskazówek zegara). Na otrzymanej kartce uczestnicy dopisują to, co ich zdaniem jest mocną stroną lub umiejętnością właściciela kartki. Po wykonaniu zadania prosimy ich o podanie kartki kolejnej osobie – tak długo, aż wszystkie kartki trafią do swoich właścicieli. Na koniec dajemy uczestnikom chwilę na zapoznanie się z tym, co napisali inni i porównanie z tym, co napisali sami o sobie. Chętnym dajemy możliwość podzielenia się swoją refleksją na forum. Prosimy uczestników o zachowanie swoich kartek, które będą potrzebne do kolejnego ćwiczenia.

Uwaga: przed przystąpieniem do tego ćwiczenia należy przypomnieć zasady kontraktu. Zabezpieczamy w ten sposób negatywne uwagi uczestników o innych członkach grupy.

*Czas trwania ćwiczenia: do 30 minut (w zależności od ilości uczestników)*

## 6. Energizer – podniesienie energii w zespole

**Papier, nożyce i kamień** – zabawa grupowa. Uczestnicy chodząc po sali, grając z napotkanymi osobami w papier, nożyce i kamień. Osoba przegrana przyłącza się do osoby wygranej, stając za nią i dopingując ją, głośno krzycząc jej imię, a osoba wygrana gra z kolejną osobą. Za każdym razem przegrany gracz i wszystkie stojące za nim osoby przyłączają się do zwycięzcy i dopingują go. Gra toczy się do momentu, gdy pozostają dwie grupy – zwycięzca ostatniego pojedynku wygrywa całą grę.

*Czas trwania: 5 minut*

## 7. Trudności, na które mamy wpływ

Dyskusja grupowa. Wracamy do wspólnej listy trudnych aspektów związanych z procesem wejścia na rynek pracy z ćwiczenia nr 4, którą wywieszamy w widocznym miejscu. Prosimy uczestników o zastanowienie się

i wskazanie, na które z zapisanych trudności mamy, lub możemy mieć wpływ, a na które nie mamy wpływu i musimy je zaakceptować.

Uczestnicy krótko dyskutują nad każdym aspektem, uzgadniając zdanie i wskazując możliwe sposoby poradenia sobie z daną trudnością. Jeśli na któryś z aspektów na liście nie mamy wpływu, skreślamy go (najprawdopodobniej będą one w mniejszości). Ujrzenie trudnej dla nas sytuacji z perspektywy innych osób ma na celu pokazanie uczestnikom, że często jesteśmy w stanie dostosować się do niej łatwiej, niż nam się początkowo wydaje.

*Czas trwania ćwiczenia: 20 minut*

## 8. Walizka na podróż w przyszłość

Moduł mający na celu ugruntowanie poczucia własnej wartości i uświadomienie uczestnikom, że posiadają cechy i umiejętności, które pozwolą im skutecznie stawić czoła trudnościom.

**Metoda pracy:** praca indywidualna, dyskusja

- prosimy uczestników o powrót do swoich kartek z górą lodową z ćwiczenia nr 5, mając stale na widoku listę trudności z ćwiczeń nr 4 i 7;
- rozdajemy uczestnikom kolorowe karteczki samoprzylepne i prosimy ich o zapisanie na nich tych cech ze swoich kartek z górą lodową, które są w stanie pomóc im uporać się z trudnościami zapisanymi na liście. Nie ma znaczenia, czy dana cecha została zapisana przez uczestnika, czy przez inną osobę;
- uczestnicy zapisują po 1 cesze na 1 karteczce, przy czym każdy uczestnik może wykorzystać dowolną liczbę karteczek;
- na flipcharcie rysujemy walizkę na cały arkusz; uczestnicy przyklejają karteczki wewnątrz narysowanej walizki – pozytywne cechy i umiejętności, które już posiadają, są ich bagażem na podróż w przyszłość.

*Czas trwania ćwiczenia: 15 minut*

## 9. Podsumowanie treści warsztatu oraz ewaluacja spotkania

**Metoda pracy:** dyskusja mająca na celu podsumowanie poznanych zagadnień oraz ewaluację warsztatu

- trener podsumowuje poznane zagadnienia, podkreślając, że mamy w sobie wiele cech, z których być może nie zdajemy sobie sprawy, a które są naszą siłą;
- następnie prosi uczestników o krótkie podsumowanie, z wykorzystaniem jednego z wybranych i zapisanych na tablicach haseł:
  - **Czuję się ...**
  - **Jedna nowa rzecz, której się dziś o sobie dowiedziałem / dowiedziałam ...**

Kończąc warsztat warto również podkreślić zachowanie zasad kontraktu, które umożliwiło sprawne przeprowadzenie zajęć.

*Czas trwania: do 15 minut (w zależności od ilości uczestników)*