

## Weź to na miękko – kompetencje przyszłości

Przewodnik dla prowadzącego, moduł nr 1:

### „Wprowadzenie do umiejętności miękkich. Czym są, jak je rozpoznać i po co je rozwijać?”

#### Cel warsztatu:

- poznanie uczestników;
- stworzenie odpowiedniej atmosfery do rozpoczęcia procesu szkoleniowego;
- stworzenie kontraktu wspólnie zaakceptowanych reguł obowiązujących podczas spotkań warsztatowych;
- poznanie pojęcia „kompetencji miękkich” oraz zrozumienie ich zastosowania w życiu osobistym i przyszłym zawodowym młodego człowieka;
- uświadomienie życiowych profitów wynikających z rozwijania w sobie kompetencji miękkich;
- stworzenie symbolu „super bohatera”, jako osoby podziwianej i szanowanej, która potrafi sprostać wyzwaniom życia codziennego, ma jasno określone cele życiowe, potrafi się komunikować ze swoim otoczeniem z zachowaniem szacunku dla innych oraz dla siebie, umiejętnie radzi sobie ze stresem oraz zarządza sobą w czasie.

#### 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

#### 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.

Na tablicy zapisujemy 2 hasła, które stanowią początek zdania:

- **Jestem ...**
- **Cecha mojego charakteru, rozpoczynająca się na pierwszą literę mojego imienia ...**

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

*Czas trwania: 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 podnosząca poziom energii w grupie, będącą wstępem do kolejnego modułu warsztatowego.

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 wypowie zdanie zaczynające się słowami: „Každy, kto tak, jak ja...”, wymieniając jakąś cechę wyglądu, charakteru, zainteresowanie lub upodobanie, które faktycznie posiada, np.: „Každy, kto tak, jak ja nosi dziś czerwoną koszulkę!”. Po tych słowach wszystkie osoby mające na sobie czerwone koszulki zmieniają miejsce. 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:

- każdy, kto tak, jak ja lubi zespół Metallica
- każdy, kto tak, jak ja nie je mięsa

*Czas trwania: 10 minut*

## 4. Kompetencje miękkie - nie dla mięczaków.

Moduł teoretyczny, którego celem jest poznanie najważniejszych kompetencji miękkich XXI wieku, istotnych dla młodych ludzi pod względem ich atrakcyjności na rynku pracy, własnego poczucia kompetencji oraz radzenia sobie w sytuacjach nowych – często stresujących i trudnych.

- moduł warsztatowy rozpoczynamy **swobodną dyskusją w grupie**, pytamy o skojarzenia związane z pojęciem „kompetencje miękkie”, przypominamy zasady wspólnie ustalonego kontraktu, który gwarantuje swobodę wypowiedzi oraz szacunek dla innych. Wszystkie skojarzenia zapisujemy na tablicy;
- **tworzymy listę najważniejszych kompetencji miękkich**, nazywając je kompetencjami przyszłości. Do przykładowych takich kompetencji przyszłości XXI wieku należeć mogą: kreatywność, asertywność,

zarządzanie czasem, współpraca w zespole, elastyczność, kompetencje przywódcze, dynamizm działania, zarządzanie stresem, umiejętność pracy pod presją czasu, zdolności komunikacyjne;

- wspólnie z uczestnikami **definiujemy poszczególne kompetencje** przyszłości, kładąc nacisk na ich wartość w życiu osobistym oraz zawodowym młodego człowieka;
- moduł kończymy prosząc każdego uczestnika, aby **wybrał tą jedną kompetencję** przyszłości, która z jego perspektywy wydaje się być najbardziej atrakcyjna w życiu zawodowym.

*Czas trwania: 30 minut*

## 5. Super bohaterowie XXI wieku

Moduł pracy grupowej podnoszący umiejętność pracy zespołowej, który ma na celu stworzenie symbolu młodego człowieka o wysoko rozwiniętych kompetencjach miękkich. Rozpoczynając tą część pracy, warto omówić z uczestnikami pozorną atrakcyjność, którą niosą za sobą niektóre wybory życiowe, jak np.; alkohol czy nieodpowiednie towarzystwo.

Dokonując właściwych wyborów, które nie zawsze są najłatwiejsze, mamy szansę stawać się osobą szanowaną, świadomą swoich mocnych stron oraz własnych możliwości zawodowych. Tacy właśnie są Super bohaterowie XXI wieku.

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

- dzielimy uczestników na grupy 5-osobowe;
- prosimy o namalowanie lub przedstawienie w inny sposób swojego symbolu „super bohatera XXI wieku” oraz kompetencji miękkich, które on posiada;
- grupy na forum prezentują swoje prace, omawiając zarówno symbole, jak i jego kompetencje, które z ich perspektywy są istotne.

*Czas trwania ćwiczenia: 30 minut*

## 6. Energizer / ćwiczenie podnoszące poziom koncentracji w grupie

Fala – to krótkie ćwiczenie ma na celu podniesienie poziomu koncentracji w grupie.

Prosimy uczestników o zajęcie miejsca w okręgu. Wyjaśniamy, iż za chwilę osoba prowadząca będzie starała się naśladować różne dźwięki natury: krople deszczu, szum wiatru, odgłos spadających drobnych kamyczków. Zadaniem uczestników jest powtórzyć dany dźwięk, ale w cyklu fali, po kolei według swojego ustawienia. Prowadzący ustala kolejność, po czym naśladuje wybrane dźwięki.

*Czas trwania: do 5 minut*

## 7. I Ty jesteś Super Bohaterem ...

Metoda pracy - indywidualna praca uczestnika, której celem jest uświadomienie sobie uczestników, iż niektóre z poznanych kompetencji przyszłości już posiadają oraz stosują w życiu osobistym i szkolnym. Intencją ćwiczenia jest podniesienie samooceny uczestników oraz stopniowego uświadamiania ich atrakcyjności na rynku pracy w przyszłości.



Materiały niezbędne do przeprowadzenia ćwiczenia: kolorowe karteczki samoprzylepne, duży arkusz papieru.

- uczestnicy warsztatu siedzą w okręgu, po środku grupy zostaje położona czysta plansza, rozdajemy kolorowe karteczki oraz kolorowe flamastry
- prosimy uczestników o uważne indywidualne przeanalizowanie poznanych kompetencji miękkich oraz o wybranie 1 z nich, którą już posiadają oraz zapisanie jej na kolorowej karteczce samoprzylepnej;
- każdy z uczestników wypowiada głośno swoją kompetencję oraz przykleja swoją karteczkę z wcześniej zapisaną cechą na planszy białego papieru;
- kiedy wszyscy uczestnicy przykleją swoje kompetencje, wspólnie z grupą analizujemy potencjał każdej z nich, zarówno dla indywidualnej osoby, jak i dla zespołu.

*Czas trwania: 15 minut*

## 8. Podsumowanie treści warsztatu oraz ewaluacja spotkania

Metoda pracy – dyskusja mająca na celu podsumowanie poznanych zagadnień oraz ewaluację warsztatu.

- trener podsumowuje poznane zagadnienia, podkreślając wartość kompetencji miękkich w obszarach życia osobistego i zawodowego;
- następnie prosi uczestników o krótkie podsumowanie, z wykorzystaniem jednego z wybranych i zapisanych na tablicach haseł:
  - **Czuję się ...**
  - **Jedna nowa rzecz, której się dziś nauczyłem / nauczyłam ...**

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

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