



Program ERASMUS+

„Wstań z kanapy! Rozwijanie kompetencji społecznych i przedsiębiorczych dla młodzieży NEET”

Numer projektu 2018-1-SK-01-KA204-046335



Scenariusz warsztatu

Ogólne informacje na temat warsztatu

Wzbogac swoje życie

Nazwa kompetencji społecznej	Komunikacja, empatia, asertywność, rozwiązywanie problemów
Nazwa warsztatu	Wzbogac swoje życie
Cele nauczania	<ul style="list-style-type: none">• rozwój umiejętności komunikacji werbalnej oraz niewerbalnej• wzrost empatii w stosunku do innych• wzrost asertywności• rozwój zdolności rozwiązywania problemów
Czas trwania	4 godz.
Wymagane materiały dydaktyczne	<ul style="list-style-type: none">• arkusze papieru• kartki samoprzylepne• tablica flipchart• długopisy• markery• projektor wideo• piłki
Innowacyjna metoda	<p>Poszukiwanie skarbu online mające na celu stworzenie więzi grupowych https://en.actionbound.com/</p> <p>Inspirujące filmy na temat wagi komunikacji https://www.ted.com/topics/communication</p> <p>Inspirujące filmy na temat relacji. https://www.ted.com/topics/relationships</p> <p>Jak korzystać z formularzy Google</p>



Efekty/wyniki nauczania	<ul style="list-style-type: none">● Komunikacja werbalna i niewerbalna● Słuchanie opinii innych w celu usprawnienia komunikacji● Umiejętność słuchania innych i rozumienia sytuacji z ich punktu widzenia● Umiejętność nawiązywania pozytywnych relacji z innymi● Umiejętność akceptowania decyzji● Umiejętność podejmowania decyzji i akceptowania ich● Umiejętność logicznego myślenia● Umiejętność postrzegania sytuacji z różnych punktów widzenia● Umiejętność osiągnięcia kompromisów
Wykaz załączników	<ul style="list-style-type: none">● Brak



Program warsztatu

1. Powitanie i zapoznanie
2. Komunikacja (werbalna i niewerbalna)
 - 2.1. Definicje
 - 2.2. Jak zachowujemy się w różnych sytuacjach
 - 2.3. Dlaczego komunikacja jest tak ważna?
 - 2.4. Korzyści płynące z komunikacji
 - 2.5. Wspólne pakowanie
 - 2.6. Palec
 - 2.7. Rzuty
 - 2.8. Definicja komunikacji
3. Empatia i asertywność
 - 3.1. Słuchanie
 - 3.2. Głuchy telefon
 - 3.3. Oś czasu
 - 3.4. O relacjach
 - 3.5. Przestrzeń osobista
 - 3.6. Jak podejmować decyzje?
4. Rozwiązywanie problemów
5. Zakończenie i ocena

Opis zajęć

Ćwiczenie 1	Powitanie i spotkanie zapoznawcze
Wymagane materiały dydaktyczne	<ul style="list-style-type: none">• arkusze papieru• markery• kartki samoprzylepne• piłki• projektor wideo
Typ zajęcia	Gry

Opis

Budowanie więzi grupowych

Uczestnicy otrzymają dostęp do platformy warsztatowej poprzez kod QR. Zadanie polega na wypełnieniu wszystkich poleceń (znajdź jedną osobę w pokoju mającą takie same zainteresowania jak Ty; znajdź 2 osoby z niebieskimi oczami; zrób zdjęcie, na którym znajdzie się przynajmniej 5 osób; itd.)

Zip, zap, bum.

Uczestnicy siedzą na krzesłach ustawionych w kręgu. Prowadzący tłumaczy, że sąsiad po prawej stronie to „Zip”, a po lewej to „Zap”. Kiedy prowadzący wskazuje na danego uczestnika i mówi „Zip”, uczestnik musi podać imię sąsiada po prawej stronie, a kiedy prowadzący mówi „Zap”, imię sąsiada po lewej. Kiedy prowadzący mówi „Bum!”, wszyscy uczestnicy zmieniają miejsca siedzenia, po czym gra trwa dalej.

Socjometria

Uczestnicy ustawiają się w rzędzie, w kolejności zależnej od odpowiedzi na poniższe pytania:

1. Odległość z domu do Bukaresztu
2. Miesiąc, w którym się urodzili
3. Ile mają lat
4. Czy palą papierosy
5. Liczba szkoleń, w których brali udział
6. Doświadczenie w zakresie edukacji nieformalnej
7. Doświadczenie w zakresie wolontariatu



8. Doświadczenie w zakresie środowisk wielokulturowych
9. Batman / Superman
10. Morze / Góry

“Każdy kto ...”

Jest to stymulujące ćwiczenie, które może służyć także jako sprawdzian wiedzy. Krzesła ustawiane są w kręgu, o jedno mniej niż wynosi liczba uczestników. Osoba bez krzesła (początkowo prowadzący) przedstawia ćwiczenie, precyzując, że jest to ćwiczenie wiedzy i stymulacji, w którym osoba stojąca wymienia jeden aspekt swojej tożsamości (najlepiej, żeby były to aspekty kulturowe dotyczące jej środowiska). Każdy, kto odnajduje się w tym, co zostało powiedziane, może zmienić miejsce. Osoba, która została bez krzesła wymienia inny aspekt swojej tożsamości i całe ćwiczenie jest powtarzane, aż prowadzący go nie zakończy; każdy uczestnik powinien przynajmniej raz znaleźć się w roli osoby mówiącej o sobie.

Oczekiwania, wkład, obawy

Każdy z uczestników otrzymuje trzy kartki samoprzylepne. Na pierwszej opisuje swoje oczekiwania względem szkolenia, na drugiej czego chce na nim uniknąć, a na trzeciej co chce wnieść w szkolenie. Zakładki można później ułożyć, korzystając z metafory drzewa. Na tablicy narysowane jest drzewo: jego korzenie to wkład uczestników, pień to obawy, a na koronę składają się oczekiwania. Po tym jak wszyscy uczestnicy przylepią swoje kartki na rysunku, czytają je na głos, nawiązując do tego, co szkolenie może im zaoferować.



Ćwiczenie 2	Komunikacja
Wymagane materiały dydaktyczne	<ul style="list-style-type: none">• arkusze papieru• markery• kartki samoprzylepne• tablica flipchart• długopisy
Typ zajęcia	Lekcja i praktyka w grupie

Opis

Definicje

Uczestnicy zapisują na kartkach samoprzylepnych definicje słów-kluczy takich jak: komunikacja, przyjaźń, słuchanie, miłość itd. Następnie przyklejają swoje kartki na ścianę.

Jak zachowujemy się w różnych sytuacjach

Prowadzący rozdaje uczestnikom karty opisujące różne sytuacje:

- Kiedy mam do zrobienia coś, czego nie lubię, to.....
- Kiedy widzę, że pewne zadania nie są wykonywane na czas, ale chcę, żeby zostały dokończone, to.....
- Kiedy działam razem z innymi osobami, to.....

Po tym, jak wszyscy uczestnicy odpowiedzieli na sytuacje opisane na kartach, przyklejają je na ścianę.

Dlaczego komunikacja jest tak ważna?

Prowadzący dzieli wszystkich uczestników na mniejsze grupy, które otrzymują zadanie omówienia między sobą pytania dlaczego komunikacja jest istotna.

Korzyści płynące z komunikacji

Uczestnicy podzieleni na małe grupy otrzymują zadanie znalezienia odpowiedzi na następujące pytanie: jakie są korzyści płynące z komunikacji?

Wspólne pakowanie

Uczestnicy dobierają się w pary. Każda para otrzymuje prezent to zapakowania, lecz każdy uczestnik może korzystać tylko z jednej ręki, trzymając drugą za plecami.



Palec

Prowadzący pakuje kilka niewielkich prezentów. Następnie łączy uczestników w zespoły i wręcza każdemu zespołowi jeden prezent. Zadaniem zespołów jest rozpakowanie otrzymanego prezentu, lecz każdy uczestnik może korzystać tylko z jednego palca.

Wyrażanie informacji

Uczestnicy mają za zadanie wyrazić jedną informację na temat wpływu następujących emocji: szok, przyjemność, zżółwienie oraz zaskoczenie.

Rzuty

Wszyscy uczestnicy siedzą na krzesłach z przepaskami na oczach. Zadanie polega na rzucaniu piłeczki do innych uczestników z zasłoniętymi oczami i bez porozumiewania się. Po paru minutach uczestnikom wolno odsłonić oczy i mówić. Ćwiczenie kończy się dyskusją na temat różnic pomiędzy rzucaniem piłeczką z nałożonymi ograniczeniami i bez nich.

Definicja komunikacji

Prowadzący definiuje komunikację werbalną i niewerbalną oraz zaprasza uczestników do obejrzenia inspirujących klipów online na temat wagi komunikacji.



Ćwiczenie 3

Empatia i asertywność

Wymagane materiały dydaktyczne

- arkusze papieru
- markery
- kartki samoprzylepne
- tablica flipchart
- długopisy
- piłki

Typ zajęcia

Lekcja i praktyka w grupie

Opis

Słuchanie

Prowadzący prosi uczestników o zamknięcie oczu i uważne wsłuchanie się w każdy otaczający odgłos.

Głuchy telefon

Każdy uczestnik przekazuje szeptem następnej osobie słowo usłyszane od poprzedniej. Następnie jedno słowo zostaje zastąpione całym zdaniem. Kolejny etap polega na przekazywaniu symbolu rysowanego palcem na plecach, a w ostatniej rundzie przekazywany symbol staje się bardziej skomplikowany. Zakończenie: złożoność a prostota przekazu; dlaczego pewne wiadomości udało się w dany sposób przekazać, a inne zostały utracone.

Oś czasu

Prowadzący prosi uczestników o narysowanie na dużym arkuszu papieru jednej osi czasu i naniesienie na nią najważniejszych relacji ze swojego życia. Następnie uczestnicy dodają na osi następujące elementy: jak czują się w każdej z tych relacji; co lubią, a czego nie w danej osobie; dlaczego postrzegają daną relację w pozytywnym lub negatywnym świetle. Ostatnim etapem ćwiczenia jest identyfikacja wspólnych elementów relacji, które każdy uczestnik dodaje na swoją oś. Każdy uczestnik przedstawia swoją oś reszcie grupy.

O relacjach

Uczestnicy biorą udział w dyskusji na temat tego, jak budować relacje; jak one działają, kiedy ich potrzebujemy, i jak wyznaczać w nich granice. Prowadzący zapisuje wszystkie pomysły i na końcu uczestnicy określają na arkuszu stworzonym w trakcie poprzedniej sesji wartości, którymi kierują się w relacjach. Na zakończenie prowadzący zaprasza uczestników do obejrzenia inspirujących klipów online na temat relacji.

Przestrzeń osobista

Uczestnicy siedzą w parach, twarzą w twarz, a prowadzący prosi ich o



ustawienie się w „odpowiedniej” dla siebie odległości, podczas gdy ich partner nie zmienia położenia. Prowadzący pomaga uczestnikom znaleźć odpowiednią odległość, w której czują się komfortowo (w której czują, że ich przestrzeń osobista jest szanowana). Pary zamieniają się rolami i ponownie wykonują zadanie. Na zakończenie grupa dzieli się swoimi obserwacjami na temat niewerbalnego języka sygnalizującego, kiedy została przekroczona granica przestrzeni osobistej.

Jak podejmować decyzje?

Prowadzący pyta uczestników o przywołanie trudnej sytuacji z ich życia jako przedmiotu do analizy. Uczestnicy analizują trudności związane z przytoczoną sytuacją (dlaczego jest trudna; czy są w stanie ją rozwiązać; co chcą poprawić; jakie występują przeszkody komunikacyjne; w jaki sposób mogą te przeszkody przezwyciężyć?). Zadanie jest przeprowadzane indywidualnie.

Ćwiczenie 4	Rozwiązywanie problemów
Wymagane materiały dydaktyczne	<ul style="list-style-type: none"> • arkusze papieru • markery • piłki • kartki samoprzylepne • tablica flipchart • długopisy
Typ zajęcia	Lekcja i praktyka w grupie

Opis

Wielniane sieci

Uczestnicy są dzieleni na mniejsze zespoły liczące po tyle samo członków. Prowadzący rozdaje każdemu zespołowi kłębek nici. Zadanie polega na spleceniu sieci, korzystając wyłącznie z nici. Po ukończeniu sieci zespoły wymieniają się nimi tak, aby każdy zespół otrzymał sieć, którą stworzył ktoś inny. Następnie każdy zespół zawiązuje opaskę na oczach jednego ze swoich członków. Osoba z zasłoniętymi oczami ma za zadanie rozplątać całą sieć, polegając na werbalnych instrukcjach reszty swego zespołu. Aby osiągnąć cel, członkowie zespołu muszą się skoncentrować i udzielać/słuchać instrukcji. Wygrywa zespół, która jako pierwszy rozpląta sieć.



Lista wyzwań

To wersja gry „scavenger hunt” polegającej na wykonywaniu zadań umieszczonych na liście. Najpierw uczestnicy zostają podzieleni na zespoły. Każdy zespół otrzymuje listę zadań do wykonania. Lista powinna zaczynać się od prostych zadań, które z biegiem stają się coraz trudniejsze. Oto niektóre sugerowane zadania:

- Napisać wiersz na sto słów na zadany temat
- Znaleźć łatwo dostępny w okolicy przedmiot
- Wypić całą puszkę lub szklankę płynu
- Rozwiązać sudoku albo krzyżówkę
- Zapisać cały tekst piosenki

Ruchy!

Uczestnicy zostają podzieleni na dwa zespoły. Obydwa zespoły ustawiają się w równoległych względem siebie rzędach, jedna osoba za drugą, a następnie odwracają się twarzami do drugiego zespołu. Za pomocą kredy lub grubej taśmy (w zależności od powierzchni) prowadzący zaznacza kwadratowe pola dla każdej osoby z dodatkowym pustym polem pomiędzy zwróconymi ku sobie rzędami. Można także użyć kawałka papieru dla każdej osoby. Celem zadania jest zamiana miejscami obu rzędów.

Z poniższymi ograniczeniami ruchu:

- W danej chwili może się poruszać tylko jedna osoba.
- Nie można obchodzić nikogo zwróconego w tym samym kierunku.
- Nie można się cofać.

Nie można obchodzić więcej niż jednej osoby z przeciwnego zespołu naraz.



Ćwiczenie 5

Zakończenie i ocena warsztatu

Wymagane materiały dydaktyczne

- arkusze papieru
- markery
- kartki samoprzylepne
- tablica flipchart
- długopisy
- markery
- piłki

Typ zajęcia

Ćwiczenie grupowe, formularz Google

Opis

Każdego uczestnika zaprasza się do wzięcia karty (Zapoznanie się) i zastanowienia się nad pytaniami:

1. Czego się nauczył/-a w ramach szkolenia?
2. Jak wykorzysta to w codziennym życiu?

Na zakończenie każdego uczestnika zaprasza się do wypełnienia formularza ewaluacyjnego Google.