

Chcę – wiem – umiem

Przewodnik dla prowadzącego, moduł nr 3: „Radzenie sobie ze stresem oraz spadkiem motywacji w procesie wejścia na rynek pracy”

Cel warsztatu:

- pogłębienie procesu integracji grupy warsztatowej;
- nabycie umiejętności rozpoznawania sytuacji stresujących;
- poznanie technik radzenia sobie ze stresem w sytuacjach, kiedy mamy na to wpływ oraz oswojenia się z nim, kiedy nie mamy na to wpływu;
- zrozumienie, że świadoma akceptacja trudnej dla nas sytuacji jest jedną z metod stawienia jej czoła;
- poznanie sposobów skutecznej motywacji;
- zauważenie różnicy pomiędzy motywacją dodatnią a ujemną oraz zrozumienie korzyści płynących z motywacji dodatniej;
- ewaluacja projektu i feedback końcowy.

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
- kartka z wydrukowaną definicją stresu
- karteczki z wydrukowanymi sytuacjami, w których konieczna jest motywacja

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. Jedna pozytywna rzecz, która przydarzyła mi się wczoraj

Moduł poznawczy, pozwalający rozpocząć proces szkoleniowy, zbudować atmosferę zaufania oraz otwartości wśród uczestników. Jednocześnie moduł ten pozwala uczestnikom wyćwiczyć umiejętność dostrzegania pozytywnych wydarzeń w ich codziennym życiu.

Rundę rozpoczyna trener prowadzący, po czym prosi uczestnika po swojej lewej stronie o wymienienie jednej pozytywnej rzeczy z dnia wczorajszego.

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

2. Stres – definicja

Dyskusja grupowa – burza mózgów. Prosimy uczestników o zdefiniowanie, czym ich zdaniem jest stres. Podane przez nich definicje i skojarzenia zapisujemy na tablicy. Próbujeśmy uzgodnić opinie, tworząc wspólną, zrozumiałą dla wszystkich definicję stresu. Pomocne może być wcześniejsze przygotowanie definicji stresu, którą możemy zaprezentować uczestnikom w końcowym etapie ćwiczenia.

Przykładowa definicja:

Stres – to reakcja organizmu w odpowiedzi na wydarzenia, które zakłócają jego równowagę, obciążają lub przekraczają nasze zdolności do skutecznego poradzenia sobie.

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

3. Witaj stresie – myśli, ciało, zachowania

Moduł pracy grupowej podnoszący umiejętność pracy zespołowej, który ma na celu wypracowanie umiejętności rozpoznawania stresu. Dzielimy grupę na 3 zespoły. Każdemu zespołowi wręczamy arkusze papieru, zadając następującą instrukcję:

- zespół 1: zapisz myśli, które Ci towarzyszą w sytuacji stresu;
- zespół 2: zapisz, co się dzieje z Twoim ciałem w sytuacji stresu;
- zespół 3: zapisz, jak zachowujesz się w sytuacji stresu.

Prosimy zespoły, aby skupiły się jedynie na zadanym aspekcie – myślach, ciele lub zachowaniu. Zespoły mogą opracować arkusze w formie tekstowej lub graficznej. Grupy na forum prezentują efekty swojej pracy.

Czas trwania ćwiczenia: 20 minut

4. Co Cię stresuje w życiu codziennym?

Metoda pracy: praca w grupach, dyskusja

- dzielimy uczestników na grupy 5-osobowe, rozdajemy arkusze papieru i flamastry;
- prosimy o zapisanie 5 sytuacji z życia codziennego, które są dla nich stresujące;
- następnie prosimy grupy o uporządkowanie zapisanych sytuacji od najbardziej stresującej do najmniej stresującej;
- grupy prezentują efekty swojej pracy. Podczas prezentacji w porozumieniu ze wszystkimi uczestnikami grupy zaznaczają zapisane przez siebie na arkuszach sytuacje na zielono – jeśli mają na nie wpływ, lub na czerwono – jeśli nie mają na nie wpływu.

Czas trwania ćwiczenia: 20 minut

5. Radzenie sobie ze stresem – działanie i akceptacja

Moduł mający na celu wspólne wypracowanie wachlarza metod radzenia sobie ze stresem, a także uświadomienie uczestnikom, że w niektórych sytuacjach świadoma akceptacja trudnej dla nas sytuacji jest jedną z metod stawienia jej czoła.

Dyskusja grupowa. Z każdej przygotowanej przez grupy listy stresujących sytuacji z ćwiczenia nr 4 wybieramy po 2 sytuacje, które dana grupa oznaczyła jako najbardziej stresujące z tych, na które mamy wpływ i z tych, na które nie mamy wpływu. Na tablicy rysujemy tabelę według następującego wzoru, a następnie wspólnie ją wypełniamy, omawiając każdą z sytuacji:

Stresujące sytuacje, na które mamy wpływ: <ul style="list-style-type: none"> • sytuacja 1 • sytuacja 2 • itd. 	Co mogę zrobić? DZIAŁANIE	Stresujące sytuacje, na które nie mamy wpływu: <ul style="list-style-type: none"> • sytuacja 1 • sytuacja 2 • itd. 	Co to dla mnie oznacza? AKCEPTACJA
--	-------------------------------------	---	--

Uwaga: jako pomoc posłużyć może walizka z ćwiczenia nr 8 z modułu 1.

Czas trwania ćwiczenia: 15 minut

6. Energizer

Krótką grą podnoszącą poziom energii w grupie, będącą wstępem do kolejnego modułu warsztatowego.

Zmotywuj swoją grupę do działania – ćwiczenie grupowe. Prosimy uczestników, aby ustawili się w kręgu, dość blisko siebie. Podajemy następującą instrukcję: Proszę, aby każdy z was kolejno wypowiedział głośno swoje imię, a następnie wydał jakiś okrzyk motywujący grupę do dalszej pracy, na przykład „Marian, lecimy”, „Kasia – do pracy”. Cała grupa natychmiast powtarza okrzyk, bardzo głośno, dokładnie w takim samym tempie i z taką samą intonacją jak osoba, która go zaproponowała. Wskazujemy osobę, która rozpocznie ćwiczenie. Kontynuujemy zadanie zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aż do momentu gdy wszyscy wezmą w nim udział.

Ważne jest dopilnowanie tempa i dynamiki wykonania ćwiczenia.

Czas trwania: 5 minut

7. Sposoby motywacji:

Praca w parach. Pary dostają 1 lub 2 karteczki z przykładowymi sytuacjami, w których konieczna jest motywacja do działania, proponują skuteczną ich zdaniem metodę motywacji w danej sytuacji poprzez zapisanie na kolorowych karteczkach samoprzylepnych. Każda sytuacja powtarza się 2 lub 3 razy (zależnie od ilości uczestników), co daje możliwość porównania różnych sposobów motywacji w tej samej sytuacji.

Przykładowe sytuacje do wykorzystania w trakcie ćwiczenia:

1. *Zbliża się koniec semestru. Jurkowi grozi jedynka z biologii. Uważa, że nauczycielka się na niego uwzięła i nie ma szans na pozytywną ocenę.*

2. *W sobotę w miasteczku jest organizowany festyn i potrzebni są wolontariusze do przygotowania stoisk oraz sprzedaży ciast i produktów lokalnych. Stoiska muszą być gotowe na 9:00, zbiórka wolontariuszy jest o 7:30. Kasia chce pracować w wakacje i chciałaby zdobyć doświadczenie do CV, ale nie lubi wstawać wcześniej.*
3. *Hospicjum dla dzieci ogłosiło zbiórkę kasztanów, które odkupi od nich firma farmaceutyczna. Szkoły rywalizują ze sobą, która zbierze więcej. Wychowawca zachęcił uczniów do udziału w akcji. Robert lubi pomagać, ale szkoda mu czasu po szkole.*
4. *Rodzice Julki sprzedają mieszkanie po babci. W piwnicy jest dużo gratów, które trzeba przejrzeć i posprzątać. Julka prosi o pomoc, ale to zajmie cały weekend. Zuza przyjaźni się z Julką, ale nie ma ochoty spędzić weekendu w piwnicy.*
5. *Krzysiek ma praktyki w warsztacie samochodowym. Jeden z pracowników zachorował i szef prosi o pozostanie w pracy do wieczora dwa dni pod rząd. Krzysiek się waha.*
6. *Młodszy brat Oli ma jutro klasówkę z ułamków, ale nic nie rozumie. Mama martwi się, że Tomek dostanie kolejną jedynkę. Ola jest dobra z matematyki, ale umówiła się ze znajomymi.*
7. *Piotrek chciałby dobrze wyglądać, zrzucić parę kilogramów i poprawić sylwetkę, ale nie ma silnej woli i nie może się zmusić do regularnych ćwiczeń.*
8. *Gabrysia interesuje się kinem. W mieście jest festiwal filmowy, ale bilety kosztują. Szkoła proponuje bezpłatne wejściówki w zamian za recenzję do gazetki szkolnej. Gabrysia nie lubi pisać wypracowań, ale nie ma pieniędzy na bilety.*

Przygotowujemy tablicę podzieloną na 2 kolumny oznaczone jako „+” i „-”. Pary prezentując na forum swoje sytuacje i zaproponowana metodę motywacji proszone są o ocenę danej motywacji i przyklejenie karteczki w odpowiedniej kolumnie na tablicy.

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

8. Motywacja dodatnia i ujemna

Moduł teoretyczny, którego celem jest poznanie różnicy pomiędzy motywacją pozytywną a negatywną. Bazując na metodach motywacji zaproponowanych przez uczestników w ćwiczeniu nr 7 trener przedstawia różnice pomiędzy motywacją pozytywną a negatywną. Uczestnicy wspólnie weryfikują przyporządkowanie zaproponowanych w ćwiczeniu nr 7 metod motywacji.

Motywacja dodatnia:

- nakierowana na dążenie do osiągnięcia celu
- wiąże się z nią uczucie satysfakcji i zaspokojenia potrzeb
- towarzyszy jej nastawienie optymistyczne
- przykład: „muszę się przygotować do sprawdzianu, żeby dostać szóstkę”

Motywacja ujemna:

- nakierowana na dążenie do uniknięcia nieprzyjemności lub kary
- wiąże się z nią uczucie obawy przed porażką lub przykrymi następstwami
- towarzyszy jej pesymizm
- przykład: „jeśli nie przygotuję się do sprawdzianu, dostanę jedynkę”

Uwaga: ważne jest podkreślenie, że motywacja dodatnia nie jest tą „dobrą”, a ujemna „złą”. Dobra jest każda motywacja, która jest skuteczna w danej sytuacji, choć warto motywować się w dodatni sposób, ze względu na pozytywne uczucia, które temu towarzyszą.

Czas trwania ćwiczenia: 10 minut

9. Podsumowanie treści warsztatu oraz ewaluacja spotkania

Ewaluację warsztatów przeprowadzamy dwuetapowo. W pierwszym etapie uczestnicy mają możliwość odpowiedzi na pytania w specjalnie stworzonym kwestionariuszu oraz podzielenia się swoimi obserwacjami. Ważne, aby stworzyć uczestnikom przestrzeń do swobodnego wyrażenia swoich myśli, dlatego kwestionariusz zawiera również pytania otwarte.

Drugim etapem ewaluacji jest swobodna rozmowa moderowana przez trenera z uwzględnieniem następujących punktów:

- Co nowego w sobie odkryłem / odkryłam poprzez uczestnictwo w warsztatach?
- W jaki sposób rozumiem przedsiębiorczość jako postawę życiową młodego człowieka?
- Czego nowego i dobrego dowiedziałem się o swoich kolegach / koleżankach z grupy?

Czas trwania: do 10 minut w zależności od ilości uczestników

Przykład ankiety sprawdzającej postęp procesu szkoleniowego:

Jak ocenisz swoje zrozumienie treści poruszanych podczas projektu „Chcę – wiem – umiem”?

1 – nie rozumiem wcale

6 – rozumiem doskonale

1. Jestem świadoma / świadomy swoich mocnych stron.

PRZED PROJEKTEM	1	2	3	4	5	6
PO PROJEKCIE	1	2	3	4	5	6

2. Rozumiem, czym jest przedsiębiorczość.

PRZED PROJEKTEM	1	2	3	4	5	6
PO PROJEKCIE	1	2	3	4	5	6

3. Potrafię analizować i radzić sobie ze złożonymi zadaniami.

PRZED PROJEKTEM	1	2	3	4	5	6
PO PROJEKCIE	1	2	3	4	5	6

4. Wiem, jak rozpoznać objawy stresu i jak sobie z nimi radzić.

PRZED PROJEKTEM	1	2	3	4	5	6
PO PROJEKCIE	1	2	3	4	5	6

5. Potrafię rozpoznać te trudne sytuacje, na które mam wpływ i te, na które nie mam wpływu.

PRZED PROJEKTEM	1	2	3	4	5	6
PO PROJEKCIE	1	2	3	4	5	6



6. Wiem, jak motywować się w pozytywny sposób.

PRZED PROJEKTEM	1	2	3	4	5	6
PO PROJEKCIE	1	2	3	4	5	6

Przykład ankiety sprawdzającej samopoczucie uczestników podczas projektu:

Staramy się być coraz lepsi, dlatego Twoja opinia ma dla nas znaczenie. Chcielibyśmy poprosić Cię o krótką odpowiedź na następujące pytania:

• Jak się czułaś / czułeś podczas warsztatów „Wejź w świat online z wartościami offline”?

- a) bardzo źle
- b) źle
- c) dobrze
- d) bardzo dobrze

2. Atmosfera była:

- a) bardzo zła
- b) zła
- c) dobra
- d) bardzo dobra

3. Ćwiczenia oceniam:

- a) bardzo źle
- b) źle
- c) dobrze
- d) bardzo dobrze

4. Kontakt z prowadzącymi był:

- a) bardzo zły
- b) zły
- c) dobry
- d) bardzo dobry

5. Która forma pracy podobała ci się najbardziej?

.....
.....

6. W jakich projektach chciałbyś uczestniczyć w przyszłości?

.....
.....

Metoda pracy: praca w grupie, praca indywidualna

Czas trwania: 15 minut