

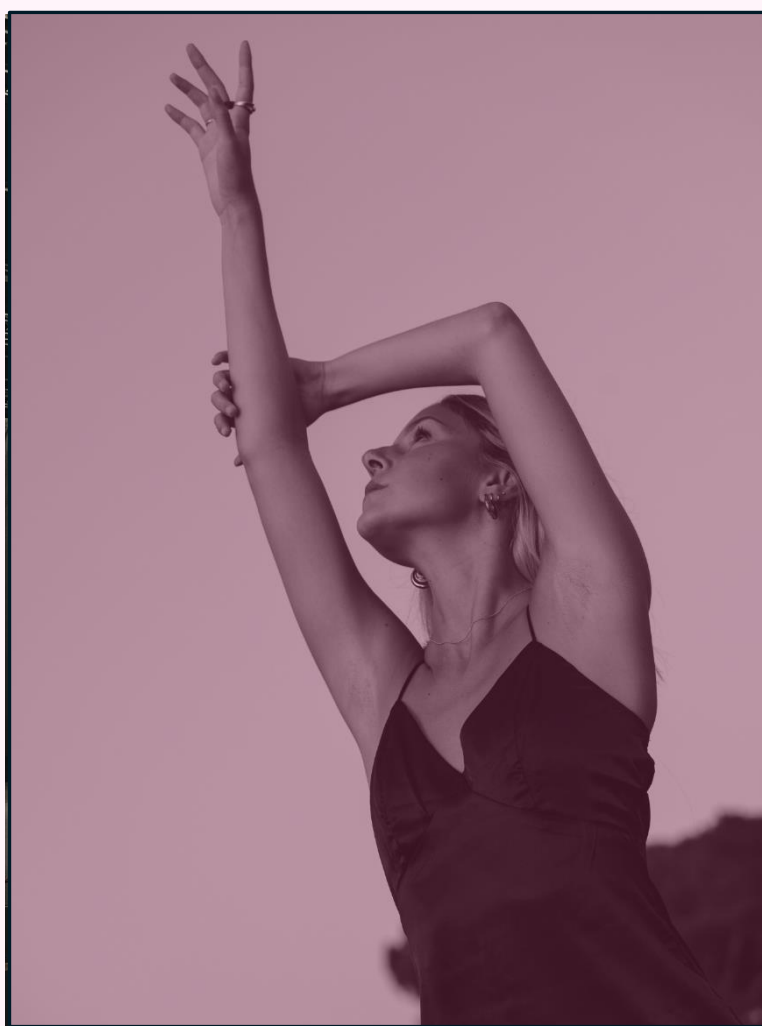


MERCURY

MERCURY

- ZESTAW ĆWICZEŃ

Zestaw narzędzi koncentruje się na wykorzystaniu pięciu metod terapii dramatycznej, w tym technik cyfrowych, w celu rozwijania umiejętności przedsiębiorczych i zwiększania szans na zatrudnienie wśród młodych ludzi, którzy doświadczyli traumatycznych wydarzeń.



Co-funded by
the European Union

MSK:

ART+INN



Spis Treści

WSTĘP	4
Krótkie wprowadzenie do projektu.....	4
Czym jest „Zestaw Ćwiczeń Mercury“? – Cele i Grupy Docelowe	4
Definicje i wyjaśnienia terminów stosowanych w projekcie MERCURY	5
Uzasadnienie wyboru głównych metod zawartych w „Zestawie Ćwiczeń“	6
Kompetencje przedsiębiorcze, które będą rozwijane poprzez Zestaw Ćwiczeń	7
IMPROWIZACJE – WSTĘP DO SIEBIE SAMEGO	10
Ćwiczenie Nr 1: Bajka	10
Ćwiczenie Nr 2: Brak ciszy.....	14
Ćwiczenie Nr 3: Zaskakująca historia	19
Ćwiczenie nr 4: Słowa z obrazów	23
Ćwiczenie nr 5: Winda	27
ODGRYWANIE RÓL – WŁASNA PRZESZŁOŚĆ	32
Ćwiczenie nr. 1: Trzy rzeczy.....	32
Ćwiczenie nr 2: Odgrywanie ról filmowych	35
Ćwiczenie nr.3: Wywiad	38
Ćwiczenie nr. 4: Playback odgrywania ról	42
Ćwiczenie nr. 5: Interaktywne odgrywanie ról	45
GRY TEATRALNE – TERAŹNIEJSZE JA.....	50
Ćwiczenie nr. 1: Lustrzane odbicie przedsiębiorcy- Gra w Przedsiębiorcę i Doradcę	50
Ćwiczenie nr. 2: Zamrożona sytuacja.....	54
Ćwiczenie nr. 3: Dźwiękowy Krąg Przedsiębiorczości.....	58
Ćwiczenie nr. 4: Odwrócone role	61
Ćwiczenie nr 5: Monolog przedmiotu	65
GUIDED IMAGINARY - FUTURE SELF	69
Ćwiczenie nr 1: Pociąg życia	69
Ćwiczenie nr. 2: Poznaj swoje przyszłe ja	73
Ćwiczenie nr. 3: Wizualizacja Twojej Kariery	78
Ćwiczenie nr. 4: Przyszłe cele – ćwiczenie wyobraźni.....	83
Ćwiczenie nr. 5: Bezpieczne miejsce.....	87
STORYTELLING - MOTIVATION	93
Ćwiczenie nr.1: Nasz dom	93
Ćwiczenie nr 2: Dom, Drzewo i Pies	97

Ćwiczenie nr. 3: Aukcja	102
Ćwiczenia nr. 4 : Ja jako marka sama w sobie	107
Ćwiczenie nr 5: Czek na nagrodę	111
PODSUMOWANIE	115



Co-funded by
the European Union

MSK:

ART+INN



WSTĘP

Krótkie wprowadzenie do projektu

Prezentowany „Zestaw ćwiczeń“ to jeden z kluczowych rezultatów projektu „Dramaterapia jako narzędzie zwiększenia potencjału przedsiębiorczości młodzieży -Mercury“ realizowanego w ramach unijnego programu Erasmus+.

Głównym celem projektu jest rozwijanie potencjału przedsiębiorczego i zawodowego młodych ludzi, którzy doświadczyli traumatycznych wydarzeń. Projekt skupia się na lepszym przygotowaniu ich do wejścia na rynek pracy poprzez rozwój kompetencji interpersonalnych oraz wykorzystanie technik teatralnych i dramatycznych. Integrując teorię wzrostu pourazowego, terapię dramatyczną i narzędzia cyfrowe, MERCURY tworzy innowacyjne podejście do edukacji w zakresie przedsiębiorczości i zatrudnienia. Projekt realizują cztery instytucje partnerskie z Polski, Litwy, Węgier i Serbii.

Cele projektu:

- Zrozumienie związku traumy z potencjałem przedsiębiorczości i zatrudnienia młodych ludzi.
- Opracowanie innowacyjnego przewodnika metodologicznego, zestawu narzędzi i rekomendacji, które umożliwią pracownikom młodzieżowym efektywną i inkluzyjną pracę.
- Wsparcie młodych osób w trudnej sytuacji w przejściu przez traumatyczne doświadczenia oraz zwiększenie ich samopoczucia, szans na zatrudnienie i kompetencji przedsiębiorczych.
- Rozwój kompetencji pracowników młodzieżowych w zakresie wspierania osób po traumatycznych przeżyciach.
- Przyczynienie się do stworzenia bardziej innowacyjnego i efektywnego systemu pracy z młodzieżą w całej Europie.

Projekt trwał od 3.kwietnia 2023 do 2 kwietnia 2025.

Więcej informacji na temat projektu można znaleźć na stronie internetowej: www.erasmus-mercury-project.eu/

Czym jest „Zestaw Ćwiczeń Mercury“? – Cele i Grupy Docelowe

Zestaw ćwiczeń składa się z materiałów edukacyjnych i scenariuszy, które wykorzystują pięć różnych metod terapii dramatycznej. Celem jest rozwijanie nowych umiejętności przedsiębiorczych oraz zwiększenie szans na zatrudnienie młodych osób, które doświadczyły traumy.

Publikacja wprowadza innowacyjne rozwiązania w pracy z młodzieżą, dostarczając materiały edukacyjne oparte na terapii dramatycznej oraz rozwijając indywidualne kompetencje pracowników młodzieżowych. Ma to na celu zwiększenie dostępności

systemów wsparcia dla młodych ludzi z trudnymi doświadczeniami w krajach partnerskich .

„Zestaw Ćwiczeń“ stanowi kontynuację wcześniejszej publikacji "Przewodnik Metodologiczny MERCURY", która jest bardziej teoretycznym wprowadzeniem w tematykę projektu. Przewodnik jest dostępny na stronie projektu.

„Zestaw Ćwiczeń“ skierowany jest do: pracowników młodzieżowych wspierających młodzież z trudnymi doświadczeniami; osób rozpoczynających pracę z młodzieżą; podmiotów oferujących edukację pozaformalną w zakresie przedsiębiorczości; nieformalnych doradców zawodowych młodych ludzi.

Główne cele „Zestawu Ćwiczeń“:

- Rozwijanie kompetencji zawodowych pracowników młodzieżowych, którzy wspierają młodzież po traumatycznych przeżyciach, poprzez wykorzystanie technik dramatycznych w nauczaniu przedsiębiorczości.
- Przygotowanie pracowników młodzieżowych do prowadzenia pozaformalnych zajęć o tematyce przedsiębiorczej z użyciem technik dramatycznych.
- Przekazanie przykładów praktycznych ćwiczeń do pracy z młodymi ludźmi po traumatycznych doświadczeniach.

Definicje i wyjaśnienia terminów stosowanych w projekcie MERCURY

W kontekście projektu istotne jest doprecyzowanie definicji "trauma" w odniesieniu do doświadczeń młodych ludzi. Termin "trauma" bywa najczęściej kojarzony z klinicznymi aspektami zdrowia psychicznego, jednak w tym przypadku przyjmujemy szerszą perspektywę.

Na potrzeby projektu "trauma" definiowana jest jako trudne doświadczenia życiowe, które mogą obejmować: osobiste niepowodzenia; niekorzystne warunki społeczno-ekonomiczne; dyskryminację, odejścia osób bliskich i spokrewnionych; znaczące zmiany życiowe. Definicja ta nie obejmuje klinicznych ani diagnostycznych aspektów traumy związanych z zaburzeniami zdrowia psychicznego.

Celem przyjęcia takiego rozumienia „traumy“ jest uznanie oraz analiza różnych przeszkód, które mogą wpływać na potencjał przedsiębiorczy i zdolność do zatrudnienia młodych osób.

Kluczowe założenia:

- Zestaw narzędzi nie jest przeznaczony do leczenia poważnych zaburzeń emocjonalnych czy psychicznych.



- Narzędzia mają charakter edukacyjny i wspierający, a nie terapeutyczny w sensie klinicznym.

W przypadku wykrycia umiarkowanych lub poważnych problemów ze zdrowiem psychicznym użytkownicy zestawu powinni niezwłocznie skontaktować się z odpowiednimi specjalistami.

Uzasadnienie wyboru głównych metod zawartych w „Zestawie Ćwiczeń“

Kategoryzacja ćwiczeń w zestawie ćwiczeń MERCURY strategicznie podkreśla rozwój umiejętności przedsiębiorczych.

Struktura ćwiczeń odzwierciedla naturalny proces rozwoju osobistego i przedsiębiorczego, zaczynając od samoświadomości, poprzez pracę nad przeszłością, zrozumienie terażniejszości, planowanie przyszłości, aż po utrzymanie motywacji. Każdy z tych etapów jest niezbędny, aby uczestnicy mogli kompleksowo i stopniowo rozwijać wymagane umiejętności, stając się efektywnymi i pewnymi siebie jednostkami w dynamicznym świecie przedsiębiorczości.

Proponowany podział opiera się na stopniowej integracji wewnętrznej. Etapowy układ zakłada, że samoświadomość stanowi fundament skutecznego działania. Zrozumienie swoich mocnych i słabych stron, wartości oraz kreatywności wzmacnia pewność siebie i wyznacza kierunki rozwoju. Następnie analiza przeszłych, często traumatycznych doświadczeń pozwala uwolnić się od ich negatywnego wpływu. Uczestnicy ćwiczeń zyskują możliwość przetwarzania emocji i wydarzeń z przeszłości. Z kolei terażniejszość pozwala na zrozumienie aktualnych emocji. Ćwiczenia uczą skutecznego budowania relacji opartych na zdrowej komunikacji. Kolejnym etapem jest wizualizacja celów i planowanie działań, co jest kluczowe w osiągnięciu sukcesu i stworzeniu jasnej wizji przyszłości. Ostatnim elementem jest kluczowa postawa utrzymywania motywacji, szczególnie w kontekście długoterminowych planów. Dlatego kładziemy nacisk na konsekwencję w dążeniu do realizacji celów. Poniżej szczegółowo opisujemy każdą z proponowanych kategorii ćwiczeń:

- 1. Improwizacje – Wprowadzenie do siebie:** Ta kategoria ćwiczeń obejmuje poszukiwanie i eksplorację wewnętrznych cech uczestników poprzez stymulację obszarów zwykle maskowanych i ukrywanych z powodu strachu lub potrzeby samokontroli w niekomfortowych warunkach. Dzięki założeniom ograniczającym te elementy samokontroli uczestnik odkrywa potencjalnie stłumione cechy, które stanowią jego indywidualność i unikalną osobowość. Dzięki temu uczestnik może na nowo zdefiniować siebie pod kątem charakteru, mocnych stron i umiejętności.
- 2. Odtwarzanie ról – Przeszłe ja:** W tej kategorii ćwiczeń skoncentrowano się na realnych doświadczeniach uczestników w kontekście przeżytych traumatycznych wydarzeń. Stopniowanie poziomu trudności pozwala

uczestnikom na bezpieczne symulowanie sytuacji, których doświadczali, począwszy od sytuacji wyobrażonych, przez analogiczne, aż po realistyczne symulacje. Dzięki temu uczestnicy redefiniują swoje doświadczenia, zauważają elementy, które mogli zmienić, oraz uczą się, jak zastosować tę wiedzę w przyszłych sytuacjach.

3. **Gry teatralne – Terazniejsze ja:** Trzecia kategoria odnosi się bezpośrednio do aktualnej sytuacji uczestników ćwiczeń. Dzięki ćwiczeniom zespołowym i indywidualnym uczestnicy mogą doświadczać swoich możliwości i potrzeb w "tu i teraz". Kluczowym elementem jest tutaj rozwój empatii. Krytyczne podejście do obecnej sytuacji oraz umiejętność postawienia się w sytuacji innych prowadzi do wyciągania konstruktywnych wniosków i poprawy przyszłych możliwości.
4. **Sterowana wyobraźnia – Przyszłe ja:** Kategoria skupia się przede wszystkim na wyobrażaniu sobie i wyznaczaniu celów, tworząc przestrzeń do szeroko zakrojonego planowania oraz wzmacniania ambicji i potrzeby sprawczości w ich realizacji. Proponowane ćwiczenia mają bezpieczny charakter kreowania marzeń i rozwijania motywacji do ich spełnienia. Dodatkowo w tej kategorii oferujemy ćwiczenia łączące przeszłość i przyszłość, rozwijające koncepcje rozwoju oraz przełamywania znanych schematów, co może prowadzić do realizacji celów.
5. **Opowiadanie historii – Motywacja:** Ostatnia kategoria skupia się na rozwijaniu poczucia uczestników, że są w stanie osiągnąć cele, oraz zachęca ich do szerokiego wyobrażania sobie przyszłych możliwości. Poprzez wzmacnianie takich elementów jak współpraca, negocjacje i komunikacja rozwijane są podstawowe umiejętności niezbędne do osiągnięcia zamierzonych efektów. Praktyczne umiejętności pracy w grupie oraz znajomość własnej wartości stają się punktem wyjścia do podejmowania trudnych i odważnych decyzji, co stanowi doskonałe przygotowanie do rozwijania umiejętności przedsiębiorczych i wykorzystywania ich w praktyce.

Kompetencje przedsiębiorcze, które będą rozwijane poprzez Zestaw Ćwiczeń

„Zestaw ćwiczeń MERCURY“ oferuje kompleksowe ćwiczenia mające na celu **wzmocnienie młodych dorosłych, którzy doświadczali traumy, wyposażając ich w umiejętności i zasoby potrzebne do radzenia sobie z wyzwaniami współczesnego świata.** Dramaterapia, jako metoda wspierająca rozwój osobisty i społeczny, tworzy pomost łączący przeszłość z przyszłością, umożliwiając tworzenie nowych, pozytywnych narracji i tożsamości. Ważne jest również podkreślenie roli osób, dla których powstał ten zestaw narzędzi i którym jest on ostatecznie dedykowany. Zgodnie z badaniami przeprowadzonymi w ramach projektu MERCURY, młodzi dorośli doświadczający traumy, wyrażający potrzebę rozwoju umiejętności przedsiębiorczych, wskazali kluczowe kompetencje, które powinny znaleźć się w



zestawie narzędzi. W oparciu o wnioski z dobrych praktyk stosowanych w innych krajach oraz wspomniane badania, zdecydowaliśmy się skupić na następujących kategoriach kompetencji przedsiębiorczych:

1. **Kompetencje komunikacyjne:** Kluczowym elementem ćwiczeń jest rozwijanie umiejętności komunikacji i pracy zespołowej, z naciskiem na empatię oraz zapewnienie bezpiecznego środowiska do eksploracji tych umiejętności. Zdolność prowadzenia sporów, negocjacji i rozwiązywania konfliktów z wykorzystaniem rozwiniętego słownictwa i elementów retoryki wzmacnia u uczestników takie postawy jak pewność siebie, logiczność wypowiedzi oraz efektywna komunikacja w kreatywny sposób, zależny od sytuacji.
2. **Praca zespołowa i zarządzanie zespołem:** Zestaw narzędzi obejmuje również umiejętności skutecznego rozwiązywania konfliktów w grupie oraz wprowadzanie elementów zarządzania zespołem. Ćwiczenia mają na celu rozwijanie empatycznego podejścia w grupie, niezależnie od pełnionej funkcji, a także wspieranie tworzenia wspólnych celów i możliwości ich realizacji.
3. **Autoprezentacja i samoświadomość:** Kolejnym kluczowym elementem zestawu są ćwiczenia związane z budowaniem pewności siebie na podstawie indywidualnych cech charakterologicznych i osobowościowych w kontekście autoprezentacji. Zakładają one wewnętrzną świadomość najważniejszych i najbardziej wartościowych cech uczestnika oraz eksplorację sposobów ich wykorzystania w sytuacjach przedsiębiorczych.
4. **Kreatywność i innowacyjność:** Ta kategoria kompetencji rozwija wyobraźnię uczestników oraz skłonność do podejmowania ryzyka związanego z własną kreatywnością. Bazując na elementach pewności siebie i autoprezentacji, uczestnicy uczą się rozpoznawać możliwości realizacji swoich pomysłów w otaczającej rzeczywistości, przeprowadzać podstawowe badania rynku oraz kreatywnie opisywać swoje propozycje biznesowe. Dzięki elementom improwizacji i wewnętrznej wizualizacji uczestnicy zdobywają kompleksowy zestaw umiejętności i wiedzy, które mogą poprawić ich sytuację ekonomiczną.
5. **Wzmacnianie odporności psychicznej:** Proponowane ćwiczenia wzmacniają również postawę uczestników wobec sytuacji przedsiębiorczych. Ekspozycja na krytyczne opinie oraz formułowanie własnych opinii rozwijają podejście psychologiczne do takich sytuacji, zakładając, że wszystko odbywa się w bezpiecznym środowisku testowym. Dzięki temu uczestnicy są zachęceni do proponowania własnych pomysłów i rozwiązań bez paraliżującego lęku przed krytyką czy odrzuceniem. W przypadku potrzeby zmiany podejścia, uczestnicy mogą dostosować swoje pomysły do nowych potrzeb.

Wykorzystanie nowych technologii: Niektóre ćwiczenia zostały przygotowane w taki sposób, aby uczestnicy mogli korzystać z urządzeń elektronicznych, co daje im przewagę na rynku pracy. Kreatywne podejście do korzystania z tych urządzeń pozwala na zdobycie nowej wiedzy praktycznej oraz wymianę doświadczeń

draMatErapia jako narzędzie do zwiększania potencjału przedsiębiorczości młodzieży – MERCURY
2022-2-PL01-KA210-YOU-1D8FC671

związanych z dostępnymi aplikacjami i potencjalnymi nowymi sposobami ich wykorzystania w sytuacjach przedsiębiorczych.



Co-funded by
the European Union

MSK:



IMPROWIZACJE – WSTĘP DO SIEBIE SAMEGO

Ćwiczenie Nr 1: Bajka

Cel ćwiczenia

Ćwiczenie "Bajka" ma na celu rozwinięcie poczucia sprawczości w autoprezentacji. Poprzez improwizację historii, w której narrator jest głównym bohaterem stawiającym czoła przeciwnościom losu, uczestnicy odkrywają i nazywają swoje mocne i słabe strony.

Efekty uczenia się związane z ćwiczeniem

Wiedza

Samoświadomość: Uczestnicy zyskują umiejętność opisywania swoich mocnych i słabych stron.

Odczytywanie kodów kulturowych: Poszerzenie wiedzy o symbolice i znaczeniu opowieści, w tym także tych o sobie.

Postawa

Pewność siebie: Świadomość własnych talentów, mocnych i słabych stron, które uczestnik wykorzystuje w sytuacjach kryzysowych.

Ekspresja werbalna: Wzbogacenie języka wyrazu w sensie gramatycznym i logicznym.

Umiejętności

Ekspresja własna: Wzbogacenie wewnętrznego świata w kontekście wyobraźni i ekspresji refleksyjnej.

Autoprezentacja: Poprzez formę bajki uczestnicy rozwijają umiejętność wzbogacania swoich wypowiedzi w sensie językowym i narracyjnym.

Krótki wstęp teoretyczny do ćwiczenia

Ćwiczenie "Bajka" rozwija szereg umiejętności związanych z autoprezentacją. Forma opowieści pozwala na odnalezienie, nazwane, opisanie i praktyczne zastosowanie cech, które okazują się niezbędne do skutecznego działania w sytuacjach przedsiębiorczych.

Symboliczne nazywanie sytuacji kryzysowych, takich jak konflikt czy potrzeba kompromisu, pozwala zdystansować się od problemu i spojrzeć na niego obiektywnie. Dzięki temu znalezienie właściwego rozwiązania może okazać się dużo łatwiejsze i skuteczniejsze.

Dodatkowym aspektem motywującym jest czas. Wcześniej przygotowana opowieść nie ma źródła w intuicji i szybkiej reakcji. Element improwizacji zwiększa potrzebę szybkiego reagowania, które nie ogranicza się do tworzenia, ale do odpowiedzi. Improwizowana bajka o nas samych staje się symboliczną podstawą do analizy cech, których używamy.

Wpływ ćwiczenia na kompetencje przedsiębiorcze młodych ludzi

Kreatywne rozwiązywanie problemów: Opowiadając historię, w której głównym celem jest rozwiązanie problemu konfliktu, uczestnik ćwiczenia jest motywowany do kreatywnego poszukiwania rozwiązania. Dzięki formie bajki ta kreatywność może wzrosnąć poprzez obiektywizację problemu i spojrzenie na niego z perspektywy twórcy. Charakter improwizowany ćwiczenia pozwala na rozwijanie szybkiej reakcji w sytuacji konfliktowej i skuteczniejsze wdrażanie tej reakcji.

Kompetencje komunikacyjne: Stresująca sytuacja związana z wyzwaniem i dodatkowe ograniczenie czasowe zmuszają uczestnika do szybkiego i jasnego doboru słów oraz systemów gramatycznych. Ćwiczenie bezpośrednio wpływa na rozwój języka w zakresie gramatyki i zasobu słów. Wypowiedź ma być komunikatywna i zrozumiała, co dodatkowo poszerza zakres wzbogacenia językowego i komunikacyjnego.

Ekspresja własna: Poprzez formę bajki uczestnik ćwiczenia wykorzystuje swoją wiedzę o kodach kulturowych oraz wyobraźnię do skonstruowania interesującej i klarownej opowieści. Dzięki temu wspiera indywidualny sposób myślenia i nazywania rzeczywistości, jednocześnie stymulując potrzebę własnej ekspresji.

Co sprawia, że ćwiczenie jest szczególnie odpowiednie dla młodych ludzi w kryzysie psychicznym?

Empatia i aktywne słuchanie: Indywidualne wypowiedzi w formie autoprezentacji, wspierane próbą ich indywidualizacji w zakresie ekspresji, stanowią wyzwanie dla młodych osób dotkniętych traumą i próbujących radzić sobie z brakiem pewności siebie. Integracyjna przestrzeń, w której każdy może bezpiecznie wyrazić swoją indywidualność i ekspresję, zapewnia możliwość stymulowania i wspierania emocjonalnej potrzeby bycia sobą. Bariery związane z brakiem pewności siebie mogą być eliminowane dzięki poczuciu akceptacji dla błędów oraz empatycznej dyskusji na temat indywidualnych wartości.

Indywidualne wsparcie: Osoby w kryzysie psychicznym charakteryzują się potrzebą bycia wysłuchanym. To ćwiczenie koncentruje się na indywidualnym podejściu do każdej wypowiedzi, a dzięki dyskusji uwaga na każdą osobę dodatkowo wzrasta. Każdy uczestnik otrzymuje czas na bycie wysłuchanym i skomentowanym z empatią.



Pozwala to na wydobycie indywidualnych cech w bezpiecznej przestrzeni i stymulowanie ich rozwoju.

Rozwój umiejętności komunikacyjnych: Bezpieczna przestrzeń do opowiadania historii umożliwia stymulowanie umiejętności komunikacyjnych uczestników. Budowanie przekazu opartego na charakterze i osobowości uczestnika, a następnie wysłuchanie tego przekazu i spojrzenie na niego krytycznie, może wywołać u uczestnika potrzebę i odwagę do tworzenia wypowiedzi jako indywidualność, jednocześnie zachowując wszystkie wartości jasności i przejrzystości.

Rekomendacje dla trenerów

- *Podjęcie integracyjne:* Ćwiczenie powinno być integracyjne. Wykorzystaj możliwości, jakie daje opowiadanie historii o sobie w formie bajek, aby lepiej poznać uczestników i umożliwić im wzajemne poznanie się. Skup się na charakterystycznych elementach osobowości lub historii i podkreśl te elementy w dyskusji.
- *Tworzenie bezpiecznej i inkluzywnej przestrzeni:* Upewnij się, że atmosfera ćwiczenia jest jak najbardziej inkluzywna i pozwala na popełnianie błędów. Ważne, aby każdy uczestnik czuł się na siłach przedstawić swoją historię bez obaw o negatywne komentarze. Niech ćwiczeniu towarzyszy radosna atmosfera, skoncentrowana na wspólnym czerpaniu przyjemności z opowiadania historii.

Bibliografia

Bruno Bettelheim „Cudowne i pożyteczne O znaczeniach i wartościach baśni“

Przebieg ćwiczenia

Czas trwania: 120 minut

Wielkość grupy: do 10 osób

Wymagane materiały : - Urządzenie do nagrywania i odtwarzania dźwięku. .

Wykorzystanie narzędzi ICT:

- Ćwiczenie opiera się na dostępie do urządzenia nagrywającego, co pozwala na realizację poszczególnych części ćwiczenia. Zaleca się również użycie efektywnego zestawu audio umożliwiającego wysokiej jakości odtwarzanie nagrań.

1.	Przygotowanie: Przygotuj jedno pomieszczenie z zestawem do nagrywania dźwięku. Upewnij się, że pokój jest jak najbardziej neutralny i pozbawiony elementów rozpraszających. Dodatkowo zadbaj o komfortową atmosferę do
----	---

	<p>opowiadania historii (krzesło, stół).</p> <p>Przygotuj również drugie pomieszczenie, w którym uczestnicy będą słuchać i analizować nagrania. To pomieszczenie może także pełnić funkcję poczekalni dla osób oczekujących na swoją kolej w pierwszej fazie ćwiczenia. Do odtwarzania nagrań potrzebny będzie zestaw audio.</p>
2.	<p>Faza wstępna - wyjaśnienie ćwiczenia:</p> <p>Zbierz uczestników i wprowadź ich w pierwszą fazę ćwiczenia. Na tym etapie nie zdradzaj formalnego sensu zadania. Wyjaśnij, że kolejno będą przechodzić do innego pokoju, gdzie będą musieli opowiedzieć o sobie. Na to zadanie będą mieli 2 minuty. Zasugeruj, aby przypomnieli sobie sytuację, w której niedawno trudno było im znaleźć rozwiązanie problemu lub konfliktu. Poproś, aby zastanowili się również, w jaki sposób rozwiązali tę sytuację. Ustal kolejność uczestników. Możesz wykorzystać losowanie lub ustalić ją odgórnie. (10 minut)</p>
3.	<p>Faza druga - nagrywanie historii:</p> <p>W ustalonej kolejności uczestnicy przechodzą do drugiego pokoju z zestawem nagrywającym. Przed wejściem do pokoju podaj szczegółowe instrukcje dotyczące ćwiczenia. Każdy uczestnik powinien zostać indywidualnie poinformowany, że opowiadana historia powinna przyjąć formę bajki. Uczestnik ma być bohaterem tej bajki, a problematyczna sytuacja, o której miał wcześniej pomyśleć, jest podstawą fabuły opowieści. Przypomnij uczestnikowi, że ma 2 minuty na opowiedzenie historii. Dodaj, aby uczestnik nie zdradzał innym rozszerzonego charakteru zadania. Tajemnica ma być dodatkową formą zabawy.</p> <p>Każdy uczestnik otrzymuje te same instrukcje i ma tyle samo czasu na improwizację podczas nagrania. (30 minut)</p>
4.	<p>Faza trzecia - odsłuchanie nagrań i dyskusja:</p> <p>Wprowadź kolejną fazę ćwiczenia. Poinformuj uczestników, że nagrania zostaną odtworzone, i zaproś ich do aktywnego i krytycznego odsłuchu w poniższych kategoriach:</p> <ul style="list-style-type: none">- Jakie cechy posiada bohater?- Jakie są jego mocne i słabe strony?- Czy przedstawiony konflikt/problem jest trudny do rozwiązania?- Które cechy bohatera pomogły mu rozwiązać problem? / Które cechy mu to utrudniły? <p>Odtwarzaj nagrania w kolejności i rozpocznij dyskusję w oparciu o</p>

	przedstawione kategorie pytań. Możesz poszerzać pytania i zadawać dodatkowe, które pomogą znaleźć odpowiedzi. (40 minut)
5.	Faza czwarta - poprawiona opowieść: Po omówieniu cech każdego bohatera pozwól uczestnikom ponownie opowiedzieć historię. Tym razem bohater musi wykorzystać swoje dobre cechy, które zostały nazwane podczas dyskusji. Podobnie z rozwiązaniem problemu. Poproś uczestników, aby zbudowali swoją opowieść tak, aby problem został rozwiązany z wykorzystaniem jak największej liczby mocnych stron bohatera. Czas na opowieść wynosi również 2 minuty. (30 minut)
5.	Faza końcowa - podsumowanie : Przeprowadź rozmowę na temat znalezionych mocnych stron bohaterów bajek. Skieruj rozmowę na temat zastosowania tych cech przez uczestników ćwiczenia w trudnych sytuacjach. Możesz również zasugerować, aby uczestnicy podzielili się sytuacjami z życia, w których brakowało im wykorzystania tych mocnych cech i w których dziś zachowaliby się inaczej. (15 minut)

Propozycja podsumowania i ewaluacji

Podsumowanie najważniejszych wniosków: Skup się na dobrych cechach, które wymagają wzmocnienia i treningu w rzeczywistości. Podczas dyskusji omów także słabości i poszukaj rozwiązań, jak sobie z nimi radzić. Zwróć uwagę, czy uczestnicy poszukują rzeczywistych, indywidualnych cech wynikających z ich osobowości.

Zapewnienie przyjemnej atmosfery podczas dyskusji: Nie pozwól, aby ćwiczenie stało się jedną wielką krytyką. Skup się na czerpaniu przyjemności z opowiadanych historii i zachęcaj do dalszego ich tworzenia, jeśli uczestnicy odczuwają taką potrzebę. Opowiadanie bajek i historii ma sprawiać radość. Upewnij się, że uczestnicy rozumieją tę istotę ćwiczenia.

Ćwiczenie Nr 2: Brak ciszy

Cel ćwiczenia

Celem ćwiczenia jest pobudzenie kreatywności poprzez próbę opisu siebie oraz rozwój świadomości ciała w przestrzeni i w grupie.

Efekty kształcenia związane z ćwiczeniem

Wiedza

Samoświadomość: Ćwiczenie ma na celu nazwane i opisanie charakterystycznych cech i cech osobowości uczestników. Dodatkowo koncentruje się na poszerzaniu i wzbogacaniu takiego opisu.

Umiejętności

Komunikacja werbalna: Ćwiczenie wzbogaca słownictwo, które może być użyte do autoprezentacji. Ze względu na swój charakter odkrywa nowe, być może dotąd nieeksplorowane opisy cech wykraczających poza oczywiste ramy autoprezentacji.

Widzenie peryferyjne i reakcja na grupę: Forma ćwiczenia wymaga od uczestnika szerokiego i czujnego spojrzenia, które koncentruje się na ruchu grupy oraz współpracy z dynamiczną "konstelacją" ludzką.

Autoprezentacja: Wynikiem ćwiczenia jest rozbudowany schemat autoprezentacji, który może zostać wykorzystany w dalszym rozwoju przedsiębiorczości i jako punkt wyjścia do dalszej introspekcji z użyciem stymulowanej formy opisu siebie.

Postawa

Rozbudowana autoprezentacja z wzbogaconym słownictwem i nomenklaturą cech, a także odkrywanie nowych, indywidualnych znaczeń własnych zachowań i ich przyczyn ma na celu wzmocnienie pewności siebie uczestników.

Krótki wstęp teoretyczny do ćwiczenia

Ćwiczenie "Brak ciszy" jest najczęściej stosowane jako improwizacyjna forma rozwijania wewnętrznego świata postaci w sztuce. Dzięki dynamicznemu charakterowi oraz warunkom, w jakich ćwiczenie jest realizowane, można pobudzić nieoczywiste pomysły oraz ich rozwój poprzez często nieświadome i nieprzemyślane ciągi zdań. To właśnie największa zaleta tego zadania. Artykulacja oczywistych wniosków w początkowej fazie zmusza uczestnika do dalszej introspekcji, dzięki której nie tylko wzbogaca swoje myślenie o sobie, ale także odkrywa wydarzenia lub cechy, o których na początku by nie pomyślał. Otwarty charakter tematu zadania nie tylko ułatwia uświadomienie ukrytych cech, ale także stymuluje dalsze refleksje na swój temat w wielu kierunkach. Dlatego każda wypowiedź jest unikalna i niepowtarzalna.

Wpływ ćwiczenia na kompetencje przedsiębiorcze młodych ludzi

Pewność siebie i samoocena: Rozbudowana opowieść o własnej biografii uczestnika stanowi podstawę do budowania poczucia dumy z siebie, a co za tym idzie -



pewności siebie. Dodatkowo świadomość własnych mocnych i słabych stron oraz krytyczne podejście do siebie w przeszłości mogą być punktem wyjścia do wewnętrznej dyskusji na temat rozwoju w przyszłości.

Rekonstrukcja narracyjna: Ze względu na introspekcyjny charakter ćwiczenia uczestnicy będą musieli powrócić do przeszłych wydarzeń, opowiedzieć je na nowo, rozwinąć i "przepisać" te historie w zupełnie nowy sposób. Powrót do traumatycznych wydarzeń w kontekście dynamiki ćwiczenia może również zracjonalizować emocje. Pomoże to uczestnikom podejść do swoich historii na nowo i nadać im nowy charakter pamięciowy.

Poczucie sprawczości: Ponowne nazwanie i budowanie swojej biografii na bazie dynamiki ćwiczenia ma na celu pobudzenie uczestników do identyfikacji z wydarzeniami, w których brali udział. Pomaga to szczegółowo zauważyć ciągi przyczynowo-skutkowe i postrzegać siebie nie tylko jako uczestnika wydarzeń, ale także jako ich sprawcę. Dzięki temu przeddefiniowane historie stanowią podstawę do spojrzenia na siebie jako osobę o możliwościach sprawczych.

Co sprawia, że ćwiczenie jest szczególnie odpowiednie dla młodych ludzi w kryzysie psychicznym?

Wyrażanie i regulacja emocji: Poprzez retrospektywne i introspektywne badanie uczestnicy mają możliwość ponownej analizy i spojrzenia z dystansem na problematyczne i traumatyczne sytuacje. Obiektywne podejście sprzyja redefinicji postaw emocjonalnych, co wpływa na ich ponowne nazwanie i możliwą re-evaluację.

Kompetencje komunikacyjne: Improwizacja w ćwiczeniu wpływa na jakość opowiadanej historii i wzbogaca ją o elementy wykraczające poza bazę prostych i oczywistych pojęć. Uczestnicy wzmocnią swoje kompetencje językowe i komunikacyjne poprzez rozbudowanie koncepcji biograficznych oraz odniesienie ich do współczesnego stanu rzeczy.

Modelowanie tożsamości: Opowieść biograficzna, wzmocniona przez potrzebę i możliwość pogłębienia, staje się punktem wyjścia do redefinicji swojej osobowości i charakteru. Dodatkowo pozwala zauważyć ciągi przyczynowo-skutkowe wynikające z indywidualnych cech, które mogą prowokować stresujące sytuacje i ich możliwe rozwiązania.

Rekomendacje dla trenerów

- *Atmosfera zabawy:* Zadbaj o przyjazną atmosferę podczas ćwiczenia. Uczestnicy muszą odczuwać przyjemność i radość z realizowanego zadania, jednocześnie stymulując potrzebę opowiadania historii. To kluczowe dla przetamania kryzysu

narracyjnego i stanowi punkt wyjścia do eksploracji indywidualnych umiejętności wyrazowych.

- *Przykład trenera:* Na wstępie ćwiczenia możesz sam wziąć w nim udział. To nie tylko ośmieli uczestników, ale także nada ton i rytm całemu ćwiczeniu oraz wprowadzi równą atmosferę w grupie.

Zarys ćwiczenia

Czas trwania: 45 minut

Wielkość grupy: około 15 osób

Wymagane materiały: zestaw audio, kartki papieru, długopisy.

1.	<p>Faza wstępna – Przygotowanie</p> <p>Należy przygotować wystarczająco dużą przestrzeń, aby uczestnicy mogli się swobodnie poruszać.</p> <p>Następnie przygotuj zestaw audio z dynamicznymi utworami muzycznymi gotowymi do odtworzenia.</p> <p>Przygotuj także kartki papieru i długopisy w liczbie odpowiadającej liczbie uczestników.</p>
2.	<p>Faza druga – Zasady ćwiczenia</p> <p>Wyjaśnij uczestnikom zasady ćwiczenia:</p> <p>Przez następne 15 minut obowiązuje ich jedna nadrzędna zasada: brak ciszy. Oznacza to, że uczestnik nie może przestać mówić na dany temat nawet na chwilę podczas ćwiczenia.</p> <p>Poinformuj uczestników, że podczas ćwiczenia będzie odtwarzana głośna muzyka, więc nie muszą się martwić, że zostaną podsłuchani przez innych. Uczestnicy muszą być w ciągłym ruchu, poruszając się po pokoju w wielu kierunkach, uważając, aby nie zderzyć się z innym uczestnikiem.</p> <p>Podany temat to: Kim jestem?</p> <p>Wprowadzenie zasad pomocniczych: Osoba prowadząca ćwiczenie może dyktować tempo chodzenia. Podczas ćwiczenia trener może przekazywać informacje o tempie chodzenia za pomocą prostego polecenia: Jeden! - powolny chód Dwa! - Dynamiczny chód Trzy! - Jog Prowadzący może zmienić tempo chodzenia według własnego uznania.</p>

	<p>Drugą komendą dostępną dla prowadzącego jest klaskanie. Jeśli prowadzący klaśnie raz podczas ćwiczenia, wszyscy uczestnicy muszą klasnąć raz w odpowiedzi. Jeśli klaszcze dwa razy, uczestnicy odpowiadają dwukrotnym klaśnięciem. itd.</p> <p>Zasady pomocnicze są kluczem do aktywacji improwizacji na poziomie dotykającym intuicji, pogłębiając efekt improwizacji.</p> <p>Przed rozpoczęciem ćwiczenia należy pamiętać, że nie ma złych odpowiedzi ani złych historii. Uczestnicy muszą po prostu poświęcić się ciągłemu mówieniu. (5 minut)</p>
3.	<p>Faza właściwa – Przeprowadzenie ćwiczenia</p> <p>Rozpocznij odtwarzanie muzyki i ćwiczenie. Przeprowadź ćwiczenie zgodnie z zasadami, będąc stale aktywnym i aktywnie zmieniając tempo chodzenia oraz klaszcząc. W trakcie ćwiczenia możesz informować uczestników, ile czasu im pozostało. (15 minut)</p>
4.	<p>Faza czwarta – Notatki</p> <p>Po 15 minutach podziękuj uczestnikom za ich wysiłek i daj każdemu z nich kartkę papieru i długopis. Zasugeruj, aby zapisali teraz wszystkie wnioski, do których doszli, koncentrując się na swoich odkryciach. Wskaż, że elementy, które są odkrywcze dla uczestników, są najbardziej pożądane we wnioskach z ćwiczenia. Określ czas, jaki uczestnicy mają na zapisanie swoich wniosków. (10 minut)</p>
5.	<p>Faza końcowa: konkluzje i dyskusja</p> <p>Omów wnioski z uczestnikami, koncentrując się na ich odkryciach. (15 minut)</p>

Propozycja wniosków i ewaluacji

Dyskusja grupowa: Przeprowadź dyskusję skupiającą się na odkryciach w poszczególnych historiach. Zapytaj o elementy, które Twoim zdaniem wymagają omówienia. Zadaj pytania otwierające.

Prezentacja: Zasugeruj, aby uczestnicy sformułowali krótką autoprezentację opartą na monologu wynikającym z ćwiczenia i wynikających z niego odkryciach. Wymagane jest wykorzystanie indywidualnych efektów ćwiczenia, które można zademonstrować w dyskusji poprzedzającej prezentację.

Ćwiczenie Nr 3: Zaskakująca historia

Cel ćwiczenia

Ćwiczenie ma na celu rozwijanie umiejętności komunikacyjnych, umiejętności narracji i szybkiej reakcji werbalnej w skomplikowanej lub problematycznej sytuacji.

Efekty kształcenia związane z ćwiczeniem

Wiedza:

Budowanie spójnej wypowiedzi: Zbiór podstawowych zasad dotyczących struktury narracji przedstawionych podczas wprowadzenia do ćwiczenia oraz empiryczne doświadczenie w postaci próby ich zastosowania prowadzą do poszerzenia praktycznej wiedzy na temat spójnej i logicznej opowieści.

Stymulowanie kreatywności: Wprowadzenie do ćwiczenia zasady losowości wymaga od uczestnika szybkiej i kreatywnej reakcji. Dotyczy to głównie podporządkowania świata przedstawionego wylosowanemu słowu i wprowadzenia go na zasadach już skonstruowanej narracji. W związku z tym wprowadzanie losowych sformułowań musi być wykorzystywane w bardzo specyficzny sposób, co wymaga treningu kreatywnego podejścia do rozwiązywanego problemu.

Umiejętności :

Podjęcie szybkich reakcji w wypowiedzi: Uczestnik nabywa umiejętność szybkiego reagowania na dany temat w odniesieniu do głównego celu, jakim jest ciągłość opowieści prowadząca do konkluzji.

Wypowiedź logiczna: Ze względu na trudność związaną z przypadkowością, uczestnik w dużym stopniu zmagają się z utrzymaniem logicznej ciągłości wypowiedzi, dodatkowo opartej na podstawowych zasadach konstruowania narracji.

Postawy:

Pewność siebie w wypowiedziach: Trudność zadania polegająca na nieoczekiwanych zmianach i ich sprawnej implikacji w warunkach ciągłości wypowiedzi aktywizuje i wzmacnia doświadczenie wystąpień publicznych, co prowadzi do podniesienia jakości wypowiedzi i nabrania do niej pewności siebie.

Krótki wstęp teoretyczny do ćwiczenia



Prezentowane ćwiczenie odnosi się bezpośrednio do rozwoju kreatywności i wzmocnienia kompetencji logicznych w dłuższej wypowiedzi. Zadanie polega na podjęciu wyzwania narracyjnego w wymiarze improwizacyjnym z włączeniem nieoczekiwanych kierunków opowiadania, przy jednoczesnym zachowaniu logicznej i spójnej narracji. Dodatkowym wyzwaniem jest opowiedzenie historii w podstawowym systemie struktury narracyjnej, tj. ekspozycja, wprowadzenie, nawiązanie konfliktu, rozwiązanie konfliktu, zakończenie.

Improwizacyjny charakter ćwiczenia stymuluje kreatywność i tworzy kolejny poziom wyzwania, tj. utrzymanie logicznej ciągłości z nieoczekiwanymi zmianami w treści.

Zrozumienie improwizacji w tym ćwiczeniu polega na szybkim reagowaniu na zewnętrzne zmiany w postaci przypadkowych słów, które kierują charakterem opowieści. Taka improwizacja musi wiązać się z pewnego rodzaju przewidywaniem i otwartym myśleniem. Tak, aby utrzymać narrację na logicznym torze i zapewnić możliwość sformułowania jasnej puenty.

Wpływ ćwiczenia na kompetencje przedsiębiorcze młodych ludzi

Wyrażanie siebie: Ćwiczenie charakteryzuje się wzmocnianiem kompetencji językowych i logicznych w dłuższej, spójnej i jasnej wypowiedzi. Element improwizacji dodaje elementy wykraczające poza oczywiste kierunki myślenia, poszerzając tym samym zasób słownictwa, umiejętność kreowania świata przedstawionego i skracając czas reakcji. Wartości te są kluczowymi składnikami barwnej i ciekawej autoprezentacji wynikającej z wewnętrznych możliwości ekspresji.

Kompetencje komunikacyjne: Zasady ćwiczenia wyraźnie wskazują na rozwój zdolności komunikacyjnych uczestnika. Wynika to z wewnętrznej potrzeby opowiadania historii oraz potrzeby bycia wysłuchanym i zrozumianym. Nieoczekiwane elementy zwiększają poziom ćwiczenia, utrudniając podstawowy poziom logicznej wypowiedzi. To wyzwanie ma na celu zapoznanie uczestnika z trudnościami improwizowanej ekspresji w środowisku edukacyjnym.

Kreatywne myślenie: Ćwiczenie motywuje uczestnika do poszukiwania niekonwencjonalnych rozwiązań w celu przezwyciężenia trudności związanych z nieoczekiwanymi zmianami w historii. Wypadkowe sytuacje wymagające tworzenia rozwiązań są symulowane poprzez losowanie słów, z którymi należy poradzić sobie w kreatywny i funkcjonalny sposób, wprowadzając je do opowiadanej historii.

Co sprawia, że ćwiczenie jest szczególnie odpowiednie dla młodych ludzi w kryzysie psychicznym?

Wzmocnienie odporności na stres: Ćwiczenie ma na celu wzmocnienie odporności na stres poprzez stworzenie problematycznej sytuacji wynikającej z braku wiedzy

związanej ze słowami-niespodziankami i natychmiastowe wprowadzenie ich do opowiadania. Poprzez to zadanie uczestnik stara się utrzymać logiczną wypowiedź nie wiedząc jakimi środkami będzie mógł ją rozwinąć.

Kreatywne rozwiązywanie problemów: Improwizacja wynikająca z idei ćwiczenia wzmacnia wartości kreatywne w budowaniu jednolitej narracji. Nieznajomość nadchodzących kierunków, w których ćwiczenie będzie musiało zostać przeprowadzone, wymaga od uczestnika szybkiej i dynamicznej rekonstrukcji swojego pomysłu, rozwijając tym samym elementy, których być może nie planował rozwijać i wdrażać.

Wzmocnienie poczucia własnej wartości: Trudność zadania, które wiąże się z nieoczekiwanymi zmianami i reakcjami na nie, a następnie zachowaniem logicznego ciągu, może stanowić dla uczestnika wyzwanie nie do pokonania. Z drugiej strony improwizacja pomoże ci znaleźć wewnętrzne cechy twórcze, które nadadzą historii indywidualne ramy. W ten sposób ukończona historia może być swego rodzaju pomnikiem indywidualnego charakteru, który uaktywni poczucie dumy i pewności siebie.

Rekomendacje dla trenerów:

- *Atmosfera zabawy:* Zadbaj o przyjazną atmosferę podczas ćwiczenia. Uczestnicy muszą odczuwać przyjemność i zabawę z wykonywanego zadania, jednocześnie stymulując potrzebę opowiadania historii. Ma to kluczowe znaczenie dla kryzysu narracyjnego i jest punktem wyjścia do eksploracji indywidualnych i charakterystycznych umiejętności ekspresyjnych.
- *Zaprezentuj się:* jako wprowadzenie do ćwiczenia możesz sam wziąć w nim udział. To nie tylko ośmieli uczestników, ale także nada ton i rytm całemu ćwiczeniu oraz wprowadzi równą atmosferę w grupie.

Bibliografia

Byung Chul Han „Kryzys narracji“

Przebieg ćwiczenia

Czas trwania: 40-50 minut

Wielkość grupy: 8-10 osób

Wymagana materiały: smartfon lub tablet, małe kartki papieru, długopisy, krzesło

Wykorzystanie narzędzi ICT: Możesz wykorzystać aplikacje do losowania słów, takie jak Random Generator dostępny w Google Play.

1.	Faza wstępna – Przygotowanie
----	------------------------------



	<p>Przygotuj jedno krzesło, na którym uczestnicy będą opowiadać historię. Przygotuj smartfon z aplikacją do losowania słów lub małe karteczki papieru w liczbie dziesięciokrotnie większej niż liczba uczestników. W przypadku karteczek potrzebne będą także długopisy.</p>
2.	<p>Faza wstępna - Przygotowanie</p> <p>Podaj kolejność wystąpień uczestników. Możesz użyć aplikacji losującej lub ustalić kolejność według własnego uznania.</p> <p>Wyjaśnij zasady ćwiczenia:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Uczestnicy będą kolejno siadać na krześle. Ich zadaniem jest opowiedzenie historii rozpoczynającej się od zdania: "Tak wyglądał mój pierwszy dzień w wymarzonej pracy..." 2. Uczestnik musi skonstruować swoją wypowiedź w następującej kolejności: <ul style="list-style-type: none"> - Wstęp - Ekspozycja (przedstawienie czasu akcji, miejsca akcji, bohaterów akcji) - Wprowadzenie konfliktu (główny bohater historii napotyka problem) - Rozwiązanie konfliktu (bohater radzi sobie z problemem) - Zakończenie (puenta, która może mieć charakter morału) 3. Podczas opowiadania prowadzący będzie losował słowa, które narrator musi natychmiast wpleść w historię. 4. Każdy uczestnik zostanie zaskoczony słowem 10 razy podczas swojej opowieści. 5. Historia musi zachować logiczną sekwencję (ciąg przyczynowo-skutkowy). 6. Opowieść może mieć charakter realizmu magicznego (nie musi spełniać kryteriów realizmu i mimetyzmu). 7. Dopiero po otrzymaniu 10. słowa niespodzianki uczestnik może zacząć formułować zakończenie i puentę, starając się nawiązać do całej historii. 8. Gdy jeden z uczestników skończy, narrator zmienia się według ustalonej kolejności.
3.	<p>Faza właściwa - Przebieg ćwiczenia</p> <p>Poproś każdego uczestnika o wymyślenie 10 słów. Najlepiej, aby były to rzeczowniki i nazwy własne. Uczestnicy nie muszą sugerować się żadną kategorią. Słowa mogą odnosić się do magicznych postaci, codziennych przedmiotów, postaci historycznych, miejsc itp.</p> <p>Poproś każdego uczestnika o przygotowanie listy słów w tajemnicy.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jeśli używasz aplikacji losującej, wprowadź słowa do aplikacji bez ujawniania ich. - Jeśli używasz karteczek, poproś uczestników o zapisanie po jednym słowie na każdej karteczce i wrzucenie ich do pojemnika (może to być kapelusz, słoik, kubek - jako prymitywna maszyna losująca). <p>Następnie poproś pierwszego uczestnika o rozpoczęcie opowiadania historii. Podczas opowieści prowadzący losuje słowo niespodziankę i wypowiada je na głos.</p> <p>Opowiadający wprowadza wylosowane słowo do swojej historii.</p> <p>Co jakiś czas (według uznania i dostosowując do poziomu uczestnika) prowadzący podaje kolejne wylosowane słowo.</p> <p>Losowanie odbywa się 10 razy podczas każdej historii.</p>

Po zakończeniu opowieści przez jednego uczestnika kolejny siada na krześle i zaczyna swoją historię.
--

Propozycja wniosków i ewaluacji

Wnioski i dyskusja po każdej opowieści: Przeprowadź ewaluację ćwiczenia oraz dyskusję po każdym uczestniku. Skup się na elementach wynikających z improwizacji wywołanej słowami niespodziankami. Rozszerz dyskusję na całą grupę, koncentrując się na takich elementach, jak:

- Kreacja świata
- Refleks wypowiedzi
- Jakość i logika opowieści

Prowadzenie historii do końca i jakość puenty.

Ćwiczenie nr 4: Słowa z obrazów

Cel ćwiczenia

Głównym celem ćwiczenia jest wzmocnienie umiejętności współpracy w grupie oraz rozwijanie kreatywnego kompromisu, który stanowi punkt wyjścia do improwizacji skoncentrowanej na rozwiązaniu wcześniej ustalonego konfliktu. Dodatkowo ćwiczenie wzbogaca uczestników o wiedzę z zakresu kodów kulturowych i historii sztuki, jednocześnie poszerzając ich kompetencje kulturowe i artystyczne.

Efekty kształcenia dotyczące ćwiczenia

Wiedza:

Historia sztuki i koncepcje kulturowe: Uczestnicy zdobywają wiedzę z zakresu historii sztuki, uczestnicząc w sytuacjach wynikających z obrazów przedstawiających symboliczne sytuacje i ważne momenty w historiografii. Dodatkowo poznają specyfikę epok kulturowych i ich przedstawicieli w sztuce.

Kluczowe elementy ekspresji: Wykorzystanie historycznej gry tableau vivant w ćwiczeniu prowokuje identyfikację najważniejszych elementów ekspresji, takich jak mimika, gesty, elementy ubioru czy scenografia. Skupienie na tych elementach pozwala zrozumieć ich znaczenie w codziennych sytuacjach, również tych związanych z przedsiębiorczością.

Umiejętności:

Kreatywne wykorzystanie materiałów: Uczestnicy będą odpowiedzialni za kreatywne i symboliczne podejście do dostępnych materiałów i ich zastosowanie w kontekście



danej sytuacji, co wzmacnia zdolność do kreatywnego rozwiązywania problemów przy użyciu dostępnych zasobów.

Podział zadań: Ćwiczenie wymaga jasnego i przejrzystego podziału obowiązków w grupie oraz odpowiedzialnego podejścia do realizacji tych zadań w celu osiągnięcia kompromisowego i wcześniej uzgodnionego efektu.

Postawy:

Uczestnicy będą musieli radzić sobie z funkcjonowaniem w grupach oraz w określonej hierarchii. Wyznaczenie lidera grupy oraz adaptacja do zadań przydzielonych przez lidera poprzez kompromis i dyskusję wzmacnia poczucie sprawczości w ramach założonych funkcji w grupie.

Krótki wstęp teoretyczny do ćwiczenia

Tableau vivant, czyli żywy obraz, to gra towarzyska sięgająca XIX wieku. Polega na rekonstrukcji obrazu lub rzeźby przez uczestników gry za pomocą mimiki, postawy, gestu, ubioru lub elementu scenografii. Gra wywodzi się z kultury teatralnej XIX wieku, kiedy aktorzy często "zamrażali się" w symbolicznych sytuacjach na końcu przedstawienia. Dziś tableau vivant stanowi odrębny kierunek eksploracji teatralnej, skoncentrowany na ożywionej rekonstrukcji kluczowych dla historii sztuki obrazów. Forma ta rozwija umiejętności pracy w grupie, gdzie każdy uczestnik jest integralnym i fundamentalnym elementem prezentowanego obrazu.

Wpływ ćwiczenia na kompetencje przedsiębiorcze młodych ludzi

Kreatywne rozwiązywanie problemów: Uczestnicy tworzą symboliczne i kreatywne sytuacje oraz atmosferę sceny, wykorzystując dostępne materiały w dynamiczny sposób. Kluczowe jest znalezienie rozwiązania problemu za pomocą kreatywnego wykorzystania zasobów w konfliktowych sytuacjach.

Świadomość ciała: Zadanie wymaga od uczestników wykorzystania zasobów własnego ciała oraz dostosowania odpowiednich elementów ekspresji do wymaganej sytuacji. Uczestnicy zyskują świadomość własnego ciała w relacji z grupą oraz rozwijają umiejętność fizycznej współpracy.

Współpraca: Lider grupy wyznacza podział zadań w zależności od talentów poszczególnych uczestników. To wzmacnia kompetencje planistyczne oraz buduje mikro-wspólnotę z konkretnym zadaniem i charakterem, ilustrując, jak współpraca prowadzi do skuteczności.

Co sprawia, że ćwiczenie jest szczególnie odpowiednie dla młodych ludzi w kryzysie psychicznym?

Kompetencje społeczne: Ćwiczenie wymaga pracy w grupie, wzmacniając umiejętności rozwiązywania problemów i prowadząc do jakościowego kompromisu. Wymusza także argumentowanie swoich pomysłów i dyskusję na forum grupy, modelując uczestnika jako aktywną osobowość społeczną.

Perspektywa innych: Podział zadań w grupie stanowi punkt wyjścia do empatycznego spojrzenia na perspektywę współpracownika. Uczestnicy rozpoznają talenty i umiejętności współpracowników, ale także ich obawy i opory. Rozwój otwartego i inkluzywnego charakteru w grupie stanowi fundament bezpiecznej pracy.

Pewność siebie: Grupowy charakter ćwiczenia stymuluje samoocenę jako wartościowego uczestnika grupy. Wykonanie zadania w ramach żywego obrazu, a następnie improwizowanej sceny, wspierane pozytywną informacją zwrotną, wzmacnia pewność siebie w rozpoznawaniu swoich talentów i efektywnym ich wykorzystywaniu.

Rekomendacje dla trenerów

Proponowane obrazy: Zasugeruj obrazy, które przedstawiają ekspresyjne sytuacje. Będą one punktem wyjścia do improwizowanej sceny i ułatwią kreatywne wymyślenie konfliktu. Nie przejmuj się kostiumami z epoki, które mogą stanowić podstawę do kreatywnego przekształcania rzeczywistości poprzez nadanie codziennym przedmiotom symbolicznego charakteru. Przygotuj także kontekstualne informacje o obrazach, aby wzbogacić uczestników o wiedzę z zakresu historii sztuki.

Atmosfera grupowa: Zwróć uwagę na funkcjonowanie grupy. Upewnij się, że wybór lidera jest zaakceptowany przez wszystkich uczestników i szczegółowo wyjaśnij, na czym polega jego rola. Nie pozwól, aby funkcja lidera ograniczała się jedynie do wydawania poleceń i przydzielania zadań.

Bibliografia

Tableau vivant as theater:

<https://www.youtube.com/watch?v=nleyulbiB0A&t=108s>

<https://www.youtube.com/watch?v=YIX3rs5HQzQ&t=313s>

Zarys ćwiczenia

Czas trwania: około 60 minut

Wielkość grupy: 10-20 osób

Wymagane materiały: projektor, dowolne przedmioty codziennego użytku, kawałki materiału, wcześniej przygotowany zestaw obrazów

Wykorzystanie narzędzi ICT: Korzystając ze smartfona, możesz zrobić zdjęcie zaproponowanego żywego obrazu i porównać je z imitowanym obrazem. Możesz również użyć projektora i zrobić zdjęcia w dwóch płaszczyznach: żywy obraz oraz obraz oryginalny.

1.	Faza wstępna - Przygotowanie
----	------------------------------



	<p>Przygotuj kilka obrazów w dobrej rozdzielczości, które później wyświetlisz. Obrazy powinny przedstawiać co najmniej dwie postacie i odnosić się do różnych epok historycznych. Przygotuj krótką historię na temat każdego obrazu, aby rozszerzyć kreatywny kontekst.</p> <p>Dopasuj liczbę obrazów do liczby grup. Jedna grupa powinna pracować nad jednym obrazem.</p> <p>Przygotuj także przedmioty codziennego użytku oraz kawałki materiałów, które później posłużą jako rekwizyty (pełna dowolność w wyborze).</p> <p>Przygotuj salę z projektorem, w której wyświetlany obraz będzie widoczny i optycznie zrozumiały.</p>
2.	<p>Faza druga - Wyjaśnienie zasad pierwszego poziomu:</p> <p>Podziel uczestników na grupy. Liczba osób w grupie powinna odpowiadać liczbie postaci na obrazie, który mają otrzymać.</p> <p>Wyjaśnij, czym są żywe obrazy (tableau vivant). Możesz skorzystać z dostępnych w Internecie filmów.</p> <p>Omów wszystkie dostępne środki wyrazu: mimikę, postawę, gesty, elementy kostiumu i scenografii. Zwróć uwagę na symboliczne wykorzystanie tych środków.</p> <p>Poproś grupy o wyznaczenie lidera. Podkreśl, że funkcja lidera polega nie tylko na przydzielaniu zadań, ale również na organizacji pracy grupy i wykonaniu konkretnego zadania.</p>
3.	<p>Faza trzecia - Poziom pierwszy</p> <p>Wyświetl obraz dla pierwszej grupy i opowiedz o jego kontekście.</p> <p>Daj grupie 5 minut na przygotowanie żywego obrazu.</p> <p>Kontroluj sposób funkcjonowania grupy oraz relacje lider-grupa.</p> <p>Po 5 minutach grupa prezentuje żywy obraz na tle oryginalnego obrazu.</p> <p>Po każdej grupie rozpocznij dyskusję na temat efektów żywego obrazu, kładąc nacisk na wykorzystanie elementów ekspresji oraz relacje w grupie podczas przygotowań.</p> <p>Powtórz dla każdej grupy.</p>
4.	<p>Faza czwarta - Wyjaśnienie zasad poziomu drugiego</p> <p>Poproś każdą grupę o przeanalizowanie obrazu pod kątem sytuacji, którą przedstawia.</p> <p>Poproś grupy, aby zastanowiły się i wymyśliły konflikt, który może istnieć w obrazie. Jakie problemy mogą dotyczyć postaci na obrazie?</p> <p>Wyjaśnij kolejny etap zadania:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prezentacja żywego obrazu zostanie powtórzona. Kiedy prowadzący klaszcze, uczestnicy muszą rozpocząć improwowaną scenę wynikającą z sytuacji przedstawionej na obrazie i zakładającą rozwiązanie wcześniej wymyślonego konfliktu postaci.

	- Postacie na obrazie muszą przedstawić swoje racje i je uargumentować. Scena kończy się, gdy konflikt zostanie rozwiązany lub pojawi się impas.
5.	Faza piąta – Poziom Drugi Przeprowadź drugi poziom ćwiczenia zgodnie z podanymi zasadami. Najpierw daj uczestnikom 5 minut na analizę sytuacji na obrazie i znalezienie konfliktu, następnie zaproś grupy kolejno do prezentacji żywego obrazu z improwizowaną sceną.

Ćwiczenie nr 5: Winda

Cel ćwiczenia

Celem ćwiczenia jest wzmocnienie umiejętności autoprezentacji oraz przedsiębiorczych kompetencji w zakresie "sprzedaży" własnego produktu lub pomysłu. Ćwiczenie wzmacnia także kreatywność i stymuluje tworzenie barwnych opisów oraz argumentów.

Efekty kształcenia związane z projektem

Wiedza:

Erystyka: Uczestnicy mają możliwość poznania podstawowych zasad retoryki wynikających z prób przekonania drugiej strony do swojego pomysłu. Dodatkowo ćwiczenie pozwala zgłębić konkretne techniki, takie jak pytanie retoryczne, hiperbola, metafora, emfaza itp.

Umiejętności:

Perswazja: Ćwiczenie pozwala na praktyczne zastosowanie zdobytej wiedzy. Uczestnicy uczą się skutecznego korzystania z narzędzi retorycznych, popartych empirycznymi doświadczeniami.

Kreatywny opis: Ćwiczenie zakłada stworzenie własnej marki/produktu, co wymaga kreatywnego podejścia do opisu. Opis ma wyróżniać pomysł na tle potencjalnych konkurentów.

Postawy:



Verbalizowanie pewności siebie: Uczestnicy uczą się klarownej autoprezentacji oraz przekonującego opisywania swoich produktów. Proces ten wzmacnia wiarę we własne możliwości i poczucie sprawczości.

Kreatywne podejście do rzeczywistości: Tworzenie produktu opartego na podstawowych badaniach rynkowych (czy produkt jest potrzebny? w jakich kategoriach życia?) rozwija kreatywność i zdolność dostosowania rozwiązań do rzeczywistości.

Krótki wstęp teoretyczny do ćwiczenia

Ćwiczenie "Winda" polega na szybkim, precyzyjnym i barwnym opisanu wynalezionej produktu. Kluczowym elementem jest retoryczna funkcja wypowiedzi, mająca na celu efektywne przedstawienie produktu, tak aby rozmówca (producent/inwestor) zainteresował się nim i chciał w niego zainwestować.

Ćwiczenie to jest często wykorzystywane w akademickich środowiskach filmowych w kontekście sprzedaży pomysłu na film/scenariusz.

Ćwiczenie składa się z dwóch etapów:

- Etap kreatywny (tworzenie produktu)
- Etap produkcyjny (sprzedaż produktu)

Każdy z etapów rozwija różne umiejętności, co pozwala skuteczniej skoncentrować się na wzmacnianiu określonych kompetencji.

Wpływ ćwiczenia na kompetencje przedsiębiorcze młodych ludzi

Umiejętności perswazyjne: Głównym celem ćwiczenia jest nauka stosowania środków retorycznych. Znajomość i umiejętność ich używania stanowi kompleksowy pakiet narzędzi przedsiębiorczych.

Kreatywna i barwna prezentacja: Tworzenie własnej marki/produktu wymaga indywidualnego podejścia do opisu. Proces ten wzmacnia odwagę w proponowaniu własnych pomysłów oraz stymuluje kreatywność.

Podstawowe badania rynkowe: Jednym z etapów ćwiczenia jest identyfikacja potrzeb rynkowych w małej, lokalnej skali, co rozwija zdolność rozpoznawania potrzeb i tworzenia odpowiedzi w postaci produktu.

Co sprawia, że ćwiczenie jest szczególnie odpowiednie dla młodych ludzi w kryzysie psychicznym?

Podjęcie ryzyka: Ograniczony czas ćwiczenia, sytuacja rozmowy w zamkniętej przestrzeni oraz próba efektywnego opisu stanowią wyzwania, które mogą wywoływać stres. Pokonanie tych etapów w bezpiecznym środowisku próbnym wzmacnia poczucie odwagi.

Kompetencje komunikacyjne/Retoryka: Przygotowanie klarownej wypowiedzi, utrzymanie logicznego sensu i wykorzystanie środków retorycznych wzmacniają pewność siebie w prowadzeniu dialogu.

Pewność siebie i proponowanie pomysłów: Tworzenie własnego produktu oraz jego opis stymuluje wiarę w swoje pomysły oraz odwagę w ich prezentacji.

Rekomendacje dla trenera

Zaleca się, aby prowadzący przedstawił i wymagał zastosowania następujących środków retorycznych:

1. Metafora - łączenie słów w sposób nadający im nowe znaczenie
2. Hiperbola - wzmocnienie opisu
3. Emfaza - nadanie wypowiedzi emocjonalnego charakteru
4. Peryfrazja - zastąpienie jednego słowa opisem
5. Anafora/Epifora - powtarzanie tego samego słowa na początku/końcu kolejnych zdań
6. Synonimia - użycie podobnych słów
7. Pytanie retoryczne - zadanie pytania, na które mówca sam odpowiada
8. Anacefalajza - podsumowanie najważniejszych stwierdzeń w zakończeniu
9. Tautologia - powtórzenie jednej myśli różnymi słowami

To propozycja wyjściowa. Prowadzący może dodać lub zmodyfikować środki.

Bibliografia

<https://www.ccsouh.us/cms/lib/OH01913306/Centricity/Domain/207/Rhetorical%20Devices%20List.pdf>

Przebieg ćwiczenia

Czas trwania: około 60 minut.

Wielkość grupy: Maksymalnie 10 osób

Wymagane materiały: kartki papieru, długopisy, taśma kolorowa do oznaczania przestrzeni (opcjonalnie)

1.	Faza wstępna - Zasady ćwiczenia, Etap pierwszy Wyjaśnij uczestnikom zasady ćwiczenia: Uczestnicy otrzymują kartki papieru i długopisy. Ich zadaniem jest wymyślenie i opisanie marki lub produktu, który będzie ich własnym pomysłem. Poproś uczestników, aby skoncentrowali się na marce lub produkcie, który odpowiada, na jakieś zapotrzebowanie dostrzegane w ich otoczeniu.
----	---

	<p>Zadaj pytania pomocnicze: Czego brakuje w Twojej społeczności? Jakie codzienne trudności napotykają ludzie? Co może im w tym pomóc?</p> <p>Zadaniem każdego uczestnika jest stworzenie swojej marki lub produktu i jasne opisanie go na kartce papieru.</p> <p>Każdy opis powinien uwzględniać następujące kategorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Nazwa. ▪ Obszary działania. ▪ Efekt zastosowania. ▪ Logo. ▪ Słowo kluczowe/hasło reklamowe. ▪ Szczegółowy opis przedmiotu, sposoby jego użycia.
2.	<p>Faza druga - Ćwiczenie, Etap pierwszy</p> <p>Poinformuj uczestników, że mają 15 minut na wymyślenie i opisanie swojej marki/produktu. Możesz włączyć nienarzucającą się muzykę w tle.</p> <p>Co jakiś czas przypominaj o kategoriach, które powinny znaleźć się w opisie.</p>
3.	<p>Faza trzecia - Omówienie Etapu pierwszego</p> <p>Każdy uczestnik (w dowolnej kolejności) przedstawia teraz swoje pomysły i opisy. Poproś ich o szczegółowe opowiedzenie o swoim produkcie/marce i wyjaśnienie, dlaczego stworzyli go w taki, a nie inny sposób.</p> <p>Możesz zaproponować zmiany i wspólnie z uczestnikiem wprowadzić ulepszenia do opisów.</p>
4.	<p>Faza czwarta - Wyjaśnienie zasad, Etap drugi</p> <p>Wyjaśnij zasady drugiego, właściwego etapu ćwiczenia: Przedstaw i omów wybrane środki retoryczne, używając przykładów, aby uczestnicy lepiej je zrozumieli. Następnie poproś uczestników o dobranie się w pary. Przypisz każdej parze kolejność wystąpień (losowo lub arbitralnie). Wyznacz mały prostokąt na podłodze, odpowiadający powierzchni windy. Jedna osoba z pary wciela się w wynalazcę, druga w inwestora.</p>

Propozycja wniosków i ewaluacji

Dwustopniowa dyskusja:

1. Po pierwszym etapie ("Mój produkt/marka") skup się na kreatywnym podejściu uczestników do zaproponowanego produktu/marki. Zwróć uwagę na opisowość wynikającą z charakteru, osobowości i indywidualnych cech uczestnika oraz wzmocnij postawy kreatywne.
2. Po drugim etapie ("Winda") skoncentruj się na wykorzystaniu środków retorycznych, podkreślanii najbardziej charakterystycznych cech produktu/marki oraz wdrożeniu ich w najlepszy możliwy sposób w wypowiedź.

Przestrzeń kreatywnego eksperymentu:

Zwróć uwagę i doceniaj wszystko, co wynika z osobowości uczestników, oraz wzmocniaj ich poczucie, że mogą eksperymentować i podejmować ryzyko w ramach wybranych środków kreatywnych i retorycznych.

Stwórz przestrzeń, w której błędy nie są dyskryminujące, lecz stają się częścią testowania własnych pomysłów.



ODGRYWANIE RÓL – WŁASNA PRZESZŁOŚĆ

Ćwiczenie nr. 1: Trzy rzeczy

Cel ćwiczenia

Celem tego ćwiczenia jest inspirowanie kreatywności i empatii oraz odkrywanie innowacyjnych metod wspierania młodych ludzi dotkniętych traumą w ich drodze do zatrudnienia. Ćwiczenie pozwala uczestnikom eksplorować różne scenariusze, tworzyć postacie i rozwijać umiejętności, które wspierają ich rozwój osobisty i zawodowy.

Efekty kształcenia związane z ćwiczeniem

Wiedza:

Zrozumienie zarządzania zasobami: Uczestnicy uczą się, jak ważne jest efektywne zarządzanie zasobami w procesie rozwoju osobistego i zawodowego.

Docenienie kreatywnych podejść: Uczestnicy zdobywają wiedzę na temat znaczenia kreatywnego myślenia w rozwiązywaniu złożonych wyzwań.

Zachęta do innowacji: Ćwiczenie stymuluje uczestników do eksplorowania innowacyjnych rozwiązań i podejść w celu wspierania młodych ludzi napotykających trudności. Uczestnicy uczą się dostrzegać wartość kreatywności i niestandardowego myślenia w pokonywaniu barier systemowych i osiąganiu pozytywnych rezultatów.

Umiejętności:

Kreatywne myślenie: Tworzenie postaci i opracowywanie scenariuszy zachęca uczestników do myślenia poza schematami oraz do znajdowania pomysłowych rozwiązań skomplikowanych problemów.

Współpraca: Praca w grupach nad tworzeniem scenariuszy rozwija umiejętności współpracy i pracy zespołowej, pozwalając uczestnikom uczyć się, jak korzystać z pomysłów i wkładu innych osób.

Aktywne słuchanie: Udział w improwizowanych scenariuszach wymaga od uczestników uważnego słuchania perspektyw i pomysłów innych osób.

Postawy:

Zrozumienie zarządzania zasobami: Uczestnicy uczą się, jak efektywne zarządzanie zasobami może przyczyniać się do rozwoju osobistego i zawodowego.

Docenienie kreatywności: Ćwiczenie pomaga uczestnikom zrozumieć znaczenie kreatywnych podejść w rozwiązywaniu wyzwań.

Budowanie odporności: Dzięki odgrywaniu ról i eksplorowaniu podróży bohaterów uczestnicy uczą się adaptacji i wytrwałości w obliczu przeciwności losu.

Krótki wstęp teoretyczny do ćwiczenia

Ćwiczenie łączy techniki dramaterapii i interaktywną pracę grupową, aby zagłębić się w wyzwania i możliwości, z jakimi mierzą się młodzi ludzie w swoim rozwoju osobistym i zawodowym. Tworzenie postaci oraz opracowywanie scenariuszy pozwala uczestnikom rozwijać empatię i zrozumienie dla doświadczeń innych osób, korzystając jednocześnie z kolektywnej inteligencji i różnorodnych perspektyw. Kreatywne myślenie pełni kluczową rolę, zachęcając uczestników do odkrywania niestandardowych podejść i wyobrażania sobie nowych możliwości. Dzięki immersji w światy swoich postaci uczestnicy uwalniają swoją wyobraźnię, a praca grupowa promuje współpracę i inteligencję zbiorową. Ćwiczenie stanowi kompleksowe doświadczenie edukacyjne, które wyposaża uczestników w umiejętności kreatywnego myślenia i współpracy.

Wpływ ćwiczenia na kompetencje przedsiębiorcze młodych ludzi

Kreatywne rozwiązywanie problemów: Ćwiczenie inspiruje uczestników do myślenia poza schematami oraz odkrywania innowacyjnych rozwiązań wyzwań, wzmacniając kreatywność i elastyczność w rozwiązywaniu problemów.

Efektywna komunikacja: Współpraca grupowa i odgrywanie ról pomagają uczestnikom rozwijać umiejętności komunikacyjne, w tym artykułowanie pomysłom, słuchanie innych oraz efektywne wyrażanie siebie.

Odporność i adaptacja: Poprzez immersję w doświadczenia swoich postaci i nawigowanie różnych scenariuszy uczestnicy rozwijają odporność i zdolność adaptacji – kluczowe cechy przedsiębiorcze w obliczu niepewności i przeciwności.

Zarządzanie zasobami: Uczestnicy uczą się efektywnie alokować i zarządzać zasobami, strategicznie wykorzystując przedmioty przyniesione na ćwiczenie.

Wyznaczanie celów i ich realizacja: Rozwój postaci i scenariuszy uczy uczestników wyznaczania celom, priorytetyzacji zadań, śledzenia postępom i adaptacji strategii w celu osiągnięcia zamierzonych rezultatom.

Co sprawia, że ćwiczenie jest szczególnie odpowiednie dla młodych ludzi w kryzysie psychicznym?

Terapia poprzez zaangażowanie: Ćwiczenie oferuje bezpieczne i wspierające środowisko, które pozwala młodym ludziom na kreatywną ekspresję, co może pomóc w łagodzeniu stresu i wspierać dobrostan emocjonalny.

Wzmacnianie poprzez role: Dzięki immersji w doświadczenia fikcyjnych postaci młodzi ludzie mogą eksplorować i przetwarzać własne emocje oraz doświadczenia w sposób nienaruszający ich granic, co daje im narzędzia do radzenia sobie z trudnościami.



Wsparcie grupowe: Grupa promuje wsparcie rówieśnicze i współpracę, umożliwiając młodym ludziom nawiązanie więzi z innymi, którzy mogą dzielić podobne doświadczenia, co redukuje poczucie izolacji i wzmacnia poczucie przynależności.

Rekomendacje dla trenerów

Zachęć uczestników do przyniesienia trzech małych przedmiotów, które mają dla nich symboliczne znaczenie.

Przed rozpoczęciem głównej części ćwiczenia przeprowadź krótkie ćwiczenie integracyjne, aby uczestnicy poczuli się swobodnie i nawiązali kontakt z innymi.

Przebieg ćwiczenia

Czas trwania: około 60 minut.

Wielkość grupy: 8-12 osób.

Wymagane materiały: Papier i długopisy dla każdego uczestnika. Trzy przedmioty przyniesione przez uczestników.

1.	Wprowadzenie (2 minut) <ul style="list-style-type: none"> - Ustaw krzesła lub poduszki w kole. - Zaproś uczestników do wygodnego siedzenia.
2.	Tworzenie postaci (15 minut) <ul style="list-style-type: none"> - Poproś każdego uczestnika o podzielenie się trzema przedmiotami, które przynieśli, i wyjaśnienie, dlaczego są one dla nich ważne. - Zachęć uczestników do wykorzystania tych przedmiotów jako inspiracji do stworzenia fikcyjnej postaci. - Rozdaj papier i długopisy, aby uczestnicy mogli naszkicować lub opisać swoje postaci.
3.	Rozwój scenariusza (25 minut) <ul style="list-style-type: none"> - Podziel uczestników na grupy po 3-4 osoby. - Poproś każdą grupę o wspólne opracowanie scenariusza, który obejmuje wszystkie ich postaci. - Zachęcaj grupy do kreatywności i innowacyjności w tworzeniu scenariuszy, przypominając o wykorzystaniu mocnych stron i zasobów postaci.
4.	Odgrywanie ról i improwizacja (20 minut) <ul style="list-style-type: none"> - Każda grupa prezentuje swój scenariusz pozostałym uczestnikom. - Uczestnicy odgrywają scenariusze w improwizowanych scenach, przyjmując role swoich postaci i eksplorując sposoby reagowania na wyzwania. - Po każdej prezentacji prowadź dyskusję i refleksję, zachęcając uczestników do dzielenia się wnioskami.
5.	Podsumowanie i refleksja (10 minut) <ul style="list-style-type: none"> - Zbierz grupę, aby omówić końcowe wnioski.

- Poproś uczestników o podzielenie się kluczowymi spostrzeżeniami i wnioskami z ćwiczenia.
--

Propozycja wniosków i ewaluacji

Ćwiczenie "Trzy przedmioty" oferuje unikalne połączenie dramaterapii i pracy grupowej, tworząc przestrzeń do rozwijania kreatywności, zdobywania kluczowych umiejętności oraz wsparcia w drodze do zatrudnienia. Aby ocenić skuteczność ćwiczenia, zachęć uczestników do przekazania informacji zwrotnej bezpośrednio po ćwiczeniu, koncentrując się na ich doświadczeniach, zdobytych wnioskach oraz sugestjach dotyczących dalszych ulepszeń.

Ćwiczenie nr 2: Odgrywanie ról filmowych

Cel ćwiczenia

Ćwiczenie to wykorzystuje sceny filmowe do analizy dynamiki w miejscu pracy. Uczestnicy zyskują platformę do zdobywania nowych spostrzeżeń, rozwijania umiejętności krytycznego myślenia oraz eksplorowania praktycznych strategii radzenia sobie z wyzwaniami, które często występują w środowisku zawodowym. Poprzez odgrywanie ról, dyskusję i wspólne rozwiązywanie problemów uczestnicy analizują zarówno udane, jak i nieudane scenariusze, co pozwala im na lepsze zrozumienie pracy zespołowej, przywództwa i podejmowania decyzji.

Efekty kształcenia dotyczące ćwiczenia

Wiedza:

Zrozumienie podstaw zatrudnialności: Uczestnicy zdobywają wiedzę na temat fundamentów zatrudnialności, koncentrując się na samorozwoju i wzmocnieniu osobistym.

Eksploracja innowacyjnych metod wsparcia: Uczestnicy odkrywają kreatywne techniki wspierania siebie, takie jak autorefleksja, wyznaczanie celów oraz wizualizacja, które wspierają rozwój osobisty i odporność.

Rozpoznawanie barier osobistych: Uczestnicy identyfikują i analizują przeszkody oraz wyzwania, które mogą utrudniać im rozwój zawodowy, co sprzyja budowaniu samoświadomości i proaktywnemu rozwiązywaniu problemów.

Umiejętności:

Rozwiązywanie problemów: Uczestnicy rozwijają praktyczne umiejętności rozwiązywania problemów poprzez wspólne burze mózgów oraz analizę barier i wyzwań, które napotykają młodzi przedsiębiorcy i poszukujący pracy.



Efektywna komunikacja: Ćwiczenie pozwala uczestnikom doskonalić umiejętności komunikacyjne dzięki tworzeniu dialogów w grupach oraz odgrywaniu scen.

Kreatywne myślenie: Uczestnicy rozwijają innowacyjne myślenie poprzez eksplorację niestandardowych rozwiązań.

Postawy:

Samoświadomość i nastawienie na rozwój: Uczestnicy rozwijają samoświadomość oraz przyjmują postawę nastawioną na rozwój, korzystając z możliwości nauki i rozwoju w trakcie analizy zarówno udanych, jak i nieudanych scenariuszy.

Budowanie odporności i adaptacja: Ćwiczenie wzmacnia odporność i elastyczność, wyposażając uczestników w umiejętności radzenia sobie z przeszkodami i odnajdywania się w dynamicznych środowiskach.

Krótki wstęp teoretyczny do ćwiczenia

Ćwiczenie "Odgrywanie ról filmowych" wykorzystuje transformacyjną moc opowiadania historii oraz budowanie praktycznych umiejętności, aby wspierać młodych uczestników na ich drodze do zatrudnienia. Integrując sceny filmowe przedstawiające zarówno sukcesy, jak i porażki w miejscu pracy, ćwiczenie oferuje dynamiczne i angażujące doświadczenie. Uczestnicy pod przewodnictwem dramaterapeuty biorą udział w odgrywaniu ról, zgłębiając niuanse skutecznej komunikacji, pracy zespołowej oraz odporności. Przez wspólne analizowanie wyzwań z negatywnych scenariuszy oraz odgrywanie ich z nowymi strategiami, uczestnicy rozwijają praktyczne umiejętności i odporność, które są niezbędne do sukcesu w rzeczywistości zawodowej.

Wpływ ćwiczenia na kompetencje przedsiębiorcze młodych ludzi

Rozwiązywanie problemów: Uczestnicy rozwijają zdolność do identyfikowania, analizowania i rozwiązywania złożonych problemów, analizując scenariusze filmowe.

Kompetencje komunikacyjne: Tworzenie dialogów i odgrywanie scen inspirowanych filmem pomaga uczestnikom w rozwijaniu umiejętności wyrażania się, słuchania i współpracy.

Odporność i adaptacja: Ćwiczenie pomaga uczestnikom uczyć się, jak radzić sobie z przeciwnościami losu oraz dostosowywać się do zmian w środowisku zawodowym.

Co sprawia, że ćwiczenie jest szczególnie odpowiednie dla młodych ludzi w kryzysie psychicznym?

Zaangażowanie terapeutyczne: Kreatywna ekspresja i odgrywanie ról w bezpiecznym środowisku wspiera procesy terapeutyczne i pozwala na eksplorację emocji.

Wzmacnianie: Ćwiczenie daje uczestnikom poczucie kontroli i celu poprzez zaangażowanie ich w rozwiązywanie problemów i tworzenie dialogów.

Wsparcie grupowe: Dzięki praktykom zorientowanym na traumę ćwiczenie tworzy wspierającą przestrzeń, w której uczestnicy mogą się rozwijać.

Rekomendacje dla trenerów

Trenerzy powinni zadbać o zaangażowanie każdego uczestnika, tworząc dodatkowe role, jeśli to konieczne.

Ze względu na długość ćwiczenia, zaleca się zaplanowanie przerw, aby utrzymać zaangażowanie uczestników.

Przebieg ćwiczenia

Czas trwania: od 2 do 3 godzin.

Wielkość grupy: Maksymalnie 12 osób:

Wymagane materiały: Laptop lub projektor do wyświetlania scen filmowych; Rekwizyty lub kostiumy, Papier i długopisy.

Wykorzystanie narzędzi ICT: Laptop lub projektor jest niezbędny do wyświetlania scen filmowych, ułatwiając naukę wizualną i zapewniając zrozumienie kontekstu.

1.	Wprowadzenie (5 minut) <ul style="list-style-type: none">- Zgromadź uczestników w kole.- Przedstaw krótki przegląd ćwiczenia.
2.	Wybór pozytywnej sceny filmowej (10 minut) <ul style="list-style-type: none">- Pozwól uczestnikom zaproponować scenę filmową przedstawiającą skutecznego przedsiębiorcę lub efektywny zespół.- Jeśli uczestnicy nie potrafią wybrać sceny, trener proponuje odpowiednią.
3.	Odtwarzanie pozytywnej sceny filmowej (15 minut) <ul style="list-style-type: none">- Wyświetl wybraną scenę filmową.- Zachęć uczestników do obserwowania kluczowych interakcji, stylów komunikacji i podejść do rozwiązywania problemów.- Omów fabułę i kluczowe punkty sceny.
4.	Odegranie pozytywnej scenki i dyskusja (40 minut) <ul style="list-style-type: none">- Grupa wspólnie przydziela role z pozytywnej sceny każdemu uczestnikowi (poszczególne osoby nie mogą wybrać własnych ról).- Wszyscy uczestnicy odgrywają pozytywną scenkę.- Uczestnicy ustawiają krzesła lub poduszki w kręgu.- Ułatwienie dyskusji na temat tego, co sprawiło, że scena zakończyła się sukcesem i jakie kluczowe zachowania lub strategie były skuteczne.
5.	Wybór negatywnej sceny filmowej (10 minut.)

	<ul style="list-style-type: none"> - Pozwól uczestnikom zaproponować scenę przedstawiającą nieudolnego przedsiębiorcę lub dysfunkcyjny zespół. - Jeśli uczestnicy nie potrafią wybrać sceny, trener proponuje odpowiednią.
6.	<p>Odtwarzanie negatywnej sceny filmowej (15 minut)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wyświetl wybraną scenę filmową. - Zachęć uczestników do obserwowania wyzwań, konfliktów i nieskutecznych strategii. - Omów fabułę i kluczowe punkty sceny.
7.	<p>Odgrywanie negatywnej sceny i dyskusja (40 minut)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Przydziel role z negatywnej sceny każdemu uczestnikowi. - Odtwórz scenę, analizując nieskuteczne zachowania. - Omów, co sprawiło, że scena była nieudana.
8.	<p>Burza mózgów dotycząca negatywnej sceny (20 minut)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Poprowadź burzę mózgów, aby wygenerować rozwiązania wyzwań przedstawionych w scenie. - Odtwórz scenę z zaproponowanymi rozwiązaniami.
9.	<p>Prezentacje grupowe i refleksja (20 min.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zachęć uczestników do refleksji nad odtworzonymi scenami i rozwiązaniami. - Omów różnice między pozytywnymi i negatywnymi scenami. - Poproś uczestników o podzielenie się wnioskami z ćwiczenia.

Propozycja wniosków i ewaluacji

Ćwiczenie "Odgrywanie ról filmowych" znacząco rozwija kompetencje przedsiębiorcze uczestników, w tym umiejętności rozwiązywania problemów, zdolności komunikacyjne i odporność. Trenerzy powinni dostosować ćwiczenie do potrzeb uczestników, zapewniając wspierające środowisko. Aby ocenić skuteczność ćwiczenia, warto obserwować uczestników i zebrać ich feedback na temat zdobytych doświadczeń.

Ćwiczenie nr.3: Wywiad

Cel ćwiczenia:

Celem ćwiczenia jest rozwijanie umiejętności prowadzenia wywiadów, aktywnego słuchania oraz zapamiętywania informacji w symulowanych warunkach rozmowy kwalifikacyjnej.

Efekty kształcenia dotyczące ćwiczenia

Wiedza:

Zrozumienie dynamiki wywiadu: Uczestnicy zdobędą wiedzę na temat specyfiki rozmów kwalifikacyjnych, w tym roli dziennikarza i respondenta, oraz znaczenia pytań otwartych w prowadzeniu efektywnego dialogu.

Świadomość technik komunikacyjnych: Uczestnicy poznają skuteczne techniki komunikacji, takie jak aktywne słuchanie i empatyczne reagowanie, które sprzyjają produktywnym interakcjom.

Umiejętności:

Formułowanie pytań: Uczestnicy będą ćwiczyć tworzenie pytań otwartych, które pozwalają uzyskać szczegółowe i wnikliwe odpowiedzi, rozwijając swoje umiejętności prowadzenia wywiadów.

Aktywne słuchanie i empatyczne reagowanie: Dzięki odgrywaniu ról uczestnicy poprawią umiejętność aktywnego słuchania oraz empatycznego reagowania, tworząc wspierające i angażujące środowisko wywiadu.

Dokładność w odtwarzaniu informacji: Uczestnicy udoskonalą umiejętność dokładnego odtwarzania informacji, co wzmocni ich pamięć oraz podkreśli znaczenie uważności w trakcie rozmowy.

Postawy:

Otwartość na naukę i rozwój: Dzięki informacji zwrotnej i refleksji uczestnicy rozwijają postawę otwartości na naukę i doskonalenie swoich umiejętności prowadzenia wywiadów

Krótki wstęp teoretyczny do ćwiczenia

Ćwiczenie wykorzystuje odgrywanie ról, aby w sposób strukturalny i interaktywny rozwijać umiejętności prowadzenia wywiadów. Skuteczny wywiad wymaga zadawania pytań, które pozwalają uzyskać szczegółowe i wartościowe odpowiedzi, a także aktywnego słuchania w celu zrozumienia perspektywy rozmówcy. Podczas ćwiczenia uczestnicy wcielają się zarówno w rolę dziennikarza, jak i respondenta, co pozwala im na praktyczne ćwiczenie formułowania pytań, słuchania oraz odtwarzania informacji. Dodatkowym elementem jest unikalna część, w której uczestnicy powtarzają odpowiedzi rozmówcy w pierwszej osobie, co wzmocnia pamięć i pozwala na głębsze zrozumienie wymienionych informacji. Dzięki integracji technik dramaterapii ćwiczenie rozwija empatię i umiejętności komunikacyjne, które są wartościowe zarówno w kontekstach osobistych, jak i zawodowych.

Wpływ ćwiczenia na kompetencje przedsiębiorcze młodych ludzi

Komunikacja i umiejętności sieciowania: Ćwiczenie rozwija umiejętności komunikacyjne poprzez praktykowanie zadawania pytań otwartych oraz aktywnego słuchania. Są one kluczowe w nawiązywaniu kontaktów, prezentacji pomysłów oraz negocjacjach z interesariuszami.

Rozwiązywanie problemów i adaptacja: Poprzez dynamiczne interakcje wymagające bieżącego zadawania pytań, słuchania i odtwarzania informacji uczestnicy rozwijają umiejętności rozwiązywania problemów oraz adaptacji.

Zarządzanie zasobami: Uczestnicy uczą się efektywnego zarządzania zasobami, organizując pytania i kontrolując przebieg wywiadu, co rozwija zdolność prioryteźacji i efektywnego wykorzystania dostępnych środków.

Co sprawia, że ćwiczenie jest szczególnie odpowiednie dla młodych ludzi w kryzysie psychicznym?

Empatia i aktywne słuchanie: Ćwiczenie kładzie nacisk na aktywne słuchanie i empatyczne zaangażowanie, co pomaga młodym ludziom poczuć się wysłuchanymi i zrozumianymi.

Budowanie pewności siebie i samoświadomości: Dzięki informacji zwrotnej i zamianie ról uczestnicy zyskują wgląd w swoje mocne strony i obszary wymagające poprawy, co buduje pewność siebie i samoświadomość.

Strukturalne interakcje: Jasna struktura ćwiczenia, z wyznaczonymi rolami i zadaniami, tworzy przewidywalne i zarządzalne środowisko, co może być szczególnie pomocne dla osób zmagających się z niepokojem w interakcjach społecznych.

Rekomendacje dla trenerów

Pamiętaj, że niektórzy uczestnicy mogą czuć się skrępowani swoim głosem lub umiejętnościami mówienia. Zachęcaj ich do relaksu i zapewnij, że celem jest rozwój umiejętności komunikacyjnych, a nie ocena stylu mówienia.

Stwórz wspierające i nieoceniające środowisko, w którym uczestnicy będą czuli się komfortowo, swobodnie wyrażając siebie.

Przebieg ćwiczenia

Czas trwania: około 60 minut.

Wielkość grupy: maksymalnie 14 osób.

Wymagane materiały: Smartfony lub urządzenia nagrywające (po jednym na parę). Papier i długopisy. Stoper lub zegar. Wygodne ustawienie miejsc siedzących.

Wykorzystanie narzędzi ICT: Smartfony lub urządzenia nagrywające: Uczestnicy wykorzystują smartfony lub urządzenia nagrywające do rejestrowania sesji wywiadów. Technologia ta umożliwia płynną dokumentację dialogu, pozwalając uczestnikom na

aktywne zaangażowanie bez konieczności sporządzania notatek. Nagrania służą jako cenne punkty odniesienia dla ćwiczenia opowiadania i późniejszej analizy, wspierając samoocenę i informacje zwrotne od rówieśników.

1.	<p>Wprowadzenie (10 minut)</p> <ul style="list-style-type: none">- Powitaj uczestników i przedstaw cel ćwiczenia. Krótko wyjaśnij strukturę i oczekiwane wyniki.- Poinformuj uczestników, że ćwiczenie będzie polegało na nagrywaniu ich wywiadów.- Podkreśl, że służy to wyłącznie celom edukacyjnym i zapewnij poufność.
2.	<p>Tworzenie par i instrukcje (10 minut)</p> <ul style="list-style-type: none">- Podziel uczestników na pary.- Przydziel role: jedna osoba jako dziennikarz, druga jako respondent.- Poleć dziennikarzom sformułowanie trzech otwartych pytań dotyczących rozmowy kwalifikacyjnej.
3.	<p>Pierwsza sesja wywiadu (15 minut)</p> <ul style="list-style-type: none">- Dziennikarze przeprowadzają wywiady z respondentami, używając przygotowanych pytań.- Uczestnicy nagrywają wywiad na smartfon lub urządzenie nagrywające.- Dziennikarze koncentrują się na aktywnym słuchaniu, nie robiąc notatek.
4.	<p>Zamiana ról (10 minut)</p> <ul style="list-style-type: none">- Uczestnicy zamieniają się rolami.- Nowi dziennikarze mają chwilę na przygotowanie swoich pytań
5.	<p>Druga sesja wywiadów (15 minut)</p> <ul style="list-style-type: none">- Nowi dziennikarze przeprowadzają wywiady z respondentami i nagrywają sesję.- Uczestnicy nagrywają wywiad na smartfonie lub urządzeniu nagrywającym.- Upewnij się, że dziennikarze skupiają się na aktywnym słuchaniu bez robienia notatek.
6.	<p>Ćwiczenie odtwarzania (10 minut)</p> <ul style="list-style-type: none">- Jeden z uczestników staje za drugim, kładąc ręce na jego ramionach.- Stojący uczestnik odtwarza informacje z wywiadu w pierwszej osobie, jakby był respondentem.- Role się zmieniają i ćwiczenie powtarza.
7.	<p>Odtwarzanie nagrań i porównanie (15 minut)</p> <ul style="list-style-type: none">- Odtwórz nagrane wywiady dla każdej pary.- Porównaj odtworzone informacje z oryginalnymi nagraniami.- Omów dokładność i ewentualne rozbieżności.
8.	<p>Debriefing i informacja zwrotna (20 minut)</p> <ul style="list-style-type: none">- Zbierz wszystkich uczestników na wspólną dyskusję.

	<ul style="list-style-type: none"> - Zachęć pary do podzielenia się doświadczeniami i wnioskami. - Omów, czego uczestnicy nauczyli się o skutecznym zadawaniu pytań, aktywnym słuchaniu i zapamiętywaniu informacji.
--	--

Propozycja wniosków i ewaluacji

Ćwiczenie skutecznie rozwija umiejętności prowadzenia wywiadów, aktywnego słuchania oraz zapamiętywania informacji, wspierając empatię, pewność siebie i strukturalne uczenie się. Trenerzy powinni zachęcać uczestników do przekazania informacji zwrotnej, koncentrując się na ich doświadczeniach, zdobytych wnioskach i sugestiach dotyczących dalszego doskonalenia ćwiczenia.

Ćwiczenie nr. 4: Playback odgrywania ról

Cel projektu

Celem tego ćwiczenia jest rozwijanie empatii, umiejętności komunikacyjnych oraz zdolności rozwiązywania problemów uczestników poprzez wykorzystanie opowiadania historii, tworzenia postaci oraz improwizacji. Dzielenie się osobistymi doświadczeniami związanymi z pracą pozwala uczestnikom eksplorować i rozwiązywać wspólne wyzwania zawodowe w kreatywnym i wspierającym środowisku.

Efekty kształcenia dotyczące ćwiczenia

Wiedza:

Zrozumienie narracji osobistych: Uczestnicy zdobywają wgląd w różnorodne narracje osobiste związane z doświadczeniami zawodowymi, co poszerza ich zrozumienie wyzwań i sukcesów młodych ludzi w różnych kontekstach.

Eksploracja technik improwizacyjnych: Uczestnicy zapoznają się z technikami improwizacji, takimi jak rozwój postaci i tworzenie scen, aby skutecznie angażować się w dynamiczne opowiadanie historii i ćwiczenia odgrywania ról.

Umiejętności:

Empatyczne opowiadanie historii i odgrywanie ról: Dzięki interaktywnym ćwiczeniom uczestnicy rozwijają umiejętności empatycznego opowiadania historii i odgrywania ról, co pozwala im autentycznie przedstawiać i rozumieć doświadczenia innych osób w różnych sytuacjach.

Współpraca w tworzeniu scen: Uczestnicy wspólnie opracowują improwizowane sceny na podstawie narracji osobistych, doskonaląc umiejętność współpracy i tworzenia znaczących scenariuszy odzwierciedlających złożoność doświadczeń życiowych.

Postawy:

Kształtowanie empatii i wrażliwości: Ćwiczenie ma na celu kształtowanie empatii i wrażliwości wśród uczestników, promując wspierające i nieoceniające środowisko, w którym każdy czuje się bezpiecznie, dzieląc się swoimi doświadczeniami.

Otwartość na kreatywność i innowacje: Uczestnicy są zachęceni do eksperymentowania i przyjmowania kreatywnych oraz innowacyjnych podejść w opowiadaniu historii i odgrywaniu ról.

Zaangażowanie w wzajemne wsparcie i rozwój: Poprzez wspólne działania i refleksję uczestnicy kształtują postawę wspierania rozwoju i dobrostanu innych, tworząc kulturę wzajemnego szacunku i solidarności.

Krótki wstęp teoretyczny do ćwiczenia

Ćwiczenie łączy elementy opowiadania historii, odgrywania ról i refleksji, aby zgłębić złożoności związane z osobistymi narracjami i aspiracjami zawodowymi. Inspirując się technikami dramaterapii, ćwiczenie oferuje unikalną okazję do zrozumienia wpływu przeciwności na potencjał przedsiębiorczości i zatrudnienia młodych ludzi. Uczestnicy angażują się w improwizowane sceny inspirowane rzeczywistymi doświadczeniami zawodowymi, rozwijając empatię i rozumienie. Dzięki wspólnej eksploracji i refleksji ćwiczenie wspiera osobisty rozwój, odporność i inkluzywność, tworząc przestrzeń, w której uczestnicy mogą poczuć się związani i mniej izolowani w swojej podróży.

Wpływ ćwiczenia na kompetencje przedsiębiorcze młodych ludzi

Kreatywne rozwiązywanie problemów: Uczestnicy uczą się podchodzić do wyzwań z różnych perspektyw, co wspiera kreatywność i pomysłowość, kluczowe w przedsiębiorczości.

Efektywna komunikacja i umiejętności interpersonalne: Poprzez empatyczne opowiadanie historii i odgrywanie ról uczestnicy praktykują aktywne słuchanie, empatyczne reagowanie oraz komunikację niewerbalną, co wspiera budowanie relacji i współpracę.

Odporność i adaptacja: Analizowanie narracji osobistych oraz refleksja nad przeciwnościami losu pomaga uczestnikom budować odporność i elastyczność, niezbędne w przedsiębiorczości.

Budowanie relacji i zaufania: Ćwiczenie wzmacnia zdolność uczestników do budowania relacji i zaufania poprzez autentyczne rozumienie różnych perspektyw.

Co sprawia, że ćwiczenie jest szczególnie odpowiednie dla młodych ludzi w kryzysie psychicznym?

Zaangażowanie emocjonalne: Ćwiczenie zachęca do emocjonalnego zaangażowania poprzez opowiadanie historii i odgrywanie ról, co pozwala na wyrażanie i przetwarzanie uczuć w bezpiecznym środowisku.



Wzmocnienie poprzez kreatywność: Kreatywne działania, takie jak improwizacja i rozwój scen, pomagają uczestnikom odzyskać poczucie kontroli i sprawczości nad swoimi narracjami.

Wsparcie rówieśnicze i zrozumienie: Ćwiczenie tworzy poczucie wspólnoty i zrozumienia wśród uczestników, co zapewnia empatię, akceptację i poczucie przynależności.

Rekomendacje dla trenera

Przed rozpoczęciem ćwiczenia przeprowadź krótką aktywność integracyjną, aby uczestnicy mogli się lepiej poznać i poczuć komfortowo.

Unikaj wprowadzania ćwiczenia na pierwszych sesjach. Pozwól uczestnikom oswoić się z grupą i środowiskiem.

Priorytetem jest stworzenie bezpiecznej i wspierającej atmosfery. Podkreśl znaczenie poufności i szacunku wobec doświadczeń innych.

Zarys ćwiczenia

Czas trwania: około 90 minut.

Wielkość grupy: maksymalnie 15 osób.

Wymagane materiały: Papier i długopisy dla każdego uczestnika; Duża, otwarta przestrzeń (jeśli to możliwe); Rekwizyty lub elementy kostiumów do improwizacji; Krzesła lub poduszki

1.	Wprowadzenie (5 minut) - Ustaw krzesła lub poduszki w kole. - Zaproś uczestników do wygodnego siedzenia. - Powitaj uczestników i przedstaw cel ćwiczenia.
2.	Dzielenie się historiami osobistymi (15 minut) - Zachęć uczestników do podzielenia się osobistymi historiami lub problematycznymi doświadczeniami zawodowymi.
3.	Wybór historii (10 minut) - Po wysłuchaniu wszystkich historii, poprowadź dyskusję, aby uczestnicy wspólnie zdecydowali, która historia będzie podstawą ćwiczenia. - Zachęć uczestników do rozważenia znaczenia, różnorodności i potencjału eksploracji każdej historii.
4.	Przydział ról (10 minut) - Po wyborze historii pozwól uczestnikom dobrowolnie wybrać role lub przydziel je na podstawie postaci i scenariuszy w wybranej historii. - Zachęć uczestników do wyboru ról, które ich interesują lub stanowią wyzwanie.

5.	Tworzenie scen (15 minut) - Z przydzielonymi rolami poprowadź wspólną burzę mózgów w celu opracowania improwizowanych scen na podstawie wybranej historii. - Zachęć uczestników do wnoszenia pomysłów na rozwój postaci, ustawienia sceny i przebieg fabuły.
6.	Improwizowane (20 minut) - Pozwól uczestnikom odgrywać improwizowane sceny, reagując autentycznie jako ich postaci. - Zachęcaj do kreatywności i spontaniczności, przypominając uczestnikom o wzajemnym wsparciu podczas występów.
7.	Refleksja i dyskusja (15 minut) - Poprowadź refleksyjną dyskusję po każdej scenie, skupiając się na wnioskach i spostrzeżeniach z improwizacji. - Zachęć uczestników do podzielenia się swoimi przemyśleniami na temat sceny, perspektywy ich postaci i wyzwań napotkanych podczas występu.

Propozycja wniosków i ewaluacji

Ćwiczenie "Playback odgrywania ról" skutecznie buduje empatię, poczucie wspólnoty i odporność wśród uczestników, oferując wspierającą platformę do dzielenia się doświadczeniami, rozwijania umiejętności i pogłębiania zrozumienia wyzwań w miejscu pracy. Aby ocenić skuteczność ćwiczenia, trenerzy mogą obserwować uczestników podczas sesji oraz zachęcać do udzielania informacji zwrotnej dotyczącej zdobytych wniosków i doświadczeń.

Ćwiczenie nr. 5: Interaktywne odgrywanie ról

Cel ćwiczenia

Celem tego ćwiczenia jest wspieranie osób dotkniętych traumą poprzez wspólne odgrywanie scen inspirowanych ich narracjami. Dzielenie się osobistymi doświadczeniami i wspólne odgrywanie scen umożliwi uczestnikom zdobywanie wglądu w pokonywanie barier psychologicznych, które ograniczają ich potencjał przedsiębiorczy i zawodowy. W tym procesie uczestnicy rozwijają umiejętności radzenia sobie z trudnościami, empatię i tworzą wspierającą przestrzeń dla rozwoju i zdrowienia.

Efekty kształcenia dotyczące ćwiczenia

Wiedza:

Zrozumienie dynamiki traumy: Uczestnicy pogłębią zrozumienie reakcji na traumę, w tym znaczenia sprawczości i wyboru w radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami.



Eksploracja narracyjnego wzmocnienia: Uczestnicy poznają potencjał opowiadania historii w odzyskiwaniu osobistej sprawczości i przekształcaniu narracji traumy.

Umiejętności:

Wzmocnienie poprzez odgrywanie ról: Uczestnicy będą ćwiczyć techniki wzmocnienia, takie jak proponowanie alternatywnych reakcji lub działań dla postaci odgrywanej przez aktora, rozwijając poczucie kontroli i sprawczości nad swoją narracją.

Adaptacyjna komunikacja: Uczestnicy rozwiną umiejętność adaptacyjnej komunikacji, aktywnie słuchając i uwzględniając sugestie osoby, która podzieliła się traumą, co zwiększy ich zdolność do wrażliwego i skutecznego reagowania w dynamicznych kontekstach interpersonalnych.

Postawy:

Promowanie sprawczości i samostanowienia: Ćwiczenie kładzie nacisk na szacunek dla autonomii jednostki i wzmocnienie jej głosu, szczególnie osób doświadczających traumy.

Wspierająca empatia: Uczestnicy przyjmują postawę wspierającej empatii, doceniając wartość współtworzenia narracji odzwierciedlających różnorodne doświadczenia i perspektywy w grupie.

Krótki wstęp teoretyczny do ćwiczenia

Ćwiczenie opiera się na współpracy w odgrywaniu ról w celu wspierania zdrowienia i wzmocniania osób dotkniętych traumą. Zgodne z zasadami traumy-informowanej terapii, ćwiczenie uwzględnia znaczenie sprawczości i samostanowienia w procesie zdrowienia. Poprzez zapraszanie uczestników do dzielenia się osobistymi narracjami i aktywnego uczestnictwa w scenach inspirowanych tymi historiami, ćwiczenie tworzy bezpieczną przestrzeń do eksploracji i rozwoju. Centralnym elementem tego podejścia jest wzmocnienie osoby, która

podzieliła się traumą, dając jej możliwość wpływania na narrację poprzez propozycje alternatywnych reakcji lub działań. Wspólne opowiadanie historii i wsparcie grupowe pomagają uczestnikom zrozumieć różne perspektywy, rozwijać empatię i budować odporność. Ćwiczenie promuje zdrowienie, sprawczość i tworzenie wspólnoty w grupie.

Wpływ ćwiczenia na kompetencje przedsiębiorcze młodych ludzi

Kreatywność i innowacyjność: Ćwiczenie zachęca uczestników do rozwijania kreatywności i innowacyjności poprzez improwizacyjne opowiadanie historii i odgrywanie ról. Eksplorując alternatywne reakcje i działania w bezpiecznym i wspierającym środowisku, uczestnicy rozwijają zdolność myślenia poza schematami oraz generowania nowatorskich rozwiązań w obliczu wyzwań przedsiębiorczych.

Komunikacja i współpraca: Poprzez wspólne tworzenie scen i ułatwianie refleksyjnego dialogu uczestnicy doskonalą swoje umiejętności komunikacji i współpracy. Angażując się w konstruktywne dyskusje i współtworzenie znaczących scenariuszy, uczestnicy rozwijają efektywną komunikację i pracę zespołową – kluczowe kompetencje niezbędne w budowaniu sieci kontaktów, zarządzaniu zespołem i relacjach z klientami.

Odporność i adaptacja: Uczestnicy uczą się radzenia sobie z przeciwnościami, pokonywania barier psychologicznych oraz wykorzystywania szans na rozwój osobisty i zawodowy.

Ukierunkowane podejście do traumy: Ćwiczenie oferuje ukierunkowane podejście do traumy poprzez tworzenie bezpiecznej i wspierającej przestrzeni, w której uczestnicy mogą dzielić się osobistymi doświadczeniami i eksplorować alternatywne reakcje. Dzięki interaktywnemu opowiadaniu historii i odgrywaniu ról uczestnicy zyskują wgląd w efekty traumy i uczą się, jak rozpoznawać i skutecznie reagować na wyzwania związane z traumą. Takie podejście zwiększa zdolność uczestników do wspierania i prowadzenia osób dotkniętych traumą, promując kulturę empatii i zrozumienia.

Budowanie relacji i zaufania: Poprzez zaangażowanie w wspólne opowiadanie historii i refleksyjny dialog uczestnicy rozwijają relacje i zaufanie wobec siebie nawzajem, tworząc podstawy do znaczących więzi i wspierających relacji. Ćwiczenie zachęca do aktywnego słuchania, empatii i nieoceniającej komunikacji – kluczowych elementów budowania relacji i zaufania z młodymi osobami dotkniętymi traumą. Dzięki wspólnym doświadczeniom i wzajemnemu wsparciu uczestnicy wzmacniają swoje umiejętności interpersonalne i kształtują wspierającą społeczność, w której każdy czuje się wartościowy, zrozumiany i zmotywowany do szukania pomocy i wsparcia, gdy jest to potrzebne.

Co sprawia, że ćwiczenie jest szczególnie odpowiednie dla młodych ludzi w kryzysie psychicznym?

Bezpieczne i wspierające środowisko: Ćwiczenie tworzy bezpieczną i wspierającą przestrzeń, w której młodzi ludzie mogą swobodnie dzielić się swoimi doświadczeniami i eksplorować trudne emocje. Takie środowisko jest kluczowe dla osób w kryzysie psychicznym, ponieważ zapewnia nieoceniającą przestrzeń, gdzie mogą wyrażać siebie bez obawy przed stygmatyzacją lub odrzuceniem.

Wzmocnienie poprzez wybór: Ćwiczenie wzmacnia młodych ludzi, dając im możliwość sprawowania kontroli nad swoimi narracjami i działaniami podczas scenariuszy odgrywania ról. Poczucie sprawczości jest szczególnie istotne dla osób w kryzysie psychicznym, ponieważ pomaga im odzyskać kontrolę nad swoim życiem oraz budować pewność siebie w podejmowaniu pozytywnych decyzji i pokonywaniu wyzwań.

Skupienie na odporności i rozwoju: Ćwiczenie wprowadza pojęcia odporności i wzrostu po traumie, podkreślając potencjał osobistego rozwoju i pozytywnych zmian po doświadczeniu przeciwności. Takie skupienie na odporności może być niezwykle pomocne dla młodych ludzi w kryzysie psychicznym, ponieważ daje nadzieję i inspirację do przezwyciężenia trudności oraz budowania lepszej przyszłości.



Rekomendacje dla trenera

Unikaj wprowadzania ćwiczenia na pierwszych sesjach. Pozwól uczestnikom oswoić się z grupą i środowiskiem treningowym przed przejściem do bardziej osobistych i immersyjnych aktywności.

Stwórz bezpieczne i wspierające środowisko, w którym uczestnicy będą czuć się komfortowo, dzieląc się historiami i angażując w odgrywanie ról. Podkreśl znaczenie poufności i szacunku dla doświadczeń innych

Przebieg ćwiczenia

Czas trwania: 75 minut

Wielkość grupy: maksymalnie 15 osób.

Wymagane materiały: Papier i długopisy dla każdego uczestnika; Duża, otwarta przestrzeń (jeśli to możliwe); Rekwizyty lub elementy kostiumów do improwizacji.

1.	<p>Wprowadzenie (10 minut)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Powitaj uczestników i przedstaw cel ćwiczenia. - Wyjaśnij strukturę ćwiczenia oraz znaczenie stworzenia bezpiecznego i wspierającego środowiska. - Zachęć uczestników do otwartości i zaangażowania w opowiadanie historii oraz odgrywanie ról.
2.	<p>Dzielenie się narracjami osobistymi (20 minut)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zaproś uczestników do podzielenia się krótkimi historiami osobistymi związanymi z traumą lub trudnymi doświadczeniami. - Podkreśl, że udział w tej części jest dobrowolny i uczestnicy powinni dzielić się tylko tym, czym czują się komfortowo.
3.	<p>Odgrywanie ról (40 minut)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Uczestnicy wybierają jedną narrację jako inspirację do scen odgrywania ról. - Poprowadź uczestników w tworzeniu scen opartych na wybranej narracji. - Podkreśl, że osoba, która podzieliła się historią, może w dowolnym momencie proponować alternatywne reakcje lub działania dla swojej postaci.
4.	<p>Prezentacje i dyskusja (15 minut)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zaproś uczestników do prezentacji swoich scen przed osobą, która podzieliła się historią. - Po każdej prezentacji poprowadź krótką dyskusję, zachęcając do refleksji zarówno aktorów, jak i osobę, która podzieliła się historią. - Omów skuteczność proponowanych alternatywnych reakcji lub działań oraz wnioski płynące z odgrywania ról.

Propozycja wniosków i ewaluacji

Ćwiczenie "Interaktywne odgrywanie Ról" skutecznie wzmacnia osoby dotknięte traumą, wspiera rozwój umiejętności radzenia sobie oraz budowanie wspólnoty poprzez wspólne odgrywanie ról. Ewaluacja ćwiczenia powinna uwzględniać obserwacje trenerów, informacje zwrotne od uczestników oraz refleksje prowadzących w celu oceny skuteczności ćwiczenia i wskazania obszarów do poprawy.



Co-funded by
the European Union

MSK:

ART+INN



GRY TEATRALNE – TERAŹNIEJSZE JA

Ćwiczenie nr. 1: Lustrzane odbicie przedsiębiorcy- Gra w Przedsiębiorcę i Doradcę

Cel ćwiczenia

Celem ćwiczenia jest rozwój kreatywności przedsiębiorczej uczestników oraz jej materializacja w formie konkretnych planów z naciskiem na osiągalność celów. Ćwiczenie wzmacnia postawy wymagane w środowisku biznesowym, oswaja z wystąpieniami publicznymi oraz uczy konstruktywnego przyjmowania i formułowania krytyki.

Efekty kształcenia dotyczące ćwiczenia

Wiedza:

Zrozumienie wyzwań rynkowych: Uczestnicy uczą się identyfikować i analizować wyzwania oraz możliwości rynkowe, zyskując wgląd w dynamikę różnych branż i trendów rynkowych.

Rozwój produktu: Zrozumienie procesu tworzenia produktów spełniających potrzeby rynku, w tym tworzenia koncepcji, badań rynkowych oraz opracowywania prototypów.

Aspekty finansowe: Wiedza na temat budżetowania, prognozowania, planowania finansowego oraz analizy sprawozdań finansowych w celu skutecznego zarządzania finansami firmy.

Planowanie strategiczne: Nauka formułowania i wdrażania strategii biznesowych dostosowanych do celów organizacyjnych i wymagań rynkowych.

Umiejętności:

Autoprezentacja: Udoskonalenie zdolności do jasnego i efektywnego przedstawiania pomysłów biznesowych potencjalnym inwestorom, partnerom i klientom.

Integracja opinii zwrotnych: Umiejętność przyjmowania konstruktywnej krytyki i wdrażania sugestii w plany biznesowe w celu ulepszenia pomysłów i strategii.

Krytyczne myślenie: Poprawa zdolności do analizy sytuacji, identyfikowania problemów oraz opracowywania realnych rozwiązań opartych na świadomych decyzjach.

Postawy:

Pewność siebie: Wzrost pewności siebie w artykułowaniu koncepcji i strategii biznesowych, co sprzyja pozytywnemu wizerunkowi siebie jako przedsiębiorcy.

Otwartość na informacje zwrotne: Rozwój otwartości na przyjmowanie i wykorzystywanie opinii zwrotnych w celu osobistego i biznesowego rozwoju.

Krótki wstęp teoretyczny do ćwiczenia

Ćwiczenie symuluje rzeczywiste wyzwania i rozwiązania przedsiębiorcze. Dzięki naprzemiennym rolom przedsiębiorców i doradców uczestnicy zdobywają praktyczne spojrzenie na dynamikę biznesową, rozwijając kompleksowe zrozumienie znaczenia strategicznego feedbacku i analizy krytycznej w przedsiębiorczości. Podejście to pozwala uczestnikom doświadczyć zarówno aspektów tworzenia, jak i oceny planów biznesowych, co sprzyja holistycznemu spojrzeniu na działalność przedsiębiorczą.

Aby wzmocnić proces uczenia się, ćwiczenie kładzie nacisk na aktywne słuchanie i empatyczną komunikację, które są kluczowe dla budowania silnych relacji interpersonalnych w kontekście biznesowym. Praktyczne zastosowanie teorii poprzez odgrywanie ról pomaga utrwalić wiedzę uczestników i przygotowuje ich do realnych sytuacji. Dzięki dynamicznej wymianie doświadczeń uczestnicy rozwijają perspektywiczne spojrzenie na złożoność przedsiębiorczości, w tym znaczenie elastyczności i odporności w pokonywaniu wyzwań.

Wpływ ćwiczenia na kompetencje przedsiębiorcze młodych ludzi

Umiejętność radzenia sobie ze stresem: Celem ćwiczenia jest aktywne zaprezentowanie własnego pomysłu. Dzięki odpowiedniemu czasowi na przygotowanie oraz stworzeniu empatycznej i zachęcającej atmosfery uczestnik ma możliwość zdobycia doświadczenia w sytuacjach związanych z wystąpieniami publicznymi.

Kreatywność i pomysłowość: Kluczowym elementem ćwiczenia jest opracowanie biznesplanu dotyczącego nowego pomysłu wymyślonego przez uczestnika. Struktura biznesplanu zakłada również określone elementy, w których pomysł musi być rozwinięty. Dzięki temu kreatywność uczestnika zostaje przetestowana i rozwinięta, a następnie dostosowana do postawionych wymagań. Uczestnik poszerza swoje horyzonty myślowe oraz perspektywę możliwości, w których może proponować indywidualne pomysły.

Konstruktywna krytyka: Dwutorowy charakter ćwiczenia zakłada rozwijanie uczestnika w zakresie konstruowania i przyjmowania krytyki, jej analizy oraz ewentualnego wdrażania jej do własnego projektu. Uczestnik działa w obu tych sytuacjach. Dzięki temu może formułować krytykę, jaką sam chciałby otrzymać w celu rozwoju swojego pomysłu. Następnie wyraża ją w sposób, który nie rani ani nie obraża drugiej strony, a



w sytuacji odwrócenia ról wczuwa się w krytyka i nie postrzega krytyki jako obrazy czy afrontu.

Co sprawia, że ćwiczenie jest szczególnie odpowiednie dla młodych ludzi w kryzysie psychicznym?

Rozwijanie pewności siebie: Elementy prezentacyjne wykorzystywane w ćwiczeniu, które obejmują omawianie własnego pomysłu i skuteczne jego „sprzedanie”, mają na celu rozwój postaw uczestników związanych z pewnością siebie w odniesieniu do ich kreatywności i sprawczości. Dzięki temu uczestnik jest zachęcany do dalszego eksplorowania swojej kreatywności i wykorzystania jej w realizacji celów.

Empatyczna komunikacja: Dzięki założeniom dotyczącym krytyki uczestnicy mają możliwość zmierzenia się z elementami, które mogą obiektywnie wymagać poprawy. Podkreślając cechy empatii w komunikacji, uczestnicy mają możliwość rozwijania umiejętności werbalizowania uwag opartych na dobru drugiej strony, jak również przyjmowania takich uwag bez odruchów związanych z urazą.

Poczucie sprawczości: Charakterystyka ćwiczenia i jego elementy opierają się na stworzeniu przez uczestnika konkretnego i precyzyjnie opisanego planu działania. Rezultatem jest rozwój elementów związanych z możliwością kreowania i materializowania indywidualności w proponowanych przez uczestnika pomysłach. Prezentowanie pomysłu staje się faktycznie procesem materializacji i przekształcania elementu kreatywnego w rozwinięty plan.

Rekomendacje dla trenerów

Ćwiczenie zawiera elementy stresujące, takie jak konstruowanie innowacyjnego pomysłu, a następnie jego prezentacja z założeniem otrzymania krytyki. Skoncentruj się na utrzymaniu atmosfery sprzyjającej takim próbom i nie pozwól, aby ćwiczenie zamieniło się w rywalizację. Podkreślaj znaczenie praktyki i doceniaj każdą próbę podjętą podczas stresujących zadań.

Bibliografia:

- Bandura A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman.
- Schunk D. H. & DiBenedetto M. K. (2020). Motivation and social cognitive theory. *Contemporary Educational Psychology*, 60, 101832.
- Locke E. A. & Latham G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705.

Przebieg ćwiczenia

Czas trwania: około 120 minut

Wielkość grupy: do 10 osób

Wymagane materiały: Tablica/flipchart, markery, notatniki, długopisy

Wykorzystanie narzędzi ICT: Urządzenia do nagrywania (smartfony, kamery) do rejestrowania prezentacji i sesji z informacją zwrotną w celu dalszej analizy i refleksji.

1.	<p>Przygotowanie</p> <p>Przygotuj salę z przyjazną i komfortową atmosferą. Ustaw niezbędne materiały: tablica, flipcharty, markery, notatniki i długopisy. Upewnij się, że narzędzia ICT do rejestracji są gotowe, jeśli będą potrzebne.</p> <p>Czas trwania: 10 minut</p>
2.	<p>Faza wstępna</p> <p>Wyjaśnij założenia ćwiczenia: Każdy uczestnik otrzymuje kartkę papieru i długopis. Przeznacz czas na opracowanie i zapisanie biznesplanu (ok. 20 minut). Zaproponuj strukturę takiego biznesplanu:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Co chcesz sprzedawać? - Zaproponuj produkt lub markę. Opisz jasno, co to jest, jakie ma funkcje i w jaki sposób może poprawić jakość życia lub odpowiadać na potrzeby danej kategorii życia.2. Kto powinien być Twoim klientem? - Określ grupę docelową, dla której produkt jest przeznaczony. Wyjaśnij, dlaczego wybrałeś tę grupę i dlaczego Twój produkt lub marka spełni ich oczekiwania.3. Konkurencja - Znajdź marki lub produkty, które mogą konkurować z Twoim na rynku. Opisz, dlaczego Twój pomysł może wygrać i dostarczyć większą wartość.4. Koszty - Zastanów się, ile będzie kosztować wprowadzenie pomysłu na rynek. Z kim nawiążesz współpracę biznesową? Kto może współfinansować Twoje przedsięwzięcie?5. Podsumowanie - Zwięźle i precyzyjnie podsumuj najważniejsze informacje. Zastanów się, które chcesz szczególnie zapamiętać. <p>Czas trwania: 10 minut</p>
3.	<p>Czas na pracę</p> <p>Daj uczestnikom czas na opracowanie biznesplanu.</p> <p>Czas trwania: 20 minut</p>
4.	<p>Prezentacje</p> <p>Podziel uczestników na pary. Wyjaśnij, że każdy z nich będzie miał dwie role: Przedsiębiorcy i Doradcy.</p> <ul style="list-style-type: none">• Rola Przedsiębiorcy: Zaprezentowanie swojego biznesplanu w jak najbardziej efektywny sposób. Mają do dyspozycji flipchart i markery. Każda prezentacja powinna trwać ok. 5 minut. Nagrywaj każdą prezentację za pomocą dostępnego urządzenia wideo, aby następnie wykorzystać nagranie jako podstawę do dyskusji końcowej.• Rola Doradcy: Krytyczne spojrzenie na prezentowany pomysł i udzielenie konstruktywnych rad dotyczących przedstawionego

	<p>pomysłu. Daj uczestnikom 5 minut na przygotowanie prezentacji. Rozpocznij etap prezentacji.</p> <p>Zadbaj o to, aby każda prezentacja odbywała się w atmosferze eksploracji i rozwoju umiejętności, a krytyka była konstruktywna i empatyczna. Po zakończeniu prezentacji Przedsiębiorcy i przedstawieniu uwag przez Doradcę następuje zamiana ról.</p> <p>Czas trwania: 40 minut</p>
5.	<p>Podsumowanie</p> <p>Przeprowadź dyskusję na temat przebiegu ćwiczenia. Wykorzystaj do tego nagrania prezentacji Przedsiębiorców oraz komentarze Doradców. Skoncentruj się na elementach komunikacji oraz skutecznego werbalizowania myśli. Zwróć również uwagę na kreatywność i spójność pomysłów. Poproś każdego uczestnika o przedstawienie swoich uwag dotyczących prezentacji.</p> <p>Czas trwania: 25 minut</p>

Propozycja wniosków i oceny

Skup się na kluczowych elementach. Podsumowanie powinno tematycznie nawiązywać do założeń ćwiczenia.

Operuj wokół następujących kategorii: kreatywne myślenie w opisie i prezentacji produktu, logiczny i konstruktywny biznesplan, umiejętności planowania, konstruowanie krytyki, empatia w wyrażaniu konstruktywnych uwag.

Ćwiczenie nr. 2: Zamrożona sytuacja

Cel ćwiczenia

Ćwiczenie ma na celu budowanie świadomości uczestników na temat sytuacji, w jakiej obecnie się znajdują, rozwijanie ich postrzegania otaczającej rzeczywistości oraz wynikających z niej możliwości. Poprzez tworzenie scenariuszy i przedstawianie ich w formie "zamrożonych scen" uczestnicy mają okazję zbudować historię o sobie samych.

Efekty kształcenia dotyczące ćwiczenia

Wiedza:

Różnorodne perspektywy: Uczestnicy zdobywają wgląd w różne perspektywy i doświadczenia, co zwiększa ich zrozumienie dynamiki społecznej i zawodowej.

Świadomość emocjonalna: Rozumienie emocji związanych z różnymi sytuacjami.

Umiejętności:

Komunikacja niewerbalna: Zwiększona zdolność wyrażania emocji i zachowań za pomocą języka ciała.

Kreatywność: Rozwijanie innowacyjnych sposobów przedstawiania scenariuszy.

Postawy:

Empatia: Zwiększone zrozumienie i empatia wobec różnych punktów widzenia.

Elastyczność: Zdolność do adaptacji w myśleniu i działaniu w różnorodnych sytuacjach.

Krótki wstęp teoretyczny do ćwiczenia

To ćwiczenie zachęca uczestników do wyrażania emocji i zachowań za pomocą języka ciała i mimiki, rozwijając spontaniczność i kreatywność. Poprzez wcielanie się w różne sytuacje uczestnicy zdobywają wgląd w różne perspektywy i doświadczenia, co zwiększa ich zdolność do zrozumienia i relacji z innymi. Ten niewerbalny sposób komunikacji pomaga uczestnikom rozwijać głębszą inteligencję emocjonalną i empatię.

Wpływ ćwiczenia na kompetencje przedsiębiorcze młodych ludzi

Rozwijanie odporności: Końcowym efektem ćwiczenia jest zaprezentowanie historii w formie zamrożonych obrazów. Na podstawie tego, że uczestnicy tworzyli historie o sobie, ich pokazanie i uświadomienie sobie tych historii może powodować stresujące sytuacje. Zapewnienie odpowiednich ostrzeżeń i wsparcia może pomóc uczestnikom w zdobyciu odporności na stres przed wystąpieniami publicznymi.

Praca grupowa: Ćwiczenie zakłada współpracę w grupie. W efekcie uczestnicy korzystają z narzędzi pracy takich jak kompromis, umiejętność komunikowania potrzeb oraz zdolność argumentowania własnych pomysłów. Zestaw tych umiejętności jest kluczowy dla osiągnięcia zamierzonych artystycznych i edukacyjnych efektów proponowanego ćwiczenia.

Świadomość ciała: Tworząc struktury obrazów zamrożonych w czasie, uczestnicy są zobowiązani do przedstawiania historii wyłącznie za pomocą znaków niewerbalnych. Dzięki temu uczestnicy budują i rozwijają świadomość swojego ciała, wykorzystując elementy gestów i mimiki.

Co sprawia, że ćwiczenie jest szczególnie odpowiednie dla młodych ludzi w kryzysie psychicznym?

Budowanie świadomości: Celem ćwiczenia jest stworzenie wieloobrazowych, teatralnych historii na temat obecnej sytuacji, w jakiej znajduje się dany uczestnik lub



grupa uczestników. Daje to możliwość spojrzenia na siebie w sposób obiektywny i świadomego umiejscowienia się w sytuacjach, z którymi muszą lub będą musieli się zmierzyć.

Rozwijanie empatii: Podczas ćwiczenia uczestnicy mogą dzielić się swoimi doświadczeniami i odczuciami na temat swojej obecnej sytuacji życiowej. Dzięki otwartemu charakterowi ćwiczenia i stworzeniu atmosfery sprzyjającej dzieleniu się uczuciami, uczestnicy mogą dostrzec podobieństwa między swoimi sytuacjami a sytuacjami innych. Ułatwia to wywołanie empatycznych reakcji.

Kreatywność: Teatralny charakter ćwiczenia polega na budowaniu scenariusza, który następnie powinien zostać zrealizowany w formie indywidualnych, zamrożonych sytuacji. To rozwija kreatywność na dwóch poziomach:

1. Poziom kreacji tematycznej – decyzja dotycząca charakteru historii.
2. Poziom kreacji sytuacyjnej – realizacja scenariusza w formie scen.

Rekomendacje dla trenera

Zapewnienie bezpiecznej i komfortowej atmosfery: Zapewnienie atmosfery, która sprzyja eksploracji własnych doświadczeń i sytuacji, jest kluczowe dla skutecznego przeprowadzenia ćwiczenia. Umożliwi to jakościowe i odważne przedstawienie wyników oraz otwartą dyskusję.

Bibliografia

- Goleman, D. „Inteligencja emocjonalna“, Media Rodzina, 2003
- Ekman, P. „Emocje ujawnione. Odkryj, co ludzie chcą przed tobą zataić i dowiedz się czegoś więcej o sobie“, Wydawnictwo Sensus, 2011
- Cuddy, A. „Presence: Bringing Your Boldest Self to Your Biggest Challenges“. Little, Brown and Company.

Przebieg ćwiczenia

Czas trwania: 95 minut

Wielkość Grupy: Do 10 osób

Ćwiczenie nie wymaga dodatkowych materiałów.

Wykorzystanie narzędzi ICT: Uczestnicy mogą używać aparatów lub smartfonów do uchwycenia i przeglądania zamrożonych kadrów. Sugerowane aplikacje to Adobe Spark do edycji i ulepszania zdjęć.

1.	Przygotowanie 1 Podziel uczestników na grupy liczące od 2 do 4 osób. Następnie wyjaśnij zasady ćwiczenia: każda grupa jest odpowiedzialna za stworzenie
----	--

	<p>scenariusza teatralnego, który opowiada historię o uczestnikach w ich obecnej sytuacji (Kim jestem teraz?). Scenariusz musi składać się z minimum 5 scen. Zasugeruj, aby scenariusze były krótkie, ale kompletne, zawierały wstęp, rozwinięcie, konflikt, rozwiązanie konfliktu oraz zakończenie. Następnie daj uczestnikom czas na stworzenie takiego scenariusza (około 15 minut).</p> <p>Czas trwania: 25 minut</p>
2.	<p>Przygotowanie 2</p> <p>Wyjaśnij, jak będą realizowane scenariusze. Każda grupa musi przygotować "zamrożone kadry" oparte na najważniejszych scenach ze scenariusza. Każdy zamrożony kadr musi być statycznym obrazem dynamicznej sytuacji. Zestaw zamrożonych kadrów powinien opowiadać historię ze scenariusza i być jak najbardziej czytelny. Zwróć uwagę na użycie gestów i mimiki. Daj uczestnikom czas na przygotowanie zamrożonych kadrów (około 10 minut).</p> <p>Czas trwania: 15 minut</p>
3.	<p>Prezentacja i Ewaluacja</p> <p>Grupy prezentują swoje zamrożone kadry pozostałym uczestnikom. Zrób zdjęcia lub nagraj prezentacje, aby móc wykorzystać je później do dyskusji. Poprowadź dyskusję, skupiając się na kreatywności, współpracy i przekazywaniu emocji. Zapewnij konstruktywną informację zwrotną i zachęć uczestników do refleksji nad ich wyborami i wyrażeniem emocji.</p> <p>Czas trwania: 40 minut</p>
4.	<p>Podsumowanie</p> <p>Podsumuj najważniejsze wnioski i omów znaczenie komunikacji niewerbalnej oraz kreatywności w rozwiązywaniu problemów. Podkreśl wartość empatii i inteligencji emocjonalnej w zrozumieniu różnych perspektyw.</p> <p>Czas trwania: 15 minut</p>

Propozycja Podsumowania i Ewaluacji

Podsumowanie najważniejszych wniosków: Skup się na kreatywności i współpracy wykazanej podczas ćwiczenia. Podkreśl znaczenie empatii i inteligencji emocjonalnej w zrozumieniu różnych perspektyw. Omów wszelkie napotkane trudności podczas ćwiczenia i wspólnie poszukajcie rozwiązań, jak sobie z nimi radzić.

Zapewnienie przyjemnej atmosfery dyskusji: Unikaj zamieniania ćwiczenia w sesję czysto krytyczną. Podkreśl radość z dzielenia się i omawiania zamrożonych kadrów. Zachęcaj uczestników do tworzenia większej liczby scen, jeśli mają na to ochotę, wzmacniając ideę, że prezentowanie i omawianie kreatywnych scenariuszy powinno być przyjemnym i inspirującym doświadczeniem. Upewnij się, że uczestnicy rozumieją znaczenie tego radosnego i konstruktywnego podejścia.



Ćwiczenie nr. 3: Dźwiękowy Krąg Przedsiębiorczości

Cel ćwiczenia

Celem ćwiczenia jest rozwijanie świadomości chwili obecnej, budowanie poczucia połączenia z grupą oraz kształtowanie mentalności przedsiębiorcy poprzez wokalizację i ruch.

Efekty Kształcenia dotyczące ćwiczenia

Wiedza:

Zrozumienie kluczowych pojęć: Uczestnicy zdobywają świadomość kluczowych pojęć i emocji związanych z przedsiębiorczością.

Świadomość emocjonalna: Zrozumienie emocjonalnych aspektów związanych z drogą przedsiębiorcy.

Umiejętności:

Ekspresyjna komunikacja: Zwiększona zdolność wyrażania myśli i emocji poprzez dźwięk i ruch.

Adaptacja: Rozwijanie umiejętności dostosowywania się do różnych kontekstów.

Postawy:

Kreatywność: Większa kreatywność w wyrażaniu złożonych idei.

Odporność: Budowanie wytrzymałości poprzez głęboką refleksję nad tematami związanymi z przedsiębiorczością.

Krótki wstęp teoretyczny do ćwiczenia

To ćwiczenie zachęca uczestników do refleksji nad kluczowymi pojęciami i emocjami związanymi z przedsiębiorczością. Poprzez wokalizację swoich myśli i słuchanie wkładów innych uczestników, rozwijają świadomość chwili obecnej oraz wzmacniają swoje połączenie z tematyką przedsiębiorczości. Ćwiczenie promuje mentalność przedsiębiorcy, kładąc nacisk na adaptację, kreatywność i wytrwałość.

Wpływ ćwiczenia na kompetencje przedsiębiorcze młodych ludzi

Komunikacja niewerbalna: Podstawowym założeniem ćwiczenia jest używanie niewerbalnych elementów komunikacji w celu kreatywnego rozwijania określonych pojęć. Dzięki temu uczestnicy mogą komunikować się na poziomie wrażenia, poszerzając zrozumienie danej definicji.

Odwaga w podejmowaniu prób: Ćwiczenie daje uczestnikom swobodę eksperymentowania i sprawdzania możliwych rozwiązań poprzez eksplorację narzędzi

ruchu i głosu. Dzięki temu uczestnik nabywa umiejętności i postawę osoby gotowej na kreatywne podejście do osiągnięcia celów.

Wzmacnianie narzędzi komunikacji: Uczestnicy rozwijają pewność siebie w wykorzystywaniu narzędzi związanych z ciałem i głosem. Otwarcie się na nowe dźwięki, intonacje i ruchy ciała stanowi kluczowy element autoprezentacji i komunikacji.

Co sprawia, że ćwiczenie jest szczególnie odpowiednie dla młodych ludzi w kryzysie psychicznym?

Poczucie wolności: Ćwiczenie pozwala uczestnikom na swobodne eksperymentowanie z ruchem i dźwiękiem, co buduje odwagę w podejmowaniu nieoczywistych rozwiązań oraz wyzwala ciało i głos.

Budowanie wspólnoty: Otwarta i swobodna forma ćwiczenia sprzyja tworzeniu empatycznej grupy i poczucia wspólnoty. Podobne zadania dla wszystkich uczestników mogą prowadzić do większej swobody w nawiązywaniu kontaktów i relacji.

Eksploatacja ciała i głosu: Najważniejszym elementem ćwiczenia jest badanie i poszerzanie narzędzi związanych z wykorzystywaniem ciała i głosu. Doświadczenie nowych dźwięków czy ruchów ciała może prowadzić do wzbogacenia ekspresji i odważniejszych postaw.

Rekomendacje dla trenera

Atmosfera kontrolowanej zabawy: Pozwól, aby ćwiczenie przybrało formę zabawy, która wywołuje radość i chęć dalszego eksplorowania. Bądź gotowy do udziału w ćwiczeniu, wyrażaj siebie i nadaj kierunek eksploracji narzędzi głosu i ruchu. Wzmocni to odwagę uczestników do kolejnych prób.

Bibliografia

- Csikszentmihalyi, M. (2025). „Przeptyw. Psychologia optymalnego doświadczenia”, Biblioteka Moderatora, Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention. Harper Perennial.
- Goleman, D. (2023). „Ineligencja emocjonalna w praktyce”, Media Rodzina.
- Davidson, R. J., & Begley, S. (2013). „Życie emocjonalne mózgu”, Wydawnictwo UJ.

Przebieg ćwiczenia

Czas trwania: 120 minut

Wielkość grupy: do 10 osób

Nie potrzeba dodatkowych materiałów.



Wykorzystanie narzędzi ICT: Uczestnicy mogą używać urządzeń nagrywających do rejestracji dźwięków i ruchów w celu analizy. Polecane aplikacje to Adobe Audition do edycji i analizy dźwięku.

1.	<p>Przygotowanie</p> <p>Poproś uczestników o stanięcie w kręgu. Przygotuj listę haseł związanych z innowacyjnością, możliwościami, ryzykiem, kreatywnością i odpornością. Upewnij się, że przestrzeń pozwala na swobodny ruch.</p> <p>Czas trwania: 10 minut.</p>
2.	<p>Faza wprowadzająca</p> <p>Wyjaśnij cele i strukturę ćwiczenia. Przedstaw hasła i zademonstruj możliwe wokalizacje i ruchy związane z każdym hasłem. Zachęć uczestników do zastanowienia się, w jaki sposób osobiście łączą się z każdą koncepcją.</p> <p>Czas trwania: 10 minut</p>
3.	<p>Dźwięki i ruch</p> <p>Uczestnicy na zmianę wydają dźwięki i wykonują ruchy dla każdego hasła. Po każdej wypowiedzi uczestnicy krótko dzielą się swoim rozumowaniem i osobistymi powiązaniem. Zachęcaj do kreatywności i spontaniczności w wypowiedziach.</p> <p>Czas trwania: 30 minut</p>
4.	<p>Wnioski</p> <p>Podsumuj główne wnioski, podkreślając znaczenie kreatywności i zdolności adaptacyjnych w przedsiębiorczości. Omów, w jaki sposób ćwiczenie pomogło w zrozumieniu i nawiązaniu kontaktu z tematami związanymi z przedsiębiorczością. Zapewnij uczestnikom możliwości podzielenia się końcowymi przemyśleniami i informacjami zwrotnymi.</p> <p>Czas trwania: 15 minut</p>

Propozycja wniosków i oceny

Podsumowanie: Skoncentruj się na kluczowych cechach i tematach zidentyfikowanych podczas ćwiczenia. Podkreśl znaczenie kreatywności i zdolności adaptacyjnych w sukcesie przedsiębiorczym. Omów wszelkie wyzwania napotkane podczas ćwiczenia i przeanalizuj rozwiązania, aby sobie z nimi poradzić.

Atmosfera zabawy i radości: Unikaj przekształcania ćwiczenia w czysto krytyczną sesję. Podkreślaj radość z dzielenia się i omawiania wokalizacji i ruchów. Zachęcaj uczestników do odkrywania większej liczby wyrażań, jeśli chcą, wzmacniając ideę, że prezentowanie i omawianie koncepcji przedsiębiorczości powinno być przyjemnym i

pouczającym doświadczeniem. Upewnij się, że uczestnicy rozumieją znaczenie tego radosnego i konstruktywnego podejścia.

Ćwiczenie nr. 4: Odwrócone role

Cel ćwiczenia

Rozwijanie empatii i umiejętności przyjmowania perspektywy innych poprzez odgrywanie scenek polegających na zamianie ról. Dzięki etapowi pisania scenariusza lub przygotowania konspektu sceny uczestnicy zdobywają dodatkowo umiejętności związane z kreatywnością oraz obiektywizacją własnych działań i sytuacji.

Efekty kształcenia dotyczące ćwiczenia

Wiedza:

Rozumienie perspektyw: Zdobyć wiedzę na temat różnych punktów widzenia oraz dynamiki międzyludzkiej.

Relacje interpersonalne: Zrozumienie złożoności relacji społecznych i zawodowych.

Umiejętności:

Empatia: Zdolność do lepszego wczuwania się w sytuacje innych osób.

Komunikacja: Rozwinięte umiejętności komunikacji werbalnej i niewerbalnej.

Postawy:

Współczucie: Zwiększona wrażliwość i zrozumienie wobec doświadczeń innych.

Inkluzywność: Promowanie bardziej wspierającego i otwartego środowiska.

Krótki wstęp teoretyczny do ćwiczenia

To ćwiczenie polega na zamianie ról uczestników, co pozwala im zdobyć wgląd w różne perspektywy, wzmacniając empatię oraz relacje międzyludzkie. Odgrywanie różnych scenariuszy pomaga lepiej docenić punkty widzenia i wyzwania innych, co jest kluczowe dla skutecznej komunikacji i współpracy. To podejście do nauki przez doświadczenie wspiera rozwój głębszego zrozumienia emocji oraz motywacji innych ludzi.



Wpływ ćwiczenia na kompetencje przedsiębiorcze młodych ludzi

Umiejętności argumentacji: Każdy scenariusz funkcjonuje jako problem do rozwiązania. Próba jego rozwiązania wymaga od uczestnika, który wciela się w jedną z dwóch stron konfliktu, logicznej i spójnej argumentacji. W zależności od strony argumentacja będzie miała różny charakter, co stwarza możliwość wszechstronnego treningu.

Rozwiązywanie problemów: Ćwiczenie obejmuje odgrywanie scen z zamianą ról. Uczestnik ma podwójną szansę rozwiązania problemu, który istnieje w danej scenie. Podobnie jak w przypadku argumentacji, zdolność rozwiązywania problemów rozwija się wszechstronnie i prowadzi do znajdowania nowych rozwiązań.

Odporność na stres: Podczas prezentacji scen uczestnicy rozwijają odporność na wystąpienia publiczne. Ważne jest to, że zamiana ról pozwala na przedstawienie postaci o dwóch różnych charakterach i celach, często sprzecznych z wartościami uczestnika. Dzięki temu uczestnik może przetestować swoje umiejętności prezentacyjne w różnych sytuacjach, wzmacniając odporność na stres.

Co sprawia, że ćwiczenie jest szczególnie odpowiednie dla młodych ludzi w kryzysie psychicznym?

Empatia: Ćwiczenie zakłada dwutorową naturę sceny. Próba rozwiązania konfliktu i argumentacja z obu stron sporu jest wyraźnym punktem wyjścia do rozwijania empatii. Wymaga to przede wszystkim uzasadnienia konfliktu w monologu wewnętrznym uczestnika, niezależnie od strony konfliktu.

Kreatywna praca grupowa: Dzięki etapowi przygotowania konspektu sceny lub scenariusza uczestnicy mogą skonfrontować się z innymi, wykorzystując swoje umiejętności i kreatywność. Wymaga to wspólnego zastosowania technik i narzędzi pracy, co prowadzi do stworzenia efektu spełniającego potrzeby całej grupy.

Obiektywizacja i dystans: Wykorzystanie scenariuszy opartych na rzeczywistych zdarzeniach i doświadczeniach uczestników pozwala im na obiektywne spojrzenie na swoje sytuacje. Zyskując dystans, uczestnicy mogą analizować swoje zachowania i decyzje w sposób pragmatyczny, pozbawiony warstwy emocjonalnej, ucząc się na swoich doświadczeniach.

Rekomendacje dla trenera

Bądź uważny: Kiedy sugerujesz, aby scenariusz był oparty na doświadczeniach uczestników, upewnij się, że te doświadczenia nie zostaną spłaszczane podczas pracy. Nie proś o szczególnie traumatyczne sytuacje, ale o te, które wiązały się z obciążeniem decyzyjnym, jakie uczestnik musiał podjąć.

Bibliografia:

- Goleman, D. (2006). „Inteligencja społeczna“, Wydawnictwo Rebis
- Rogers, C. R. (2003). „O stawianiu się osobą“, Wydawnictwo Rebis

- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2013). „Uważność i psychoterapia“, Wydawnictwo UJ

Przebieg ćwiczenia

Czas trwania: 120 minut

Wielkość grupy: do 10 osób

Wymagane materiały: Kartki papieru, długopisy

Wykorzystanie narzędzi ICT: Uczestnicy mogą użyć urządzeń do nagrywania, aby zarejestrować swoje scenki do analizy. Sugerowane aplikacje: Adobe Premiere do edycji i analizy nagrań.

1.	<p>Przygotowanie</p> <p>Podziel uczestników na pary. Rozdaj każdej parze materiały w postaci arkuszy papieru i długopisów. Wyjaśnij, że materiały posłużą do stworzenia scenariusza scenki.</p> <p>Czas trwania: 10 minut.</p>
2.	<p>Faza wstępna</p> <p>Wyłumacz zasady ćwiczenia: każda para ma przygotować scenariusz sytuacji problematycznej związanej z podejmowaniem decyzji lub konfliktem. Sytuacja ta powinna być oparta na ich doświadczeniach życiowych.</p> <p>Podkreśl, że scenariusz powinien zawierać problem, który postaciom muszą rozwiązać.</p> <p>Sytuacja powinna mieć charakter przedsiębiorczy, wywodzący się z doświadczeń zawodowych uczestników.</p> <p>Zwróć uwagę, że postaci nie muszą być równe sobie – mogą różnić się doświadczeniem lub pozycją zawodową. Istotne jest, aby charaktery postaci były różnorodne, co wymusi zastosowanie różnych argumentów.</p> <p>Daj uczestnikom czas na przygotowanie zarysu scenariusza.</p> <p>Czas trwania: 20 minut.</p>

3.	<p>Odtwarzanie ról</p> <p>Poproś uczestników, aby odegrali przygotowane scenariusze. Każdy z uczestników wciela się w jedną z postaci zgodnie z przygotowanym scenariuszem. Po zakończeniu jednej rundy role powinny zostać zamienione, aby każdy uczestnik doświadczył perspektywy drugiej osoby.</p> <p>Każda scena powinna trwać około 5 minut, a po niej należy przeprowadzić krótką dyskusję na temat odczuć uczestników w związku z odegraną sceną.</p> <p>Powtórz proces dla każdej pary.</p> <p>Czas trwania: 30 minut.</p>
4.	<p>Dyskusja i refleksja</p> <p>Poprowadź grupową dyskusję na temat wniosków i doświadczeń zdobytych podczas odgrywania ról.</p> <p>Zachęć uczestników do refleksji nad tym, jak zdobyte perspektywy mogą wpłynąć na poprawę relacji międzyludzkich oraz rozwój empatii.</p> <p>Omów wspólne motywy i indywidualne wnioski.</p> <p>Czas trwania: 40 minut.</p>
5.	<p>Podsumowanie</p> <p>Podsumuj najważniejsze wnioski, podkreślając znaczenie empatii oraz przyjmowania perspektyw w kontekstach osobistych i zawodowych.</p> <p>Pozwól uczestnikom zadać pytania i na dzielenie się swoimi finalnymi refleksjami.</p> <p>Czas trwania: 15 minut.</p>

Propozycja wniosków i ewaluacji

Zapewnienie możliwości eksploracji ról: Jeśli zauważysz, że zmiana ról podczas ćwiczenia daje uczestnikom satysfakcję z badania sytuacji oraz rozwiązywania problemów sceny, zaproponuj wymianę scenariuszy między parami. W ten sposób uczestnicy będą mogli spróbować odegrać różne perspektywy. Taka praktyka umożliwi jeszcze większą obiektywizację sytuacji oraz daje szerszy analityczny pogląd na przedstawiane sceny.

Ćwiczenie nr 5: Monolog przedmiotu

Cel ćwiczenia

Rozwijanie umiejętności wyrażania siebie, opowiadania historii oraz kompetencji cyfrowych poprzez tworzenie monologów inspirowanych przedmiotami codziennego użytku.

Efekty kształcenia dotyczące ćwiczenia

Wiedza:

Symbolika i znaczenie: Zrozumienie symboliki i osobistego znaczenia przedmiotów codziennego użytku.

Kompetencje cyfrowe: Zdobywanie wiedzy na temat korzystania z narzędzi cyfrowych do nagrywania i edycji multimedialnych prezentacji.

Umiejętności:

Opowiadanie historii: Udoskonalenie zdolności do tworzenia i narracji interesujących historii.

Umiejętności cyfrowe: Rozwój umiejętności obsługi urządzeń nagrywających oraz oprogramowania do edycji multimedialnych.

Postawy:

Kreatywność: Zachęcanie do twórczego myślenia i swobodnej ekspresji.

Pewność siebie: Budowanie pewności siebie w wyrażaniu siebie i opowiadaniu historii.

Krótki wstęp teoretyczny do ćwiczenia

Ćwiczenie zachęca uczestników do introspekcji i wyrażania siebie poprzez wcielenie się w perspektywę przedmiotów codziennego użytku. Tworząc monologi z punktu widzenia tych przedmiotów, uczestnicy badają różne aspekty swojego obecnego „ja” i swoich doświadczeń. Ten kreatywny proces pozwala uczestnikom zgłębiać swoje emocje i myśli, wspierając ich rozwój osobisty, samoświadomość oraz umiejętności cyfrowe.

Wpływ ćwiczenia na kompetencje przedsiębiorcze młodych ludzi

Kreatywność: W ramach tego zadania uczestnicy tworzą historię oraz osobowość dla przedmiotu nieożywionego, nadając mu charakter i znaczenie. Proces ten wymaga zaangażowania wyobraźni oraz wykorzystania elementów realizmu magicznego.



Dzięki temu uczestnicy rozwijają zdolność do twórczego myślenia, nieograniczonego przez sztywne ramy.

Budowanie spójnej wypowiedzi: Ćwiczenie wymaga stworzenia monologu, który zawiera wszystkie elementy logicznej i spójnej wypowiedzi. Wyzwanie polega na tym, że podmiotem monologu jest nieożywiony przedmiot. Przewyciężając to wyzwanie, uczestnicy rozwijają umiejętność klarownego i kompleksowego postrzegania osobowości oraz charakteru, które mogą wyłaniać się z monologu.

Innowacyjna autoprezentacja: Dzięki założeniu, że opowieść jest odzwierciedleniem osobowości i historii uczestnika, zyskuje on umiejętność autoprezentacji, która przetłumacza stereotypowe schematy. Uczestnik odkrywa, że autoprezentacja może przyjmować różne formy, co pozwala mu wyróżnić się i zostać zapamiętanym przez słuchaczy.

Co sprawia, że ćwiczenie jest szczególnie odpowiednie dla młodych ludzi w kryzysie psychicznym?

Myślenie o sobie w sposób symboliczny: Ćwiczenie wymaga od uczestników wybrania przedmiotu, który odzwierciedla ich charakter, a następnie stworzenia monologu w oparciu o tę symbolikę. Dzięki temu uczestnicy mogą zdystansować się od siebie poprzez symboliczne przedstawienie własnej osoby i w bardziej kontrolowany sposób kształtować swoje myśli.

Opowiadanie historii: Tworzenie monologu daje uczestnikom okazję do rozwijania umiejętności narracyjnych, co zwiększa ich zasób słownictwa i poprawia zdolności komunikacyjne. Przyjemność płynąca z opowiadania historii, zwłaszcza o sobie, pomaga uczestnikom otworzyć się na wyrażanie swoich myśli i emocji.

Odkrywanie związków przyczynowo-skutkowych: Tworzenie indywidualnego monologu wymaga od uczestników refleksji nad przeszłymi wydarzeniami i ich wpływem na teraźniejszość. Dzięki obiektywizującej strukturze monologu uczestnicy dostrzegają związki przyczynowo-skutkowe własnych doświadczeń oraz ich wpływ na aktualne uczucia i emocje.

Rekomendacje dla trenera

Przygotuj przedmioty i słowa pomocnicze: Upewnij się, że uczestnicy mają możliwość wyboru przedmiotu, który najlepiej odzwierciedla ich charakter, aby pobudzić jak najwięcej elementów do monologu. Jeśli nie znasz grupy, przygotuj wiele małych, codziennych przedmiotów.

Kreatywne opisy: Przy opisywaniu przedmiotów podaj wiele przykładów, aby ułatwić wybór, np.: „Długopis, którym mądra osoba mogłaby pisać ważne myśli. Może jest już wypisany, a może nowy, gotowy na ambitne wyzwania studenta”.

Bibliografia

- McAdams, D. P. (1993). *The Stories We Live By: Personal Myths and the Making of the Self*. Guilford Press.

- Lambert, J. (2013). Digital Storytelling: Capturing Lives, Creating Community. Routledge.
- Bruner, J. S. (2003). Making Stories: Law, Literature, Life. Harvard University Press.

Przebieg ćwiczenia

Czas trwania: 120 minut

Wielkość grupy: do 10 osób

Wymagane materiały: Urządzenia do nagrywania (smartfony, kamery), oprogramowanie do edycji (np. Adobe Premiere, Audacity).

Wykorzystanie narzędzi ICT: Uczestnicy wykorzystują urządzenia do nagrywania swoich monologów, a następnie edytują je za pomocą oprogramowania multimedialnego. Sugerowane aplikacje to Adobe Premiere do edycji wideo oraz Audacity do edycji dźwięku.

1.	<p>Przygotowanie</p> <p>Przygotuj urządzenia nagrywające i upewnij się, że wszyscy uczestnicy wiedzą, jak z nich korzystać. Zorganizuj wygodną przestrzeń do nagrywania. Rozważ dostarczenie opcjonalnych materiałów, takich jak rekwizyty, które mogą wzbogacić opowieść.</p> <p>Czas trwania: 10 minut</p>
2.	<p>Tworzenie monologów</p> <p>Uczestnicy tworzą monolog z perspektywy wybranego przez siebie przedmiotu. Zachęć ich do zgłębienia historii, znaczenia i powiązań tego przedmiotu z ich osobistymi doświadczeniami. Zapewnij przykłady gotowych scenariuszy, takich jak:</p> <ul style="list-style-type: none">- ulubiona książka opowiadająca swoją historię,- cenny element biżuterii dzielący się swoim znaczeniem,- zabawka z dzieciństwa opisująca swoje wspomnienia. <p>Czas trwania: 30 minut</p>
3.	<p>Nagrywanie i edycja</p> <p>Uczestnicy używają urządzeń nagrywających, aby uchwycić swoje monologi. Zapewnij wskazówki dotyczące korzystania z oprogramowania do edycji, umożliwiając połączenie dźwięku i obrazu w prezentację multimedialną. Pomóż uczestnikom w konfiguracji sprzętu nagrywającego i upewnij się, że czują się komfortowo z technologią.</p> <p>Czas trwania: 40 minut</p>
4.	<p>Prezentacja i refleksja</p>

	<p>Uczestnicy prezentują swoje projekty multimedialne grupie. Ułatw dyskusję na temat tematów i emocji wyrażonych za pośrednictwem przedmiotów. Zachęcaj uczestników do refleksji nad ich umiejętnościami narracyjnymi i cyfrowymi. Podkreśl unikalne perspektywy przedstawione w monologach i ich powiązania z tematami przedsiębiorczości.</p> <p>Czas trwania: 20 minut</p>
5.	<p>Podsumowanie</p> <p>Podsumuj najważniejsze wnioski, podkreślając znaczenie kreatywności i wyrażania siebie w rozwoju osobistym i zawodowym. Daj uczestnikom możliwość podzielenia się końcowymi przemyśleniami i opiniami. Zachęć ich do zastanowienia się, jak mogą wykorzystać te umiejętności w swoich przyszłych działaniach przedsiębiorczych.</p> <p>Czas trwania: 10 minut</p>

Propozycje wniosków i ewaluacji

Zwróć uwagę na ekspresję w monologach i wykorzystanie narzędzi filmowych: Podczas dyskusji i podsumowania omów, w jaki sposób uczestnicy zaimplementowali intonację w swoich monologach, jak nagrali swoje prace oraz jak połączyli różne elementy narzędzi filmowych w ostateczny efekt.

Wprowadź tematy związane z technikami filmowymi: Porusz kwestie takie jak wpływ kąta kamery, oświetlenia czy innych elementów wizualnych na ostateczny odbiór monologu.



GUIDED IMAGINARY - FUTURE SELF

Ćwiczenie nr 1: Pociąg życia

Cel ćwiczenia

Celem ćwiczenia jest wsparcie młodych ludzi w procesie przetwarzania przeszłych traum oraz wzmacnianie ich emocjonalnej odporności poprzez refleksję nad ich życiową podróżą i wizualizację pozytywnej przyszłości. Podczas wykonywania fizycznych kroków w kierunku krzesła uczestnicy symbolicznie przechodzą przez różne etapy swojego życia – od niemowlęstwa po teraźniejszość. Proces ten pozwala na refleksję nad istotnymi doświadczeniami, wyzwaniami i osiągnięciami, wspierając rozwój osobisty i poczucie sprawczości. W efekcie uczestnicy zwiększają swoją zdolność do pokonywania barier psychologicznych, co poprawia ich potencjał zawodowy i przedsiębiorczy. Ćwiczenie ma również na celu budowanie wspierającej społeczności poprzez grupowe dyskusje, dzielenie się doświadczeniami i wzajemne wsparcie. Zachęca także do wyznaczania przyszłych celów i aspiracji z większą pewnością siebie.

Efekty kształcenia dotyczące ćwiczenia

Wiedza:

Samoświadomość: Uczestnicy zyskują głębszy wgląd w różne etapy swojego życia oraz ważne wydarzenia.

Zrozumienie podróży życiowej: Uczestnicy dowiadują się, w jaki sposób przeszłe doświadczenia wpływają na ich obecne zachowania i przyszłe cele.

Ciągłość i zmiana: Uczestnicy rozpoznają wzorce ciągłości i zmiany w swoim rozwoju osobistym na przestrzeni czasu.

Umiejętności :

Refleksja: Uczestnicy rozwijają umiejętność introspekcji i refleksji nad swoimi doświadczeniami.

Wyznaczanie celów: Uczestnicy uczą się wyznaczania realistycznych i ambitnych celów na potrzeby rozwoju osobistego i zawodowego.

Komunikacja: Uczestnicy doskonalą umiejętności komunikacyjne i interpersonalne poprzez dzielenie się osobistymi historiami i uczestniczenie w grupowych dyskusjach.

Planowanie strategiczne: Uczestnicy ćwiczą wizualizowanie i planowanie przyszłych działań, co rozwija ich strategiczne myślenie i zdolności planistyczne.



Postawy:

Poczucie sprawczości: Uczestnicy budują poczucie własnej mocy i pewności siebie, uznając zdolność do pokonywania traum z przeszłości i osiągania przyszłych celów.

Proaktywność: Uczestnicy rozwijają proaktywną postawę wobec rozwoju osobistego i przyszłych możliwości.

Empatia: Uczestnicy wzmacniają empatię i wzajemne wsparcie poprzez słuchanie i dzielenie się doświadczeniami z rówieśnikami.

Myślenie ukierunkowane na przyszłość: Uczestnicy przyjmują perspektywę skoncentrowaną na przyszłym potencjale rozwoju osobistego i zawodowego, pomimo wyzwań z przeszłości.

Krótki wstęp teoretyczny do ćwiczenia

Ćwiczenie „Pociąg życia” opiera się na zasadach dramaterapii oraz teorii wzrostu potraumatycznego, które promują głęboką refleksję nad sobą i rozwój osobisty. Dramaterapia wykorzystuje techniki teatralne w celu ułatwienia wyrażania emocji, odkrywania siebie i leczenia, oferując bezpieczną przestrzeń do eksploracji doświadczeń życiowych poprzez wizualizację i ruch fizyczny. Z kolei teoria wzrostu potraumatycznego zakłada, że osoby mogą doświadczyć pozytywnych zmian psychologicznych i rozwoju osobistego po trudnych wydarzeniach, gdy przemyślą swoje wyzwania i wyciągną z nich znaczące wnioski.

W trakcie tego ćwiczenia uczestnicy są prowadzeni przez wizualizację swojej życiowej podróży – od narodzin, przez istotne etapy życia, aż do chwili obecnej. Refleksyjny proces pomaga uczestnikom lepiej zrozumieć, w jaki sposób ich przeszłe doświadczenia wpłynęły na obecne „ja”, a także zidentyfikować wzorce odporności i rozwoju. Fizyczny element ruchu, taki jak wykonywanie kroków w celu symbolizowania postępu przez różne etapy życia, wzmacnia ucieleśnione doświadczenie refleksji i rozwoju osobistego.

Połączenie wizualizacji i ruchu fizycznego pozwala uczestnikom głębiej połączyć się z emocjami i doświadczeniami, rozwijając samoświadomość i inteligencję emocjonalną. Dzięki wizualizowaniu przyszłych aspiracji i omawianiu swoich wniosków w grupie uczestnicy budują odporność, empatię i poczucie sprawczości – kluczowe elementy rozwoju osobistego i zawodowego.

Wpływ ćwiczenia na kompetencje przedsiębiorcze młodych ludzi

Budowanie odporności: Dzięki ćwiczeniu młodzi ludzie uczą się, jak radzić sobie z porażkami, zmieniać strategię i utrzymywać koncentrację na długoterminowych celach. Są to kluczowe cechy potrzebne do osiągnięcia sukcesu w dynamicznym środowisku przedsiębiorczym.

Wizja i wyznaczanie celów: Podczas ćwiczenia uczestnicy uczą się wyrażać swoje aspiracje i przekładać je na konkretne cele. Ta umiejętność daje im możliwość tworzenia strategicznych planów biznesowych, identyfikowania kluczowych etapów i śledzenia postępów w realizacji celów zawodowych z większą jasnością i determinacją.

Komunikacja i współpraca: Poprzez udział w znaczących rozmowach i uczenie się z różnych perspektyw w trakcie ćwiczenia, młodzi ludzie doskonalą umiejętność wyrażania swoich pomysłów oraz budowania silnych relacji zawodowych.

Ukierunkowane podejście do traumy, inteligencji emocjonalnej i empatii: Ćwiczenie, poprzez wykorzystanie elementów dramaterapii i teorii wzrostu potraumatycznego, oferuje ukierunkowane podejście do traumy, które uznaje jej wpływ, jednocześnie promując proces leczenia i rozwoju. To holistyczne podejście wyposaża młodych ludzi w inteligencję emocjonalną oraz wzmacnia empatię – cenne umiejętności w budowaniu znaczących relacji z klientami, współpracownikami i społecznościami.

Odporność i poczucie sprawczości: Ćwiczenie wzmacnia młodych ludzi w podejmowaniu wyzwań i radzeniu sobie z niepewnością. Rozwija u nich postawę odporności i poczucia sprawczości, co pozwala im z pewnością i wytrwałością nawigować wzloty i upadki związane z przedsiębiorczością.

Co sprawia, że ćwiczenie jest szczególnie odpowiednie dla młodych ludzi w kryzysie psychicznym?

Strukturalne i wspierające środowisko: Ćwiczenie zapewnia bezpieczną i uporządkowaną przestrzeń, w której młodzi ludzie mogą eksplorować swoje emocje i doświadczenia pod opieką wykwalifikowanego terapeuty. Taka struktura pomaga zmniejszyć uczucie przytłoczenia i niepewności, które często towarzyszą kryzysom psychicznym, oferując jednocześnie poczucie stabilności i wsparcia.

Twórcza ekspresja: Wykorzystanie technik dramaterapii umożliwia młodym ludziom kreatywne i niewerbalne wyrażanie siebie, co jest szczególnie korzystne dla osób mających trudności z werbalizacją swoich emocji. Twórcza ekspresja może stanowić potężne narzędzie do przetwarzania emocji i zdobywania wglądu w swoje wewnętrzne przeżycia, oferując konstruktywne metody radzenia sobie z kryzysem psychicznym.

Proces refleksji

Ćwiczenie zachęca do głębokiej introspekcji i refleksji nad swoją podróżą życiową, co pomaga młodym ludziom zyskać perspektywę na swoje doświadczenia oraz zidentyfikować źródła odporności i siły. Proces refleksyjny wspiera samoświadomość i odkrywanie siebie, umożliwiając lepsze zrozumienie własnych emocji i przejście przez kryzys psychiczny z większym wglądem i jasnością.

Rekomendacje dla trenera

Stwórz bezpieczną i wspierającą atmosferę: Trenerzy powinni priorytetowo traktować stworzenie przestrzeni, w której uczestnicy będą czuli się komfortowo, dzieląc się swoimi doświadczeniami i emocjami. Zaleca się ustalenie jasnych zasad dotyczących szacunku i poufności, aby każdy uczestnik czuł się wysłuchany i szanowany podczas całego ćwiczenia.



Wybierz odpowiedni moment na przeprowadzenie ćwiczenia: Ćwiczenie powinno być zaplanowane na późniejszy etap programu, kiedy między uczestnikami oraz z terapeutą zostało zbudowane zaufanie i relacje. Taki moment pozwoli uczestnikom lepiej zaangażować się w proces refleksji z większym poczuciem bezpieczeństwa i wsparcia.

Rozpoznawaj potrzeby uczestników: Trenerzy powinni być świadomi, że refleksja nad przeszłymi traumami może być dla niektórych osób trudna. Zachęcaj uczestników do działania we własnym tempie, zapewniając możliwość przerwania ćwiczenia lub wzięcia przerwy, jeśli zajdzie taka potrzeba. Dodatkowo, bądź przygotowany na udzielenie wsparcia lub skierowanie uczestników do odpowiednich zasobów pomocowych, jeśli będzie to konieczne.

Przebieg ćwiczenia

Czas trwania: 60-90 minut.

Wielkość grupy: Maksimum 12 osób.

Wymagane materiały: Krzesła.

1.	<p>Wprowadzenie i przygotowanie (10 minut)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Uczestnicy są proszeni o wybranie jednego z dostępnych krzesel. - Po dokonaniu wyboru uczestnicy ustawiają swoje krzesła wzdłuż ściany, blisko siebie. - Następnie uczestnicy ustawiają się przy przeciwległej ścianie, naprzeciwko wybranego krzesła. - Terapeuta dramy krótko wyjaśnia cel ćwiczenia, podkreślając jego znaczenie dla rozwoju osobistego i wzmacniania odporności emocjonalnej.
2.	<p>Wizualizacja kierowana i ruch fizyczny (20 minut)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Uczestnicy są zachęceni do zamknięcia oczu. - Trener spokojnym tonem prowadzi ich w podróż w przeszłość. Uczestnicy wizualizują środowisko, doznania i emocje, jakie mogli odczuwać podczas narodzin. - W momencie symbolizującym ich narodziny uczestnicy są proszeni o oparcie stopy o ścianę i delikatne odepchnięcie się od niej, co symbolizuje ich pojawienie się na świecie. - Terapeuta zachęca uczestników do przypominania sobie ważnych etapów życia, wyzwań oraz momentów wzrostu na drodze od niemowlęctwa do chwili obecnej. - W trakcie przypominania sobie każdego istotnego wydarzenia uczestnicy wykonują krok w stronę krzesła przed sobą.
3.	<p>Wizualizacja przyszłości (10 minut)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gdy uczestnicy dotrą do chwili obecnej, są proszeni o powrót do wybranego krzesła. - Trener zachęca ich do wyobrażenia sobie przyszłości, refleksji nad aspiracjami, celami i marzeniami oraz zastanowienia się, jakie kroki mogą podjąć, aby je zrealizować.
4.	<ul style="list-style-type: none"> - Uczestnicy tworzą koło, siadając na wybranych krzesłach.

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">- Rozpoczyna się dyskusja grupowa, podczas której uczestnicy dzielą się spostrzeżeniami, refleksjami i emocjami, które pojawiły się w trakcie ćwiczenia.- Trener moderuje dyskusję, zachęcając uczestników do otwartego wyrażania siebie i wzajemnego wspierania się. |
|--|

Propozycje wniosków i ewaluacja

Na zakończenie trener zachęca uczestników do zastanowienia się, jakie działania mogą podjąć, aby zrealizować swoje marzenia i przezwyciężyć przeszkody.

Wnioski:

Ćwiczenie „Pociąg życia” zaangażowało uczestników w głęboką refleksję nad ich życiowymi doświadczeniami, rozwijając samoświadomość i ukierunkowanie na pozytywną przyszłość.

Ewaluacja:

Aby ocenić skuteczność ćwiczenia, trenerzy mogą poprosić uczestników o udzielenie natychmiastowej informacji zwrotnej. Zachęca się do skupienia na ich doświadczeniach, zdobytych wglądach oraz sugestiach dotyczących ulepszenia ćwiczenia.

Ćwiczenie nr. 2: Poznaj swoje przyszłe ja

Cel ćwiczenia

Celem ćwiczenia jest wspieranie refleksji nad sobą oraz długoterminowego planowania. Ćwiczenie to ma na celu pogłębianie samoświadomości, pobudzanie kreatywnego myślenia oraz zachęcanie uczestników do eksplorowania ich osobistych i zawodowych aspiracji. Poprzez dialog z ich przyszłym „Ja” oraz dzielenie się tym doświadczeniem, uczestnicy mogą uzyskać wgląd w swoje przyszłe cele, zrozumieć kroki potrzebne do ich realizacji oraz stworzyć jaśniejszą wizję swojego pożądanego przyszłego życia. Ponadto ćwiczenie wspiera rozwój empatii i umiejętności komunikacyjnych, ponieważ uczestnicy współpracują z rówieśnikami, aby przedstawić swoje dialogi.

Efekty kształcenia dotyczące ćwiczenia

Wiedza:

Zrozumienie długoterminowych celów: Uczestnicy uzyskują wgląd w swoje długoterminowe aspiracje osobiste i zawodowe.

Planowanie przyszłości: Uczestnicy nauczą się wizualizować i formułować szczegółową wizję swojego przyszłego „Ja” oraz kroki potrzebne do osiągnięcia tej wizji.



Świadomość: Uczestnicy pogłębią zrozumienie swoich wartości, priorytetów i możliwych ścieżek rozwoju.

Umiejętności:

Wizualizacja i wyobraźnia: Uczestnicy rozwiną umiejętność korzystania z technik wizualizacji w celu refleksji nad sobą i planowania przyszłości.

Kreatywne myślenie: Uczestnicy udoskonalą swoje zdolności kreatywnego myślenia, konstruując i prezentując scenariusz oparty na wymyślonym dialogu.

Komunikacja: Uczestnicy poprawią swoje umiejętności komunikacji werbalnej i niewerbalnej poprzez tworzenie i prezentację dialogów.

Współpraca: Uczestnicy będą ćwiczyć pracę zespołową i współpracę, pracując z rówieśnikami nad skutecznym wyrażeniem swoich dialogów.

Postawy:

Otwartość: Uczestnicy rozwiną otwartość na przyszłe możliwości i potencjalne ścieżki życiowe.

Empatia: Poprzez wyobrażanie sobie i omawianie różnych scenariuszy przyszłości, uczestnicy pogłębią empatię i zrozumienie dla aspiracji i ścieżek życiowych innych osób.

Pozytywne nastawienie: Ćwiczenie zachęca do pozytywnego i proaktywnego podejścia do rozwoju osobistego oraz planowania przyszłości.

Krótki wstęp teoretyczny do ćwiczenia

Połączenie wizualizacji kierowanej, dialogu z przyszłym "Ja" oraz elementów dramaterapii tworzy silne ramy dla refleksji nad sobą i długoterminowego planowania celów. Ćwiczenie „Spotkaj swoje przyszłe Ja” zostało zaprojektowane tak, aby przełożyć te koncepcje na introspektywne doświadczenie.

Wizualizacja prowadzona pozwala uczestnikom szczegółowo wyobrazić sobie swoją przyszłość, tworząc żywy obraz miejsca, w którym chcieliby się znaleźć. Ta technika pomaga wyjaśnić długoterminowe cele oraz kroki niezbędne do ich realizacji.

Dialog z przyszłym "Ja" buduje pomost między obecnym a idealnym sobą, zwiększając samoświadomość i motywację poprzez uczynienie aspiracji bardziej realnymi i osiągalnymi.

Dramaterapia wnosi dynamiczny wymiar do tego ćwiczenia. Dzięki technikom teatralnym, takim jak odgrywanie ról i opowiadanie historii, uczestnicy mogą w sposób ucieleśniony i ekspresyjny badać swoje emocje, doświadczenia oraz przyszłe aspiracje.

Tworzenie i prezentowanie dialogu opartego na wyobrażonej rozmowie z przyszłym „Ja” pozwala na terapeutyczne odgrywanie ról, które uwidacznia i analizuje ich myśli i uczucia. Połączenie wizualizacji, dialogu i dramaterapii wspiera kreatywność, empatię oraz samoświadomość. Ćwiczenie to zachęca uczestników do wyobrażenia sobie długoterminowych aspiracji w bezpiecznym i wspierającym środowisku,

dostarczając potężnego narzędzia introspekcji i planowania przyszłości. Ostatecznie „Spotkaj swoje przyszłe Ja” wyzwala uczestników do głębokiego potęczenia się z ich potencjałem i przekształcenia go w konkretne kroki prowadzące do wymarzonej przyszłości.

Wpływ ćwiczenia na kompetencje przedsiębiorcze młodych ludzi

Wyznaczanie celów i planowanie strategiczne: Ćwiczenie prowadzi uczestników przez proces refleksji nad sobą i wizualizację ich przyszłego „Ja”, wspierając jasność co do długoterminowych celów i aspiracji. Uczestnicy są zachęceni do wyznaczania konkretnych, osiągalnych celów oraz rozwijania strategicznych planów, które umożliwią realizację ich wizji.

Zachęcanie do innowacyjności: Dialog z przyszłym „Ja” inspirowanie uczestników do kreatywnego i twórczego myślenia, eksploracji innowacyjnych pomysłów i rozwiązań.

Poczucie sprawczości: Ćwiczenie daje uczestnikom poczucie kontroli nad własną przyszłością oraz motywuje ich do realizacji swoich aspiracji z pewnością siebie i odpornością. Poprzez wizualizację idealnej przyszłości i artykulację swoich celów, uczestnicy zaczynają wierzyć w swoje możliwości pokonywania przeszkód i osiągania sukcesów. Ćwiczenie rozwija w nich postawę sprawczości, zachęcając do proaktywnego poszukiwania możliwości i podejmowania przemyślanego ryzyka.

Co sprawia, że ćwiczenie jest szczególnie odpowiednie dla młodych ludzi w kryzysie psychicznym?

Kreatywne zaangażowanie: Poprzez konstruowanie dialogów z ich przyszłym „Ja”, młodzi ludzie są zachęceni do wykorzystywania wyobraźni i wyrażania swoich nadziei i aspiracji w innowacyjny sposób. Tego rodzaju kreatywne zaangażowanie pełni funkcję terapeutyczną, umożliwiając uczestnikom w kryzysie psychicznym przekierowanie swoich myśli i emocji na konstruktywną aktywność.

Poczucie sprawczości poprzez autorefleksję: Wyobrażając sobie swoją idealną przyszłość i identyfikując kroki potrzebne do jej realizacji, uczestnicy zyskują nowe poczucie kontroli nad swoim życiem. Proces refleksji nad sobą wspiera rozwój osobisty oraz budowanie odporności emocjonalnej, dostarczając uczestnikom narzędzi i odpowiedniego nastawienia do radzenia sobie z wyzwaniami i niepowodzeniami z większą pewnością siebie i determinacją.

Kontakt z innymi i poczucie uznania:

Dzielenie się swoimi dialogami z rówieśnikami oraz zaangażowanie się w działania grupowe buduje poczucie wspólnoty i uznania w grupie. Dzięki wzajemnemu wsparciu uczestnicy dostrzegają, że ich doświadczenia i aspiracje są podzielane przez innych. To wzmacnia poczucie przynależności i wspólnoty, które stanowią źródło siły i odporności, przypominając młodym ludziom, że nie są sami w swojej drodze do uzdrowienia i samopoznania.



Rekomendacje dla trenera

Zachęcaj do aktywnego uczestnictwa: Trenerzy powinni zadawać pytania otwarte, promować refleksję i prowadzić znaczące dyskusje, aby zaangażować uczestników. Ważne jest, aby stworzyć wspierającą atmosferę, w której uczestnicy czują się docenieni i wysłuchani. Takie podejście zwiększa zaangażowanie i wzbogaca ogólne doświadczenie grupy.

Promuj ducha kompromisu i współpracy: Zachęcaj uczestników do poszukiwania wspólnych rozwiązań i eksplorowania alternatyw, które uwzględniają potrzeby i preferencje wszystkich. Takie podejście sprzyja pracy zespołowej i zapewnia, że wszystkie głosy w grupie zostaną usłyszane i docenione.

Wprowadź przerwy: Ze względu na długość ćwiczenia ważne jest, aby wprowadzać krótkie przerwy, które pozwolą uczestnikom na regenerację i utrzymanie koncentracji

Bibliografia

- Belton S. (2020). Meet your future self.
<https://suebelton.com/wpcontent/uploads/2020/09/9-Conquer-Meet-Your-Future-Self.pdf>

Przebieg ćwiczenia

Czas trwania : około 90 minut

Wielkość grupy: Maksymalnie 15 osób.

Wymagane materiały: Krzesła; Długopisy/ołówki, Kartki A4; Arkusze refleksji

1.	<p>Wprowadzenie i przygotowanie (5 minut)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Przywitaj uczestników i wyjaśnij cel ćwiczenia. - Zachęć uczestników, aby znaleźli wygodną pozycję siedzącą i zamknęli oczy. - Poprowadź ich do skupienia się na oddechu i rozluźnienia ciała. - Poinstruj uczestników, aby wyobrazili sobie miękkie światło między oczami, które pomoże im wejść w stan relaksacji.
2.	<p>Wizualizacja kierowana (10 minut)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Poprowadź uczestników przez wizualizację, zachęcając ich do wyobrażenia sobie siebie za 20 lat w przyszłości. - Zaproś ich do spotkania z ich przyszłym „Ja” i rozpoczęcia rozmowy na temat ich doświadczeń, osiągnięć, wyzwań i lekcji, które wyciągnęli przez ostatnie dwie dekady. <p>Podaj sugestie, które pogłębią wizualizację, np.:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Wyobraź sobie otoczenie, w którym znajduje się twoje przyszłe „Ja”.

	<ul style="list-style-type: none">• Jakie emocje towarzyszą temu spotkaniu?• Jakie ważne wydarzenia i kamienie milowe miały miejsce?
3.	Wyrażenie wdzięczności i powrót do teraźniejszości (5 minut) - Poproś uczestników, aby podziękowali swojemu przyszłemu „Ja” za uzyskane wglądy i odpowiedzi. - Poprowadź grupę do powrotu do chwili obecnej, skupiając się na oddechu i stając się świadomym swojego otoczenia. - Przypomnij uczestnikom, aby zachowali poczucie mocy i wglądu z wizualizacji na dalszą część ćwiczenia.
4.	Refleksja i kwestionariusz (15 minut) - Rozdaj uczestnikom kwestionariusze lub arkusze refleksji. - Poproś ich o zastanowienie się nad doświadczeniem wizualizacji i odpowiedzenie na pytania. - Zachęć uczestników do poświęcenia czasu na zapisanie swoich myśli i uczuć.
5.	Tworzenie scenariusza (20 minut) - Po wypełnieniu kwestionariusza wyjaśnij, że uczestnicy będą teraz używać swoich refleksji i wglądów do stworzenia scenariusza w formie dialogu. - Podaj wskazówki dotyczące tworzenia dialogu, np.: <ul style="list-style-type: none">• Włącz elementy rozmowy ze swoim przyszłym „Ja”• Wyraź swoje aspiracje i cele.• Odrzuć ograniczenia, odwołując się do osobistego wzrostu i rozwoju. - Zachęć uczestników do kreatywności i autentyczności podczas tworzenia scenariuszy. - Wyjaśnij, że uczestnicy mogą pracować w parach, aby wspólnie analizować swoje dialogi i wzbogacać je o nowe elementy.
6.	Prezentacja scenariuszy (20 minut) - Zaproś ochotników do zaprezentowania swoich scenariuszy przed grupą. - Stwórz wspierającą i pełną szacunku atmosferę podczas prezentacji, pozwalając uczestnikom na otwarte dzielenie się swoimi wizjami przyszłości bez obawy przed oceną.
7.	Refleksja i dyskusja (10 minut) - Poprowadź krótką sesję refleksji, podczas której uczestnicy mogą podzielić się swoimi przemyśleniami i uczuciami na temat przedstawionych scenariuszy. - Ułatw dyskusję na temat wspólnych tematów, wniosków i lekcji wyniesionych z ćwiczenia.

Propozycje wniosków i ewaluacja

Podsumowanie: Zachęć uczestników do refleksji nad tym, jak mogą zastosować wglądy zdobyte podczas wizualizacji swojego przyszłego „Ja” i tworzenia scenariuszy w swoim życiu osobistym i zawodowym.

Ewaluacja: Ćwiczenie „Poznaj swoje przyszłe Ja” oferuje uporządkowane podejście do wspierania refleksji nad sobą, wyznaczania celów i budowania poczucia



sprawczości. Trenerzy mogą ocenić jego skuteczność, obserwując zaangażowanie uczestników w trakcie ćwiczenia oraz analizując ich opinie i wnioski podczas dyskusji.

Dodatkowe pytania:

- Jak wyglądało twoje przyszłe „Ja”?
- Jak się wyglądało i jak się czuło?
- Gdzie mieszkało?
- Jakie kolory, widoki, dźwięki i zapachy dominowały w jego domu?
- Co najbardziej zapamiętałeś z ostatnich 20 lat?
- Co musisz wiedzieć, aby przejść z obecnego miejsca do przyszłości, którą sobie wyobraziłeś?
- Co byłoby najbardziej pomocne?
- Jakie odpowiedzi otrzymałeś na inne pytania, które zadałeś?
- Jakim imieniem chciałbyś je nazwać?

Ćwiczenie nr. 3: Wizualizacja Twojej Kariery

Cel ćwiczenia

Celem ćwiczenia jest wykorzystanie wizualizacji kierowanej i pisania refleksyjnego, aby pomóc uczestnikom zyskać wgląd w ich emocjonalne i psychologiczne reakcje na nowe środowiska pracy. Poprzez nawigowanie w wyobrażonych scenariuszach uczestnicy rozwijają głębszą samoświadomość, odporność emocjonalną oraz pewność siebie, co w efekcie zwiększa ich zdolność do pokonywania barier związanych z traumą i odniesienia sukcesu zawodowego.

Efekty kształcenia dotyczące ćwiczenia

Wiedza:

Samoświadomość: Uczestnicy zdobywają głębsze zrozumienie swoich osobistych preferencji, mocnych stron oraz obszarów do rozwoju w kontekście zawodowym.

Podjęcie decyzji: Uczestnicy uczą się oceniać różne ścieżki kariery, biorąc pod uwagę swoje emocje, wartości i aspiracje.

Rozwiązywanie problemów: Dzięki zaangażowaniu w wyobrażone scenariusze zawodowe uczestnicy rozwijają umiejętności kreatywnego rozwiązywania problemów oraz eksplorują różne podejścia do pokonywania wyzwań.

Inteligencja emocjonalna: Uczestnicy wzmacniają zdolność rozpoznawania i regulowania swoich emocji oraz empatii wobec perspektyw innych, co przyczynia się do skuteczniejszych interakcji interpersonalnych w miejscu pracy.

Umiejętności:

Obserwacja: Uczestnicy ćwiczą umiejętność uważnej obserwacji, zwracając uwagę na szczegóły w swoich wyobrażonych otoczeniach, co sprzyja uważności i skupieniu.

Umiejętność wyrażenia swoich myśli na piśmie: Uczestnicy rozwijają zdolność do jasnego i precyzyjnego wyrażania swoich myśli, obserwacji i uczuć poprzez pisanie refleksyjne, co poprawia ich umiejętności komunikacyjne.

Krytyczne myślenie: Refleksja nad doświadczeniami i emocjami pozwala uczestnikom rozwijać umiejętności analizy różnych aspektów wyobrażonych scenariuszy.

Postawy:

Otwartość: Uczestnicy rozwijają otwartość na eksplorowanie różnych ścieżek kariery lub wyzwań, przyjmując postawę sprzyjającą samopoznaniu i rozwojowi.

Odporność: Uczestnicy wzmacniają swoją odporność poprzez konfrontację i refleksję nad wyzwaniami w wyobrażonych scenariuszach zawodowych, rozwijając proaktywne podejście do pokonywania przeszkód w życiu zawodowym.

Krótki wstęp teoretyczny do ćwiczenia

To ćwiczenie opiera się na zasadach dramaterapii – dynamicznego podejścia wykorzystującego siłę wyobraźni, opowiadania historii i odgrywania ról, aby wspierać samoświadomość i rozwój osobisty. U podstaw tego ćwiczenia leży koncepcja eksploracji narracyjnej, która zaprasza uczestników do zanurzenia się w wyobrażonych scenariuszach, odzwierciedlających kluczowe momenty ich zawodowej drogi.

Poprzez wizualizację siebie stojących na rozdrożu, uczestnicy stawiają czoła złożoności podejmowania decyzji i badają swoje aspiracje zawodowe. Dzięki zaangażowaniu zmysłów, rozwiązywaniu problemów i pisaniu refleksyjnemu, uczestnicy eksplorują różne ścieżki kariery, z których każda niesie unikalne wyzwania i możliwości samopoznania.

Ten proces doświadczalny zachęca uczestników do konfrontacji z własnymi emocjami, wartościami i aspiracjami, wspierając głębsze zrozumienie ich osobistych i zawodowych tożsamości. Zakorzenione w przekonaniu, że opowiadanie historii jest potężnym narzędziem transformacji, ćwiczenie „Rozdroże kariery” wyposaża uczestników w umiejętność świadomego nawigowania po ścieżkach zawodowych z intencjonalnością, odpornością i głębszym zrozumieniem siebie.

Wpływ ćwiczenia na kompetencje przedsiębiorcze młodych ludzi

Samoświadomość: Ćwiczenie wspiera rozwój samoświadomości, zachęcając uczestników do wizualizacji i refleksji nad ich emocjonalnymi i psychologicznymi reakcjami w nowych środowiskach pracy. Pomaga to jednostkom rozpoznać ich mocne strony oraz obszary wymagające poprawy. Wizualizowanie sukcesów i pozytywnych interakcji wzmacnia wiarę w możliwość osiągnięcia celów.



Odporność i adaptacyjność: Poprzez wizualizację różnych ścieżek i wyników uczestnicy uczą się radzenia sobie z niepewnością oraz rozwijania strategii działania. Ćwiczenie to wspiera przekonanie, że wyzwania są okazjami do rozwoju.

Kreatywne rozwiązywanie problemów: Ćwiczenie stymuluje kreatywne podejście do rozwiązywania problemów, stawiając uczestników w hipotetycznych sytuacjach zawodowych, w których muszą współpracować z kolegami, rozwiązywać problemy i realizować cele. Angażowanie się w takie scenariusze sprzyja nieszablonowemu myśleniu i innowacyjnym podejściom do pokonywania przeszkód.

Wyznaczanie celów: Wizualizując swój pierwszy dzień w pracy oraz potencjalne ścieżki kariery, uczestnicy ćwiczą wyznaczanie i realizowanie celów. Identyfikowanie konkretnych zadań do wykonania pomaga im rozwijać umiejętność ustalania realistycznych i osiągalnych celów.

Zachęcanie do innowacji: Stawiając się w różnych hipotetycznych scenariuszach zawodowych, uczestnicy są zachęceni do znajdowania unikalnych rozwiązań problemów. Sprzyja to innowacyjnemu podejściu, kluczowemu dla rozwijania nowych pomysłów, produktów lub procesów, niezbędnych do odniesienia sukcesu na konkurencyjnych rynkach.

Poczucie sprawczości: Wizualizacja sukcesu i pokonywanie wyzwań wzmacniają ich pewność siebie oraz poczucie kontroli nad swoją przyszłością zawodową. Motywuje to młodych ludzi do podejmowania większej liczby możliwości i świadomego działania na rzecz ich rozwoju.

Co sprawia, że ćwiczenie jest szczególnie odpowiednie dla młodych ludzi w kryzysie psychicznym?

Odkrywanie siebie: Poprzez wizualizację prowadzoną i pisanie refleksyjne uczestnicy mogą zagłębić się w swoje wewnętrzne przeżycia bez zewnętrznej presji. Proces ten pozwala na swobodne odkrywanie swoich emocji, wartości i aspiracji, co wspiera rozwój samoświadomości w bezpiecznej i wspierającej przestrzeni.

Pozytywne wsparcie: Wizualizacja pozytywnych rezultatów i refleksja nad swoimi mocnymi stronami zapewniają młodym ludziom w kryzysie psychicznym konstruktywne wsparcie. Skupienie się na pozytywnych aspektach doświadczeń i możliwościach sukcesu wzmacnia optymizm oraz poczucie własnej wartości.

Rozwój osobisty: Angażowanie się w wyobrażone scenariusze oraz refleksja nad własnymi reakcjami zachęcają uczestników do wizualizowania swojego wzrostu i rozwoju. Koncentracja na osobistym postępie ukierunkowuje ich energię na doskonalenie siebie i budowanie odporności emocjonalnej.

Rekomendacje dla trenera

Przygotowanie do prowadzenia wizualizacji: Trenerzy powinni dokładnie zapoznać się z planem ćwiczenia i scenariuszami wizualizacji przed jego przeprowadzeniem. Zaleca się, aby ćwiczyli prowadzenie wizualizacji w spokojny i angażujący sposób.

Trenerzy powinni upewnić się, że przestrzeń, w której odbywa się ćwiczenie, jest komfortowa, cicha i wolna od rozproszeń. Należy również podkreślić znaczenie poufności oraz wzajemnego szacunku w grupie, aby zachęcić uczestników do otwartego dzielenia się doświadczeniami.

Elastyczne podejście: Trenerzy powinni dostosowywać tempo, ton i poziom przewodnictwa podczas wizualizacji do dynamiki grupy oraz indywidualnych reakcji uczestników. Dzięki elastycznemu podejściu mogą oni skuteczniej odpowiadać na potrzeby uczestników i tworzyć bardziej komfortowe środowisko.

- Promowanie aktywnego udziału: Trenerzy powinni aktywnie zachęcać uczestników do udziału w ćwiczeniu, zadając otwarte pytania, wspierając refleksję oraz moderując znaczące dyskusje. Dążenie do stworzenia wspierającej atmosfery, w której każdy czuje się doceniony i wysłuchany, może zwiększyć zaangażowanie oraz wzbogacić doświadczenie całej grupy.

Bibliografia

Let's Talk Science. (2020). Visualizing your career. <https://letstalkscience.ca/educational-resources/lessons/visualizing-your-career>

Przebieg ćwiczenia

Czas trwania: 2 sesje, każda po 40-60 minut.

Wielkość grupy: Maksymalnie 15 osób.

Wymagane materiały: Wygodne miejsca do siedzenia, Długopisy i kartki papieru do zapisywania doświadczeń

1.	Dzień 1. Wprowadzenie (5 minut) - Zbierz grupę w cichym i wygodnym miejscu, ustawiając uczestników w kręgu. - Wyjaśnij, że uczestnicy będą wyobrażać sobie swój pierwszy dzień w pracy, z dwiema różnymi ścieżkami do wyboru.
2.	Kierowana wizualizacja (15 minut) - Poproś uczestników, aby przyjęli wygodną pozycję i wykonali kilka głębokich oddechów. - Opisz scenariusz, w którym stoją na rozdrożu, mając przed sobą dwie ścieżki. - Odczytaj na głos pierwszy scenariusz (pierwsza ścieżka), prowadząc uczestników przez proces wizualizacji. - Zachęć uczestników do zaangażowania swoich zmysłów i wyobrażenia sobie szczegółów opisywanych scenariuszy.
3.	Zapisywanie osobistych refleksji (15 minut)

	<ul style="list-style-type: none"> - Po zakończeniu wizualizacji poproś uczestników, aby zapisali swoje obserwacje, myśli i odczucia dotyczące wizualizowanej ścieżki. - Zachęć ich do uchwycenia jak największej liczby szczegółów dotyczących swoich doświadczeń.
4.	<p>Dzielenie się refleksjami (20 minut)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ponownie zbiierz grupę w kręgu. - Zaproś uczestników do podzielenia się wnioskami lub refleksjami, jakie mieli podczas osobistej refleksji i pisania. - Zachęć do otwartego dzielenia się myślami i uczuciami z grupą. - Podziękuj uczestnikom za ich udział i zaangażowanie.
5.	<p>Dzień 2 Podsumowanie dnia (15 minut)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Krótko przypomnij uczestnikom wczorajsze ćwiczenie oraz kluczowe wnioski, które zostały podzielone przez grupę.
6.	<p>Kierowana wizualizacja drugiej ścieżki (15 minut)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Poproś uczestników o przyjęcie wygodnej pozycji i wykonanie kilku głębokich oddechów. - Odczytaj na głos drugi scenariusz (druga ścieżka), prowadząc uczestników przez proces wizualizacji. - Zachęć uczestników do zaangażowania swoich zmysłów i wyobrażenia sobie szczegółów opisywanych scenariuszy.
7.	<p>Zapisywanie osobistych refleksji (15 minut)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Po zakończeniu wizualizacji poproś uczestników, aby zapisali swoje obserwacje, myśli i odczucia dotyczące drugiej wizualizowanej ścieżki - Zachęć ich do uchwycenia jak największej liczby szczegółów dotyczących swoich doświadczeń.
8.	<p>Dzielenie się refleksjami (20 minut)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ponownie zbiierz grupę w kręgu. - Zaproś uczestników do podzielenia się swoimi wnioskami i refleksjami dotyczącymi drugiej ścieżki. - Ułatw dyskusję na podstawie przygotowanych pytań, koncentrując się na porównaniu obu ścieżek i wskazaniu, która z nich najbardziej im odpowiadała. - Podziękuj uczestnikom za ich udział i zaangażowanie.

Propozycje wniosków i ewaluacja

To ćwiczenie pozwala młodym ludziom eksplorować aspiracje zawodowe i preferencje w bezpiecznym i wspierającym środowisku. Poprzez wykorzystanie wizualizacji prowadzonej, pisania refleksyjnego i dyskusji grupowej, ćwiczenie ma na celu wspieranie samoświadomości, odporności oraz kreatywnych umiejętności rozwiązywania problemów, szczególnie wśród młodzieży w kryzysie psychicznym.

Ćwiczenie nr. 4: Przyszłe cele – ćwiczenie wyobraźni

Cel ćwiczenia

Celem ćwiczenia jest pomoc uczestnikom w wyobrażeniu sobie swoich przyszłych celów, identyfikacji barier i określeniu działań niezbędnych do ich pokonania. Ćwiczenie zachęca do refleksji nad źródłami pewności siebie, osobistymi mocnymi stronami oraz idealnym środowiskiem sprzyjającym sukcesowi. Poprzez syntezę tych spostrzeżeń w plan działania uczestnicy zyskują motywację i jasność w dążeniu do swoich zawodowych możliwości.

Efekty kształcenia dotyczące ćwiczenia

Wiedza:

Większa samoświadomość: Uczestnicy uzyskują wgląd w swoje osobiste cele, mocne strony oraz obszary wymagające rozwoju.

Zrozumienie barier: Dzięki wizualizacji uczestnicy identyfikują potencjalne przeszkody, które mogą utrudniać ich postępy w realizacji celów.

Znajomość kroków działania: Poprzez określanie konkretnych działań uczestnicy rozwijają strategie pozwalające osiągnąć ich cele.

Umiejętności:

Wyznaczanie celów: Uczestnicy ćwiczą wizualizację i formułowanie przyszłych celów, co zwiększa ich zdolność do określania osiągalnych celów.

Rozwiązywanie problemów: Identyfikacja barier i opracowanie planu działania wymaga zaangażowania w myślenie krytyczne i rozwiązywanie problemów.

Doskonalenie umiejętności pisania: Zapisywanie celów, barier i kroków działania pomaga uczestnikom doskonalić zdolność skutecznego komunikowania się na piśmie.

Postawy:

Budowanie pewności siebie: Refleksja nad źródłami pewności siebie i mocnymi stronami uczestników zwiększa ich poczucie własnej wartości oraz wiarę w możliwość osiągnięcia sukcesu.

Proaktywność: Tworząc plan działania, uczestnicy rozwijają proaktywne nastawienie.

Pozytywne podejście: Zachęcanie uczestników do wizualizacji idealnych środowisk sprzyja pozytywnemu nastawieniu i motywacji do dążenia do celów.

Krótki wstęp teoretyczny do ćwiczenia



Ćwiczenie wykorzystuje techniki wizualizacji oraz działania ekspresyjne, aby pomóc uczestnikom stworzyć mentalną przestrzeń, w której mogą eksplorować swoje aspiracje i przewyżczać bariery w bezpiecznym i wspierającym środowisku.

Dla młodych osób, które doświadczyły stresu lub trudnych wydarzeń, stworzenie wspierającego środowiska jest kluczowe. Trauma i wyzwania życiowe mogą prowadzić do braku stabilności i kontroli, co skutkuje zwiększonym stresem, lękiem oraz trudnościami w regulacji emocji. Techniki wizualizacji pozwalają uczestnikom mentalnie skonstruować przestrzeń, w której czują się bezpiecznie i pewnie, co sprzyja relaksacji, refleksji nad sobą oraz emocjonalnemu uzdrowieniu.

Zaangażowanie uczestników w wizualizację przyszłych celów i identyfikację ich mocnych stron wspiera proaktywne podejście do rozwoju osobistego. Włączenie elementów kreatywnych, takich jak dramaterapia, wzbogaca ten proces, umożliwiając uczestnikom wyrażanie swoich wewnętrznych myśli i uczuć w sposób nieinwazyjny.

Twórcze zaangażowanie uczestników pozwala im głębiej połączyć się z wizualizowanymi celami, co czyni to doświadczenie bardziej immersyjnym i znaczącym. Wprowadzenie dyskusji grupowych i praktyk refleksyjnych w tym wspierającym środowisku promuje poczucie wspólnoty i wzajemnego zrozumienia. Dzielenie się aspiracjami i strategiami w grupie wzmacnia terapeutyczne korzyści płynące z ćwiczenia, a także sprawia, że uczestnicy czują się docenieni i wspierani przez rówieśników.

To wspólne zaangażowanie buduje odporność, poczucie sprawczości oraz wspólne zaangażowanie w rozwój osobisty i grupowy, czyniąc ćwiczenie potężnym narzędziem dla młodych osób mierzących się z wyzwaniami współczesnego świata.

Wpływ ćwiczenia na kompetencje przedsiębiorcze młodych ludzi

Wyznaczanie celów: Ćwiczenie umożliwia młodym ludziom wizualizację i artykulację ich przyszłych aspiracji, wspierając rozwój kompetencji w zakresie wyznaczania celów, które są kluczowe dla sukcesu przedsiębiorczego.

Rozwiązywanie problemów: Identyfikując bariery i opracowując konkretne kroki działania, uczestnicy rozwijają umiejętności rozwiązywania problemów, które są niezbędne do radzenia sobie z wyzwaniami.

Zachęcanie do innowacyjności: Ćwiczenie wspiera otwartość i kreatywność, zachęcając uczestników do eksplorowania innowacyjnych rozwiązań dla napotkanych wyzwań.

Odporność i poczucie sprawczości: Poprzez konfrontację z barierami i ich przewyżczanie uczestnicy rozwijają odporność oraz poczucie sprawczości, które są kluczowymi kompetencjami w radzeniu sobie z niepewnością w środowisku pracy.

Co sprawia, że ćwiczenie jest szczególnie odpowiednie dla młodych ludzi w kryzysie psychicznym?

Struktura wspierająca: Ćwiczenie oferuje uporządkowane, a jednocześnie elastyczne ramy, które umożliwiają młodym ludziom eksplorację swoich myśli i emocji we własnym tempie, wzmacniając poczucie kontroli i autonomii.

Środowisko wspierające: Uczestnicy biorą udział w ćwiczeniu w atmosferze wsparcia i braku oceny, co pozwala im na swobodne wyrażanie siebie, tworząc poczucie bezpieczeństwa i akceptacji, szczególnie istotne dla osób zmagających się z trudnościami psychicznymi.

Ekspresja kreatywna: Włączenie technik dramaterapii zachęca do twórczej ekspresji, oferując młodym ludziom w kryzysie psychicznym terapeutyczne narzędzie do przetwarzania swoich uczuć i doświadczeń w bezpiecznej i wspierającej przestrzeni.

Rekomendacje dla trenerów

- Przygotowanie: Trenerzy powinni dokładnie zapoznać się z planem ćwiczenia oraz scenariuszami wizualizacji przed jego przeprowadzeniem. Zaleca się praktykowanie prowadzenia wizualizacji w sposób spokojny i angażujący.
- Stworzenie odpowiednich warunków: Upewnij się, że przestrzeń, w której odbywa się ćwiczenie, jest komfortowa, cicha i wolna od rozproszeń. Podkreśl znaczenie poufności i wzajemnego szacunku, aby uczestnicy czuli się swobodnie dzieląc swoimi przemyśleniami.
- Elastyczne podejście: Dostosuj tempo, ton i poziom przewodnictwa podczas wizualizacji do potrzeb grupy oraz indywidualnych reakcji uczestników.
- Aktywne zaangażowanie: Zachęcaj uczestników do udziału w ćwiczeniu, zadając pytania otwarte, wspierając refleksję i moderując znaczące dyskusje. Twórz atmosferę, w której uczestnicy czują się docenieni i wysłuchani.

Bibliografia

Skeens, L. M. (2017). Guided Imagery: A Technique to Benefit Youth at Risk. *National Youth-At-Risk Journal*, 2(2), 92-106.

Przebieg ćwiczenia

Czas trwania: około 50 minut.

Wielkość grupy: 6-12 osób.

Wymagane materiały: Papier i długopisy lub ołówki; Wygodne miejsca do siedzenia lub poduszki



1.	<p>Wprowadzenie (5 minut)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zbierz grupę w kręgu w wygodnym miejscu. - Przedstaw krótko ćwiczenie, wyjaśniając jego cel: eksplorację osobistych celów, identyfikację barier i opracowanie kroków działania. - Podkreśl znaczenie relaksu i autorefleksji w trakcie ćwiczenia.
2.	<p>Kierowana relaksacja (5 minut)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zachęć uczestników do znalezienia wygodnej pozycji siedzącej i zamknięcia oczu. - Poprowadź ich do skupienia się na oddechu, wykonując wolne, głębokie wdechy i wydechy, które pomogą zrelaksować ciało i umysł. - Pozostaw chwilę ciszy, aby uczestnicy mogli się wyciszyć i uwolnić od napięcia.
3.	<p>Burza mózgów na temat celów i barier (10 minut)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Poproś uczestników, aby wyjęli kartkę papieru i odpowiedzieli na następujące pytania: <ul style="list-style-type: none"> • Jaki cel chcę osiągnąć? • Jakie są bariery (lub postrzegane bariery) w osiągnięciu tego celu? • Jakie kroki mogę podjąć, aby osiągnąć ten cel? <p>-Zachęć uczestników do swobodnego zapisywania myśli i pomysłów, bez oceniania i autocenzury.</p>
4.	<p>Burza mózgów na temat pewności siebie i mocnych stron (10 minut)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Poproś uczestników, aby wzięli drugą kartkę papieru i odpowiedzieli na poniższe pytania: <ul style="list-style-type: none"> • W jakich aspektach mojego życia czuję się najbardziej pewnie? • Czy są osoby, które mogą wzmocnić moją pewność siebie? A może powinienem unikać negatywnych wpływów (osób lub okoliczności), które osłabiają moją pewność siebie? • Jakie są moje największe mocne strony, które pomogą mi osiągnąć mój cel (intelektualne, społeczne, fizyczne itp.)? • Jakie środowisko jest dla mnie najbardziej sprzyjające sukcesowi? <p>- Zachęć uczestników do refleksji nad swoimi doświadczeniami i cechami, które wspierają ich pewność siebie i sukces.</p>
5.	<p>Pisanie scenariusza (10 minut)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Poproś uczestników, aby połączyli swoje odpowiedzi z poprzednich części i stworzyli kreatywny scenariusz, który zawiera ich cele, bariery, kroki działania, pewność siebie, mocne strony oraz idealne środowisko. - Zachęć ich do wykorzystania kreatywności i wyobraźni w procesie pisania.
6.	<p>Dzielenie się rezultatami i dyskusja (10 minut)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zaproś uczestników do podzielenia się swoimi scenariuszami z grupą, jeśli

	<p>czują się z tym komfortowo.</p> <ul style="list-style-type: none">- Poprowadź dyskusję, w której uczestnicy mogą podzielić się swoimi spostrzeżeniami, przemyśleniami i wzajemnym wsparciem.- Podkreśl znaczenie samoświadomości, odporności i poczucia sprawczości w dążeniu do celów.
--	---

Propozycje wniosków i ewaluacja

Podsumowanie: Zachęć uczestników do zachowania swoich scenariuszy jako materiału, który będzie im przypominał o ich celach i mocnych stronach.

Ewaluacja: Ćwiczenie „Wizualizacja celów” może być cennym narzędziem wspierającym młodych ludzi w dążeniu do ich aspiracji przedsiębiorczych z pewnością siebie, odpornością i kreatywnością.

Feedback:

Po zakończeniu ćwiczenia trenerzy mogą poprosić uczestników o natychmiastową informację zwrotną, skupiając się na ich doświadczeniach, zdobytych wglądach oraz sugestiach dotyczących ulepszenia ćwiczenia.

Ćwiczenie nr. 5: Bezpieczne miejsce

Cel ćwiczenia

Celem ćwiczenia jest pomoc uczestnikom w poczuciu bezpieczeństwa, swobodnym eksplorowaniu emocji oraz budowaniu wspierającego środowiska grupowego opartego na wzajemnym zrozumieniu. Ćwiczenie pozwala uczestnikom uzyskać dostęp do wewnętrznego zasobu, jakim jest ich wyobrażone bezpieczne miejsce, co wzmacnia ich odporność psychiczną i emocjonalną.

Efekty kształcenia dotyczące ćwiczenia

Wiedza:

Zrozumienie bezpiecznych przestrzeni: Uczestnicy poznają koncepcję „bezpiecznej przestrzeni” oraz jej psychologiczne znaczenie jako mentalnego lub wirtualnego sanktuarium.

Świadomość sensoryczna: Uczestnicy rozwijają wiedzę o roli zmysłów (wzrok, dźwięk, zapach) w tworzeniu poczucia bezpieczeństwa i komfortu.

Zasady rozwoju potraumatycznego: Uczestnicy rozumieją, jak tworzenie bezpiecznych przestrzeni wspiera wzrost potraumatyczny i emocjonalną odporność.

Umiejętności:



Wizualizacja kreatywna: Uczestnicy doskonalą zdolność do eksploracji wyobraźni i konstruowania spersonalizowanych bezpiecznych miejsc.

Umiejętności cyfrowe: Uczestnicy uczą się korzystać z narzędzi wirtualnej rzeczywistości (VR) i aplikacji, takich jak Tilt Brush, do tworzenia wirtualnych środowisk.

Komunikacja i dzielenie się: Uczestnicy rozwijają umiejętności artykułowania i dzielenia się swoimi doświadczeniami związanymi z bezpiecznymi przestrzeniami, co sprzyja lepszej komunikacji i empatii.

Postawy:

Empatia i wsparcie: Uczestnicy rozwijają postawę wspierającą i empatyczną wobec siebie i innych, dostrzegając wartość wspólnych doświadczeń w procesie leczenia traumy.

Poczucie sprawczości: Uczestnicy budują poczucie własnej siły poprzez zrozumienie i dostęp do wewnętrznych zasobów zapewniających bezpieczeństwo i komfort.

Otwartość na innowacje: Uczestnicy rozwijają pozytywne podejście do wykorzystywania nowoczesnych narzędzi cyfrowych i kreatywnych metod w celu poprawy dobrostanu emocjonalnego i leczenia traumy.

Krótki wstęp teoretyczny do ćwiczenia

Tworzenie bezpiecznego miejsca jest fundamentalną koncepcją w praktykach terapeutycznych, szczególnie w dramaterapii, gdzie stanowi podstawę eksploracji emocjonalnej i leczenia. Ćwiczenie wykorzystuje siłę wizualizacji i zaangażowania sensorycznego, aby pomóc uczestnikom skonstruować mentalne środowisko, w którym czują się bezpiecznie i swobodnie.

Z perspektywy teoretycznej bezpieczna przestrzeń, czy to fizyczna, czy wyobrażona, pozwala jednostkom obniżyć swoje obrony, ułatwiając otwartość emocjonalną i odkrywanie siebie. Dla osób, które doświadczyły traumy, potrzeba bezpiecznej przestrzeni staje się szczególnie istotna. Trauma zakłóca poczucie bezpieczeństwa i stabilności, co może prowadzić do nasilonego lęku, nadmiernej czujności oraz trudności w regulacji emocji.

Techniki wizualizacji oferują środki, dzięki którym osoby po traumie mogą odzyskać poczucie kontroli i spokoju, tworząc mentalnie środowiska, w których czują się bezpiecznie. Skupienie na szczegółach sensorycznych – takich jak obrazy, dźwięki i zapachy – pogłębia zanurzenie w tej bezpiecznej przestrzeni, czyniąc doświadczenie bardziej intensywnym i znaczącym.

Wprowadzenie wirtualnej rzeczywistości (VR) do tego kontekstu terapeutycznego dodaje nowoczesny wymiar ćwiczeniu. Technologia VR, taka jak aplikacja Tilt Brush, oferuje interaktywną platformę, dzięki której uczestnicy mogą tworzyć i modyfikować swoje wyobrażone bezpieczne miejsca w namacalny sposób. Ta integracja technologii zwiększa zaangażowanie oraz dostarcza kreatywnej przestrzeni do wyrażania siebie. Dzielenie się tymi wirtualnymi przestrzeniami w grupie wzmacnia poczucie wspólnoty i wzajemnego zrozumienia, potęgując terapeutyczne korzyści płynące z ćwiczenia i wspierając uczestników w procesie leczenia i wzrostu potraumatycznego.

Wpływ ćwiczenia na kompetencje przedsiębiorcze młodych ludzi

Zwiększona samoświadomość: Wizualizując i tworząc bezpieczne przestrzenie, uczestnicy uczą się identyfikować swoje potrzeby emocjonalne i czynniki wyzwalające. Ta samoświadomość pomaga im radzić sobie ze stresem i niepokojem, umożliwiając im utrzymanie koncentracji i podejmowanie racjonalnych decyzji w trudnych środowiskach pracy.

Wzmocnienie i pewność siebie: Ćwiczenie wspiera również poczucie wzmocnienia i pewności siebie wśród uczestników. Tworząc i kontrolując swoje bezpieczne przestrzenie, młodzi ludzie doświadczają poczucia sprawczości i panowania nad swoim środowiskiem. To upodmiotowienie przekłada się na zwiększoną wiarę w ich zdolności przedsiębiorcze, ponieważ uczą się ufać swoim instynktom i możliwościom.

Umiejętności kreatywnego myślenia i rozwiązywania problemów: Ćwiczenie zachęca uczestników do angażowania się w twórczą eksplorację w celu zaprojektowania swoich bezpiecznych przestrzeni, co wymaga od nich kreatywnego myślenia o tym, jakie elementy przyczyniają się do ich poczucia bezpieczeństwa i komfortu. Korzystanie z narzędzi wirtualnej rzeczywistości, takich jak „Tilt Brush”, dodatkowo zwiększa ich zdolność do wizualizacji i tworzenia złożonych pomysłów.

Co sprawia, że ćwiczenie jest szczególnie odpowiednie dla młodych ludzi w kryzysie psychicznym?

Bezpieczne i nieoceniające środowisko: Ćwiczenie to tworzy bezpieczne i nieosądzające środowisko, które ma kluczowe znaczenie dla młodych ludzi w kryzysie psychicznym. Koncentrując się na budowaniu osobistej bezpiecznej przestrzeni, uczestnicy są zachęceni do odkrywania swoich emocji i potrzeb bez obawy przed krytyką lub osądem. Sprzyja to poczuciu bezpieczeństwa i zaufania, które są niezbędne dla osób zmagających się z traumą i wyzwaniami związanymi ze zdrowiem psychicznym. Wspierająca dynamika grupy dodatkowo wzmacnia to bezpieczne środowisko, pozwalając uczestnikom czuć się zrozumianymi i docenionymi.

Zaangażowanie poprzez twórczą ekspresję: Twórcza ekspresja jest potężnym narzędziem dla zdrowia psychicznego, szczególnie dla młodych ludzi, którzy mogą zmagać się z tradycyjnymi formami komunikacji. Ćwiczenie to wykorzystuje eksplorację wyobraźni i kreatywne działania, takie jak wizualizacja i rzeczywistość wirtualna, aby pomóc uczestnikom wyrazić swoje myśli i uczucia w sposób niewerbalny. Angażowanie się w kreatywne zadania może być terapeutyczne, oferując ujście dla emocji i zapewniając poczucie spełnienia i ulgi w cierpieniu psychicznym.

Wykorzystanie technologii w celu zwiększenia dostępności i immersji: Integracja technologii, takich jak aplikacje wirtualnej rzeczywistości, sprawia, że ćwiczenia są bardziej dostępne i wciągające dla młodych ludzi. Wiele młodych osób jest zaznajomionych z narzędziami cyfrowymi i czuje się z nimi komfortowo, co czyni to podejście atrakcyjnym i łatwym do zrozumienia. Wciągająca natura VR pomaga



pogłębić zaangażowanie, pozwalając uczestnikom w pełni zanurzyć się w ich bezpiecznych przestrzeniach. Ten element technologiczny może zwiększyć skuteczność procesu terapeutycznego poprzez tworzenie żywych i interaktywnych doświadczeń, które rezonują z młodymi ludźmi.

Rekomendacje dla trenera

- Zaleca się, aby przed rozpoczęciem ćwiczenia trenerzy upewnili się, że środowisko szkoleniowe jest przyjazne, integracyjne i wolne od osądów. Ważne jest, aby pamiętać, że słowo „bezpieczny” może być wyzwajające dla osób, które niedawno doświadczyły traumy, a koncepcja „poczucia bezpieczeństwa” może wydawać się nieosiągalna. Zamiast tego rozważ użycie terminów takich jak „specjalne miejsce” lub „wygodne miejsce” do opisanie ćwiczenia wizualizacji.
- Ponadto niezbędne jest zapewnienie jasnych i zwięzłych instrukcji dotyczących ćwiczenia, w tym wskazówek dotyczących angażowania się w proces wizualizacji i korzystania z narzędzi rzeczywistości wirtualnej, jeśli ma to zastosowanie. Trenerzy powinni być przygotowani na oferowanie wskazówek i wsparcia uczestnikom, którzy mogą potrzebować pomocy w poruszaniu się po ćwiczeniu lub wyrażaniu swoich emocji. Gwarantuje to, że wszyscy uczestnicy czują się wspierani i wzmocnieni podczas ćwiczenia.

Bibliografia

The Center for Mind-Body. (2023). Medicine Safe or Special Place Imagery. <https://www.pacesconnection.com/g/sonoma-county-aces-connection/fileSendAction/fcType/0/fcOid/478274755608055719/filePointer/478556595885548365/fodoid/478556595885548356/Safe%20Place%20Imagery%20Script.pdf>

Przebieg ćwiczenia

Czas trwania: 50-60 minut.

Wielkość grupy: zależy od wielkości pomieszczenia i ilości narzędzi cyfrowych (Maksymalnie 8 osób).

Wymagane materiały:

- Krzesła lub poduszki.
- Narzędzia rzeczywistości wirtualnej (HTC Vive, Valve Index, Oculus Rift, Oculus Quest lub system rzeczywistości wirtualnej Windows Mixed Reality).
- Telefony lub tablety (jeśli brakuje narzędzi wirtualnej rzeczywistości).
- Aplikacja Tilt Brush lub inny program do rysowania.

Wykorzystanie narzędzi ICT:

- Zestawy słuchawkowe wirtualnej rzeczywistości (VR): Uczestnicy mogą korzystać z zestawów VR z aplikacjami takimi jak Tilt Brush, aby tworzyć wciągające bezpieczne

przestrzenie. Technologia VR umożliwi im wizualne i przestrzenne projektowanie środowisk.

- Aplikacje do cyfrowej wizualizacji: Uczestnicy mogą alternatywnie korzystać z cyfrowych aplikacji do rysowania lub malowania na swoich urządzeniach, aby stworzyć swoje bezpieczne przestrzenie. Aplikacje te oferują narzędzia do dostosowywania, pozwalając uczestnikom wywoływać poczucie komfortu i bezpieczeństwa.

1.	<p>Wprowadzenie i przygotowanie (5 minut)</p> <ul style="list-style-type: none">- Ustaw krzesła lub poduszki w kręgu.- Zaproś uczestników do wygodnego usadowienia się i zrelaksowania, zachęcając ich do zaufania swojej wyobraźni. Podkreśl znaczenie oddechu i jego wpływu na układ nerwowy.-Poproś o zamknięcie oczu lub oraz skoncentrowania się na oddechu, pozwalając mu stać się równym i komfortowym.
2.	<p>Ćwiczenie wyobraźni (10 minut)</p> <ul style="list-style-type: none">- Poproś uczestników, aby wyobrazili sobie swoje szczególne miejsce.-Zachęć ich do wyobrażenia sobie przestrzeni, w której czują się w pełni komfortowo i bezpiecznie – niezależnie od tego, czy jest to miejsce rzeczywiste, czy wyobrażone.- Poproś uczestników, aby zaangażowali wszystkie zmysły, doceniając dźwięki, zapachy, tekstury i obrazy swojego wybranego otoczenia.- Zwróć uwagę na szczegóły, takie jak pora dnia, temperatura, obecność innych osób lub dodatkowe elementy, które wzmacniają poczucie komfortu.
3.	<p>Refleksja (5 minut)</p> <ul style="list-style-type: none">- Zachęć uczestników do refleksji nad swoim wyobrażonym bezpiecznym miejscem i rozważenia, czy chcą wprowadzić jakieś zmiany, aby wzmocnić poczucie komfortu.- Zaproponuj, aby wyobrazili sobie wprowadzenie lub usunięcie elementów ze swojego miejsca, tak aby było jeszcze bardziej kojące.- Pozwól uczestnikom na spokojne wprowadzenie tych zmian w ich wyobraźni.
4.	<p>Wyrażenie wdzięczności i zakończenie (5 minut)</p> <ul style="list-style-type: none">- Poproś uczestników, aby byli sobie wdzięczni za czas poświęcony na relaks i troskę o siebie.-Zachęć ich do zapewnienia siebie, że zawsze mogą wrócić do tego bezpiecznego miejsca, kiedy tylko tego potrzebują, aby się zrelaksować i naładować.-Przypomnij uczestnikom, że mogą łagodnie powrócić do teraźniejszości, gdy będą gotowi.
5.	<p>Rekreacja (20 minut):</p> <ul style="list-style-type: none">- Rozstaw krzesła, aby zapewnić uczestnikom odpowiednią przestrzeń do korzystania z urządzeń rzeczywistości wirtualnej (VR) lub aplikacji na telefonach/tabletach.

	<ul style="list-style-type: none"> - Poproś uczestników o odtworzenie swojego bezpiecznego środowiska za pomocą urządzeń VR (np. aplikacji „Tilt Brush”) lub aplikacji cyfrowych. -Oferuj pomoc i wsparcie uczestnikom, którzy mogą potrzebować wskazówek dotyczących obsługi technologii lub nawigowania w aplikacji.
6.	<p>Wymiana doświadczeń (10 minut)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ustaw krzesła z powrotem w kręgu. -Poprowadź sesję wymiany doświadczeń, podczas której uczestnicy opisują, co sprawia, że ich bezpieczne miejsce jest dla nich znaczące.

Propozycja wniosków i ewaluacji

Podsumowanie: Trenerzy mogą przypomnieć uczestnikom o znaczeniu dbania o siebie i zachęcić ich do dalszego eksplorowania technik relaksacyjnych oraz wizualizacji bezpiecznych miejsc dla dobrego samopoczucia emocjonalnego.

Ewaluacja: Ćwiczenie wspiera samoekspresję, kreatywność i uzdrawianie emocjonalne, tworząc bezpieczne i wspierające środowisko dla uczestników. Trenerzy mogą obserwować uczestników w trakcie ćwiczenia, aby ocenić jego skuteczność w osiągnięciu zamierzonych rezultatów edukacyjnych.

STORYTELLING - MOTIVATION

Ćwiczenie nr.1: Nasz dom

Cel ćwiczenia

Celem ćwiczenia jest rozwijanie umiejętności współpracy, komunikacji oraz zdolności znajdowania wspólnej płaszczyzny – umiejętności kluczowych zarówno w pracy grupowej, jak i planowaniu przyszłości.

Efekty kształcenia dotyczące ćwiczenia

Wiedza:

Dynamika grupy: Uczestnicy zdobywają wiedzę na temat podejmowania decyzji w grupie, radzenia sobie z konfliktami oraz równoważenia indywidualnych potrzeb z celami grupowymi.

Zasady projektowania: W zależności od wykorzystanych narzędzi uczestnicy mogą zapoznać się z podstawowymi pojęciami związanymi z planowaniem przestrzeni, projektowaniem wnętrza lub aspektami środowiskowymi.

Samoświadomość: Refleksja nad własnymi preferencjami pomaga uczestnikom lepiej zrozumieć swoje potrzeby i priorytety w kontekście pracy grupowej.

Umiejętności:

Współpraca: Praca nad wspólnym projektem wzmacnia umiejętności harmonijnej współpracy.

Komunikacja: Uczestnicy ćwiczą jasne wyrażanie pomysłów, aktywne słuchanie oraz znajdowanie sposobów na wyrażenie swoich preferencji.

Negocjacje i kompromis: Ćwiczenie uczy, jak osiągać porozumienia, znajdować rozwiązania uwzględniające różnorodne potrzeby i skutecznie negocjować.

Rozwiązywanie problemów: Uczestnicy rozwijają techniki rozwiązywania problemów w ramach ograniczeń projektowych i podejmowania decyzji grupowych.

Wizualizacja: Ćwiczenie pozwala na praktykowanie przekładania pomysłów na reprezentacje wizualne.

Postawy:

Otwartość na współpracę: Uczestnicy mogą rozwinąć większe uznanie dla korzyści wynikających z pracy zespołowej i uwzględniania różnych perspektyw.

Empatia: Zrozumienie i uwzględnienie potrzeb innych osób wzmacnia empatię w grupie.



Szacunek dla różnic: Proces zachęca do szanowania odmiennych punktów widzenia i znajdowania wspólnego gruntu.

Elastyczność: Uczestnicy uczą się dostosowywania swoich początkowych pomysłów na podstawie wkładu grupy, co rozwija elastyczność.

Krótkie wprowadzenie teoretyczne do ćwiczenia

W świecie skoncentrowanym na indywidualizmie, ćwiczenia wspierające współpracę, komunikację i wzajemne zrozumienie stają się niezbędne. Ćwiczenie „Nasz dom” w unikalny sposób odpowiada na te potrzeby, stawiając uczestników w roli współprojektantów. Zadanie jest proste, lecz znaczące: wspólnie zaprojektować przestrzeń mieszkalną, negocjując preferencje i łącząc różnorodne potrzeby w spójną całość.

Ćwiczenie czerpie swoją siłę z koncepcji „domu”. Dom to coś więcej niż budynek – to symbol bezpieczeństwa, tożsamości i przynależności. Uczestnicy naturalnie wnoszą do procesu swoje indywidualne potrzeby i aspiracje. Efektem jest mikrokosmos współpracy, który odzwierciedla rzeczywiste doświadczenia pracy grupowej.

„Nasz dom” zapewnia bezpieczną przestrzeń do ćwiczenia komunikacji, rozwiązywania problemów i osiągania kompromisów – kluczowych umiejętności niezbędnych w dzieleniu przestrzeni życiowej oraz budowaniu poczucia wspólnoty.

Niezależnie od tego, czy uczestnicy używają prostych narzędzi do rysowania, czy zaawansowanych aplikacji projektowych, ćwiczenie wspiera wizualizację i myślenie ukierunkowane na przyszłość. Po zakończeniu zadania dyskusja otwiera głębszy poziom nauki. Uczestnicy analizują proces podejmowania decyzji, ocenę różnych punktów widzenia oraz swoją gotowość do adaptacji.

Ćwiczenie „Nasz dom” w subtelny sposób rozwija kluczowe umiejętności związane z dynamiką grupową, jednocześnie kształtując empatię, szacunek i uznanie dla wspólnego poszukiwania rozwiązań.

Wpływ ćwiczenia na kompetencje przedsiębiorcze młodych ludzi

Kreatywne rozwiązywanie problemów i innowacyjność: Projektowanie wspólnej przestrzeni mieszkalnej wymaga rozwiązywania problemów, takich jak ograniczenia przestrzenne, różnorodne potrzeby uczestników czy dodatkowe czynniki. Ćwiczenie stymuluje kreatywność i innowacyjność poprzez zachęcanie do burzy mózgów i opracowywania unikalnych sposobów integracji preferencji wszystkich uczestników. Te same umiejętności są kluczowe w przedsiębiorczości, gdzie kreatywne podejście do problemów pozwala na rozwój innowacyjnych produktów lub usług.

Komunikacja i negocjacje: Ćwiczenie opiera się na skutecznej komunikacji. Uczestnicy muszą jasno wyrażać swoje pomysły, aktywnie słuchać perspektyw innych i znajdować sposoby na zniwelowanie potencjalnych różnic. Negocjacje są nieodzowną częścią procesu, ponieważ uczestnicy uczą się uwzględniać różnorodne potrzeby i osiągać obopólnie korzystne porozumienia. Umiejętności te są fundamentalne dla młodych przedsiębiorców, którzy muszą prezentować pomysły inwestorom, współpracować z partnerami i poruszać się w złożonych relacjach biznesowych.

Elastyczność i otwartość na informacje zwrotne: W procesie projektowania pierwotne pomysły często muszą zostać dostosowane. Uczestnicy uczą się elastyczności, słuchania opinii innych i dostosowywania swoich planów. Takie podejście rozwija otwartość na nowe pomysły oraz gotowość do zmiany kierunku działania – cechy kluczowe dla młodych przedsiębiorców działających w dynamicznym, zmiennym środowisku biznesowym.

Co sprawia, że ćwiczenie jest szczególnie odpowiednie dla młodych ludzi w kryzysie psychicznym?

Skupienie na współpracy i więzi: Kryzysy psychiczne często powodują poczucie izolacji i odtęczenia. Ćwiczenie wspiera poczucie wspólnoty i przynależności, zachęcając młodych ludzi do wspólnej pracy nad wspólnym celem. Proces współpracy buduje poczucie wsparcia i przypomina uczestnikom, że nie są sami.

Bezpieczna i symboliczna ekspresja: Tworzenie projektu domu oferuje bezpieczną i metaforyczną przestrzeń do wyrażania emocji oraz eksplorowania aspiracji. Młodzi ludzie mogą przenosić swoje lęki dotyczące bezpieczeństwa, kontroli czy niepewności przyszłości na projekt domu. Stanowi to nieinwazyjny sposób eksplorowania tych emocji, wspierający rozwój samoświadomości.

Nacisk na orientację na przyszłość: Kryzysy psychiczne często zaburzają poczucie przyszłości i nadziei. Ćwiczenie „Nasz dom” zachęca młodych ludzi do wizualizowania wspólnej przyszłości, wspierając pozytywne wyznaczanie celów i skupiając myśli na możliwościach, jakie niesie przyszłość. Pomaga to przesunąć uwagę z bieżących trudności i dostarcza poczucia nadziei.

Rekomendacje dla trenera

Ocena potrzeb i adaptacja: Dostosuj ćwiczenie do wieku uczestników, ich specyficznych wyzwań oraz komfortu z technologią. W razie potrzeby upraszczaj zadanie lub wybierz odpowiednie narzędzia cyfrowe.

Zachęcanie do udziału: Zadbaj, aby każdy uczestnik miał możliwość wyrażenia swoich pomysłów i czuł się wysłuchany. W przypadku osób mniej pewnych siebie zaproponuj współpracę z partnerem lub zaproś ich do podejmowania mniejszych decyzji.

Pozytywne nastawienie: Podkreślaj mocne strony uczestników i celebryj kreatywne rozwiązania. Unikaj negatywnego oceniania lub krytykowania indywidualnych pomysłów.

Bibliografia

Dr. Bús Imre (2003): Játékok a személység- és közösségfejlesztés szolgálatában.



Przebieg ćwiczenia

Czas trwania: 40-50 minut

Wielkość grup: 8-10 osób

Wymagane materiały: tablety lub komputery; narzędzia do rysowania (jeśli dostępne: aplikacje takie jak SketchUp, Planner 5D, Floorplanner, SmartDraw)

Wykorzystanie narzędzi ICT: Tablety do rysowania: Idealne do podstawowego szkicowania i burzy mózgów; Aplikacje do projektowania domów: Narzędzia te umożliwiają bardziej uporządkowane podejście z wykorzystaniem elementów 3D, co rozwija świadomość przestrzenną i planowanie szczegółowe.

1.	<p>Przygotowanie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trener przygotowuje komfortową przestrzeń roboczą, zapewniając wystarczającą ilość miejsca dla każdego uczestnika. - Trener przygotowuje materiały: <ul style="list-style-type: none"> o Tablety z wybranymi aplikacjami do rysowania lub projektowania domów (np. SketchUp, Planner 5D). o Alternatywnie: duże arkusze papieru, markery, kolorowe kredki, ołówki itp. - Trener planuje krótką aktywność rozgrzewkową (np. grę integracyjną, proste ćwiczenie improwizacyjne).
2.	<p>Wprowadzenie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trener wita uczestników i przedstawia pokrótce ćwiczenie, podkreślając znaczenie współpracy i komunikacji. - Trener prowadzi aktywność rozgrzewkową, aby zbudować relacje między uczestnikami i dodać im energii.
3.	<p>Główna faza – projektowanie domu</p> <p>Trener:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wyjaśnia zadanie „Nasz dom”, podkreślając konieczność wspólnego stworzenia przestrzeni mieszkalnej. - Ustanawia jasne zasady dotyczące szacunku dla różnorodnych pomysłów i efektywnej współpracy. - Przedstawia podstawowe wskazówki techniczne dotyczące korzystania z tableatów lub aplikacji do projektowania domów. - Podczas etapu projektowania: Krąży po sali, wspierając uczestników otwartymi pytaniami, np.: „Jakie są sposoby na uwzględnienie potrzeb wszystkich?” „Jak możecie znaleźć kreatywne rozwiązanie tego problemu?” Zachęca do kompromisów i przypomina o wspólnym celu. <p>Uczestnicy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Burza mózgów: Omawiają pomysły na wspólny dom, uwzględniając potrzeby i oczekiwania wszystkich członków grupy. - Jeśli korzystają z aplikacji: Eksplorują funkcje, aby urzeczywistnić swoją wizję. - Jeśli rysują: Wspólnie pracują nad fizycznym szkicem domu.

<ul style="list-style-type: none">-Aktywnie słuchają siebie nawzajem i prowadzą konstruktywne dyskusje na temat wyborów projektowych.-W przypadku nieporozumień pracują nad ich rozwiązaniem w sposób konstruktywny, dążąc do wspólnie satysfakcjonujących rozwiązań.- Tworzą projekt domu – piętro po piętrze – uwzględniając meble i ogród.

Propozycja podsumowania i ewaluacji

Dyskusja grupowa: Trener prowadzi rozmowę skoncentrowaną na doświadczeniach uczestników. Poproś ich o refleksję na temat:

- Współpracy:
 - Jak dobrze zespół współpracował?
 - Jakie były mocne strony zespołu?
 - Co można poprawić w przyszłości?
- Komunikacji:
 - Czy każdy miał szansę wyrazić swoje pomysły?
 - Czy komunikacja była jasna i szanująca innych?
- Rozwiązywania problemów:
 - Jak zespół radził sobie z wyzwaniami i nieporozumieniami?
- Uczenia się:
 - Czy uczestnicy odkryli coś nowego o sobie lub innych?

Ćwiczenie nr 2: Dom, Drzewo i Pies

Cel ćwiczenia

Celem ćwiczenia „Dom, drzewo, pies” jest rozwijanie umiejętności komunikacji niewerbalnej, empatii, współpracy oraz zdolności przywódczych poprzez kreatywną aktywność rysunkową realizowaną w parach.

Efekty kształcenia dotyczące ćwiczenia

Wiedza:

Uczestnicy zdobywają głębsze zrozumienie kanałów komunikacji niewerbalnej, takich jak język ciała i ruch. Uczą się, jak skutecznie przekazywać idee i emocje za pomocą komunikacji niewerbalnej.

Umiejętności:

Komunikacja niewerbalna: Ulepszają zdolność wyrażania pomysłów i współpracy w milczeniu.

Empatia: Rozwijają umiejętność zrozumienia i uwzględnienia perspektywy drugiej osoby.



Współpraca: Zwiększają zdolność do efektywnej pracy zespołowej na rzecz wspólnego celu.

Przywództwo (pośrednie): Mogą zidentyfikować osoby, które naturalnie przejmują rolę przewodzącą w zespole.

Postawy:

Praca zespołowa: Promuje pozytywne podejście do współpracy i dzielenia odpowiedzialności.

Otwartość: Zachęca do otwartości na różnorodne pomysły i podejścia w nieoceniającym środowisku.

Rozwiązywanie problemów: Rozwija podejście ukierunkowane na rozwiązywanie problemów, wymagając kreatywnych rozwiązań poprzez komunikację niewerbalną.

Krótkie wprowadzenie teoretyczne do ćwiczenia

Ćwiczenie „Dom, drzewo, pies” opiera się na zasadach dramaterapii, która wykorzystuje siłę ekspresji twórczej w celu wspierania rozwoju osobistego i interpersonalnego. Zasadniczym założeniem jest to, że poprzez techniki dramatyczne jednostki mogą eksplorować i radzić sobie z emocjonalnymi oraz interpersonalnymi wyzwaniami.

Czerpiąc z podstaw psychodramy i teatru improwizowanego, ćwiczenie zachęca uczestników do korzystania z wyobraźni i kreatywności. Tworząc pejzaż zawierający kluczowe elementy – dom, drzewo i psa – uczestnicy podejmują podróż samoekspresji i współpracy. Dzięki milczącemu rysowaniu i wspólnemu tworzeniu uczą się radzić sobie z złożonością dynamiki międzyludzkiej, rozwijając współpracę i wzajemne zrozumienie.

Ćwiczenie rozwija nie tylko umiejętności, takie jak komunikacja niewerbalna i współpraca, ale także wspiera introspekcję i świadomość emocjonalną. Uczestnicy, reflektując nad swoimi doświadczeniami i uczestnicząc w dyskusji grupowej, pogłębiają zrozumienie siebie i innych, tworząc wspierającą i empatyczną społeczność.

Wpływ ćwiczenia na kompetencje przedsiębiorcze młodych ludzi

Ćwiczenie „Dom, drzewo, pies”, choć nie jest bezpośrednio ukierunkowane na wszystkie aspekty kompetencji przedsiębiorczych, może stanowić solidną podstawę dla kilku kluczowych umiejętności, których młodzi ludzie będą potrzebować na swojej drodze do przedsiębiorczości.

Komunikacja i praca zespołowa

Komunikacja niewerbalna: Umiejętność efektywnego przekazywania wizji inwestorom, klientom czy partnerom jest kluczowa dla przedsiębiorców. Ćwiczenie „Dom, drzewo, pies” rozwija zdolność do przekazywania pomysłów w sposób

niewerbalny, co jest przydatne w sytuacjach wymagających szybkiego podejmowania decyzji, burz mózgow czy krótkich prezentacji.

Empatia: Zrozumienie potrzeb i perspektyw klientów to fundament udanego przedsiębiorstwa. Ćwiczenie wzmacnia empatię, zmuszając uczestników do uwzględnienia wizji swojego partnera. Umiejętność dostrzegania i reagowania na potrzeby rynku pozwala przedsiębiorcom lepiej dopasować produkty i usługi.

Współpraca: Udana przedsięwzięcia często wymagają efektywnej współpracy z członkami zespołu, partnerami czy inwestorami. Ćwiczenie promuje pracę zespołową, zachęcając uczestników do płynnego współdziałania w dążeniu do wspólnego celu.

Kreatywne rozwiązywanie problemów
Przedsiębiorcy często stają przed koniecznością znajdowania niestandardowych rozwiązań. Ćwiczenie zachęca uczestników do myślenia poza schematami, wymagając zintegrowania różnorodnych pomysłów w jedno spójne dzieło. Taka umiejętność jest nieoceniona w radzeniu sobie z wyzwaniami biznesowymi.

Przywództwo pośrednie:
Chociaż nie jest to główny cel ćwiczenia, proces może ujawnić naturalnych liderów, którzy subtelnie kierują przebiegiem rysowania. To doświadczenie może pomóc młodym ludziom rozpoznać swój potencjał przywódczy i rozwijać te umiejętności w przyszłych działaniach przedsiębiorczych.

Co sprawia, że ćwiczenie jest szczególnie odpowiednie dla młodych ludzi w kryzysie psychicznym?

Komunikacja niewerbalna: Dla młodych ludzi mających trudności z werbalnym wyrażaniem siebie, np. z powodu lęku lub emocjonalnego przytłoczenia, ćwiczenie pozwala komunikować się poprzez język ciała i ruch. To mniej stresujący sposób na udział i budowanie pewności siebie.

Skupienie na chwili obecnej: Ćwiczenie wymaga od uczestników koncentracji na wykonywanym zadaniu. Może to stanowić pomocne odwrócenie uwagi dla osób doświadczających natrętnych myśli czy ruminacji.

Struktura i poczucie kontroli: Jasne instrukcje i wyznaczony cel ćwiczenia dostarczają uczestnikom poczucia struktury i kontroli, co jest istotne dla osób czujących się przytłoczonymi.

Poczucie osiągnięcia: Zakończenie rysunku wspólnie z partnerem może dostarczyć poczucia osiągnięcia i wzmocnić samoocenę u młodych ludzi zmagających się z poczuciem nieadekwatności.



Co-funded by
the European Union

MSK:

ART+INN



Rekomendacje dla trenerów

Przygotowanie

- Ustal jasne oczekiwania: Krótko wyjaśnij cel ćwiczenia, podkreślając znaczenie komunikacji niewerbalnej, empatii i współpracy.
- Przygotuj materiały
- Stwórz bezpieczną przestrzeń: Upewnij się, że środowisko jest komfortowe, wolne od ocen i sprzyja swobodnej kreatywności.

Przeprowadzenie ćwiczenia

- Jasne instrukcje: Przedstaw dokładne instrukcje dotyczące przebiegu ćwiczenia, w tym limitu czasu na rysowanie.
- Zaczynaj od zamknięcia oczu: Poproś uczestników, aby zamknęli oczy i wyobrazili sobie idealny krajobraz z domem, drzewem i psem. To pozwala na indywidualną kreatywność przed rozpoczęciem współpracy.
- Zachęć do ciszy: Przypomnij uczestnikom, że podczas rysowania mogą komunikować się wyłącznie za pomocą niewerbalnych sygnałów.
- Obserwuj i wspieraj: Bądź obecny, aby odpowiadać na pytania i udzielać wyjaśnień w razie potrzeby, ale unikaj przerywania procesu twórczego.

Omówienie ćwiczenia

- Refleksja indywidualna: Po zakończeniu rysunku poproś uczestników o zastanowienie się nad swoim doświadczeniem i sposobem komunikacji niewerbalnej.
- Dyskusja w parach: Zachęć partnerów do podzielenia się swoimi uczuciami i wyzwaniem podczas ćwiczenia. Czy łatwo było im współpracować w ciszy? Jak zintegrowali swoje pomysły?
- Dyskusja grupowa: Poprowadź rozmowę na temat ogólnych wrażeń. Jakie były największe wyzwania? Czego uczestnicy się nauczyli? Jak te umiejętności mogą znaleźć zastosowanie w codziennym życiu?

Dodatkowe wskazówki

- Dostosowanie trudności: Dla młodszych uczestników uprość zadanie, prosząc o narysowanie jedynie jednego z trzech elementów.
- Zróżnicowanie czasu: Dostosuj czas rysowania do wieku i poziomu umiejętności uczestników.
- Pozytywne wzmocnienie: Doceniaj i chwal wysiłek oraz kreatywność uczestników, niezależnie od efektu końcowego.
- Łączenie z realnym światem: Omów, jak skuteczna komunikacja i praca zespołowa są kluczowe w różnych aspektach życia, takich jak projekty szkolne, aktywności grupowe czy przyszłe kariery zawodowe.

Bibliografia

Malchiodi, C. A. (2012). „Arteterapia“, Wydawnictwo Harmonia.

Landgarten, H. B. (1991). Family art therapy: Foundations of theory and practice. Routledge.

Rubin, J. A. (2001). Approaches to art therapy: Theory and technique. Psychology Press.

Przebieg ćwiczenia

Czas trwania: około 30-45 minut.

Wielkość grupy: najlepiej 4-8 osób, ale można też przyjąć mniejsze lub większe grupy.

Wymagane materiały: Kartki papieru (jedna dla każdej pary); Markery (po jednym dla każdej pary); Krzesła ustawione w parach, twarzą do siebie; Przestrzeń zapewniająca wygodę pracy dla każdej parze

Wkorzystanie narzędzi ICT:

- Narzędzia ICT mogą być wykorzystane do wyświetlania obrazów różnych krajobrazów jako inspiracji dla uczestników.
- Po ćwiczeniu uczestnicy mogą używać platform cyfrowych do dzielenia się swoimi refleksjami, doświadczeniami i rysunkami, co sprzyja dalszej dyskusji i współpracy.
- Podczas sesji wirtualnych można wykorzystać tablice online, umożliwiając uczestnikom rysowanie i współpracę w czasie rzeczywistym.

1.	Wprowadzenie (5 minut) - Prowadzący wita uczestników i wyjaśnia cel ćwiczenia: rozwój potencjału przedsiębiorczego poprzez gry dramaterapeutyczne. - Przedstawia krótko koncepcje komunikacji niewerbalnej, empatii, współpracy oraz umiejętności przywódczych. - Wyjaśnia strukturę ćwiczenia i oczekiwane rezultaty.
2.	Tworzenie par (2 minuty) - Prowadzący dzieli uczestników na pary. W razie potrzeby pomaga w dobraniu osób. - Każda para siada naprzeciw siebie, tak aby ich kolana dotykały się. - Pomiędzy nimi umieszcza się kartkę papieru i marker.
3.	Wizualizacja obrazowa (3 minuty) - Prowadzący prosi uczestników o zamknięcie oczu i wyobrażenie sobie krajobrazu z domem, drzewem obok domu oraz psem obok drzewa. - Zachęca do swobodnej eksploracji wyobraźni, podkreślając, że nie ma złych pomysłów.
4.	Rysowanie (10 minut) - Uczestnicy, nadal z zamkniętymi oczami, rysują wspólnie krajobraz, trzymając marker jednocześnie. - Podczas rysowania nie wolno im mówić ani komunikować się werbalnie.
5.	Refleksja (10 minut) - Po zakończeniu rysunku uczestnicy otwierają oczy.

	<p>- Każda para dzieli się swoimi uczuciami i doświadczeniami związanymi z wizualizacją i procesem rysowania.</p> <p>- Prowadzący moderuje dyskusję na temat:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Komunikacji niewerbalnej. ▪ Empatii i zdolności do uwzględniania wizji partnera. ▪ Współpracy i umiejętności rozwiązywania problemów. ▪ Obserwowanych umiejętności przywódczych. <p>- Uczestnicy analizują swoje rysunki, omawiając, jak wpływają na siebie nawzajem bez słów.</p>
6.	<p>Podsumowanie (3 minuty)</p> <p>- Prowadzący podsumowuje kluczowe wnioski i spostrzeżenia wyniesione z ćwiczenia.</p> <p>- Zachęca uczestników do refleksji nad sposobami zastosowania tych umiejętności w kontekstach przedsiębiorczych.</p> <p>- Odpowiada na ewentualne pytania lub wątpliwości.</p> <p>- Prowadzący dziękuje uczestnikom za udział i kończy sesję pozytywnym akcentem, podkreślając znaczenie praktykowania tych umiejętności w dalszej drodze przedsiębiorczej.</p>

Propozycja Podsumowania i Ewaluacji

Podsumowanie: Ćwiczenie skutecznie rozwijało potencjał przedsiębiorczy uczestników poprzez naukę przez doświadczenie, wzmacniając komunikację niewerbalną, empatię, współpracę i umiejętności przywódcze.

Ewaluacja:

- Zbieranie opinii od uczestników na temat ich doświadczeń i zaangażowania.
- Ocena stopnia współpracy w parach i aktywności podczas rysowania.
- Propozycja krótkiego „check-in” po zakończeniu ćwiczenia, aby sprawdzić, czy uczestnicy stosują zdobyte umiejętności w rzeczywistych sytuacjach.

Ćwiczenie nr. 3: Aukcja

Cel ćwiczenia

Celem ćwiczenia „Aukcja” jest rozwijanie inteligencji emocjonalnej, umiejętności finansowych, zdolności rozpoznawania wartości oraz zarządzania zasobami w dynamiczny i angażujący sposób. Poprzez proces kupna i sprzedaży różnych przedmiotów uczestnicy uczą się oceniać wartość, negocjować oraz podejmować strategiczne decyzje w warunkach ograniczonych zasobów. Ćwiczenie zachęca również do refleksji nad własnymi priorytetami i preferencjami oraz priorytetami innych osób w grupie.

Efekty kształcenia dotyczące ćwiczenia

Wiedza:

Zrozumienie wartości: Uczestnicy zdobywają głębsze zrozumienie koncepcji wartości, rozpoznając jej obiektywne aspekty (np. cena rynkowa) oraz subiektywne (np. osobiste znaczenie).

Komponenty inteligencji emocjonalnej: Ćwiczenie uświadamia uczestnikom rolę emocji w podejmowaniu decyzji i różnorodne sposoby, w jakie stany emocjonalne mogą być wyceniane.

Umiejętności:

Finanse (etap 1): Uczestnicy ćwiczą podstawowe pojęcia finansowe, takie jak alokacja zasobów i podejmowanie decyzji strategicznych w warunkach ograniczonego budżetu.

Negocjacje (oba etapy): Aukcja sprzyja rozwijaniu umiejętności negocjacyjnych, ponieważ uczestnicy starają się kupić lub sprzedać przedmioty za jak najlepszą cenę (w formie żetonów).

Samoświadomość (etap 2): Wycena i licytowanie elementów emocjonalnych pomaga uczestnikom lepiej zrozumieć swoje priorytety oraz to, co naprawdę ma dla nich znaczenie.

Postawy:

Myślenie krytyczne: Ćwiczenie zachęca uczestników do krytycznego spojrzenia na wartość i sposób jej kształtowania, inspirując ich do wyjścia poza tradycyjne, materialistyczne perspektywy.

Otwartość na doświadczenia: Uczestnicy są zachęceni do eksplorowania różnych wartości i perspektyw dotyczących tego, co stanowi „dobrą transakcję” zarówno w materialnym, jak i emocjonalnym wymiarze.

Zaradność: System ograniczonych żetonów w aukcji inspiruje uczestników do zaradności w zarządzaniu zasobami i znajdowania kreatywnych rozwiązań w celu zdobycia tego, co dla nich cenne.

Uczestnicząc w obu etapach aukcji, uczestnicy mogą poszerzyć swoje rozumienie wartości, rozwinąć cenne umiejętności oraz wykształcić bardziej świadome podejście do zarządzania zasobami i podejmowania decyzji.

Krótkie wprowadzenie teoretyczne do ćwiczenia

Ćwiczenie "Aukcja" ma na celu symulację dynamicznego rynku, na którym uczestnicy angażują się w kupno i sprzedaż różnych przedmiotów, od dóbr materialnych po niematerialne doświadczenia i emocje. Bazując na zasadach ekonomii i psychologii,



ćwiczenie bada dynamikę postrzegania wartości, negocjacji oraz podejmowania decyzji.

W tradycyjnych aukcjach uczestnicy rywalizują, oferując najwyższą cenę w celu zdobycia dóbr lub usług, co odzwierciedla ich postrzeganą wartość przedmiotu. To ćwiczenie wykracza poza dobra materialne, obejmując abstrakcyjne pojęcia i emocje, co zmusza uczestników do oceniania i przypisywania wartości szerokiemu wachlarzowi przedmiotów.

Biorąc udział w aukcji, uczestnicy mają możliwość rozwijania swojej inteligencji emocjonalnej, analizując znaczenie niematerialnych aktywów, takich jak miłość, szczęście i relacje międzyludzkie. Dodatkowo, ćwiczenie sprzyja rozwojowi wiedzy finansowej, ponieważ uczestnicy zarządzają ograniczonym budżetem tokenów, co wymaga strategicznego przydzielania środków i podejmowania kompromisów. Poprzez to doświadczenie edukacyjne uczestnicy zyskują wgląd w swoje własne wartości, preferencje i procesy podejmowania decyzji, rozwijając jednocześnie kluczowe umiejętności negocjacji, zarządzania zasobami i empatii.

Wpływ ćwiczenia na kompetencje przedsiębiorcze młodych ludzi

Rozpoznawanie wartości i zarządzanie zasobami: Ćwiczenie aukcyjne rozwija zdolność młodych ludzi do rozpoznawania i ustalania priorytetów wartości. Licytując zarówno dobra materialne, jak i niematerialne pojęcia, uczą się oni rozróżniać krótkoterminowe pragnienia od długoterminowych celów. To przekłada się na lepsze umiejętności zarządzania zasobami, które są kluczowe w planowaniu finansowym i budżetowaniu w każdym przedsięwzięciu przedsiębiorczym.

Kreatywne rozwiązywanie problemów i negocjacje: Ograniczone zasoby (tokeny) w aukcji zmuszają uczestników do myślenia kreatywnego i negocjowania strategicznego, aby zdobyć to, co najbardziej cenią. Doświadczenie symulacji rynku wyposaża młodych ludzi w umiejętność znajdowania kreatywnych rozwiązań i skutecznego negocjowania – umiejętności niezbędne do pozyskiwania funduszy, przyciągania partnerów i zawierania umów w prawdziwym świecie przedsiębiorczości.

Samoświadomość i ocena ryzyka: Licytowanie emocjonalnych elementów, takich jak szczęście czy sukces, zachęca młodych ludzi do konfrontacji ze swoimi priorytetami oraz tolerancją na ryzyko. Rozważając, ile są gotowi "zapłacić" za określone wyniki. Ta samoświadomość przekłada się na bardziej świadome podejście do oceny ryzyka, co stanowi kluczową umiejętność w radzeniu sobie z niepewnościami, które towarzyszą każdej drodze przedsiębiorczej.

Co sprawia, że ćwiczenie jest szczególnie odpowiednie dla młodych ludzi w kryzysie psychicznym?

Kreatywność: Ćwiczenie zapewnia młodzieży kreatywną przestrzeń, pozwalając im na eksplorację wyobraźni i angażowanie się w zabawne interakcje, co może mieć działanie terapeutyczne w czasie kryzysu psychicznego.

Rozproszenie i zaangażowanie: Udział w aukcji może służyć jako sposób na oderwanie uwagi od negatywnych myśli lub emocji, oferując uporządkowaną i angażującą aktywność, która odwraca uwagę od stresorów.

Wzmocnienie poczucia mocy poprzez podejmowanie decyzji: Dając uczestnikom możliwość zakupu i sprzedaży przedmiotów o wartości, ćwiczenie pozwala im podejmować decyzje i kontrolować własne działania, co wzmacnia poczucie autonomii i pewności siebie.

Spółeczna więź: Grupowa forma aukcji sprzyja interakcji społecznej i współpracy, dając młodym ludziom możliwość łączenia się z innymi, dzielenia doświadczeniami i poczucia przynależności, co jest szczególnie korzystne w okresach izolacji lub samotności.

Rekomendacje dla trenera

Trenerzy powinni podchodzić do ćwiczenia z wrażliwością i empatią, rozumiejąc, że uczestnicy mogą wносить różne doświadczenia i stany emocjonalne. Należy stworzyć bezpieczną i wspierającą atmosferę, w której uczestnicy czują się komfortowo, wyrażając siebie bez obawy przed oceną. Zapewnienie jasnych instrukcji i zasad komunikacji opartej na szacunku pomoże ustalić granice i promować konstruktywną interakcję między uczestnikami.

Po ćwiczeniu trenerzy powinni prowadzić sesje refleksyjne, które pozwolą uczestnikom na przetworzenie swoich doświadczeń i wniosków. Zachęcanie do otwartego dialogu na temat emocji i myśli wywołanych ćwiczeniem pomoże w głębszym zrozumieniu siebie i innych. Trenerzy powinni również być gotowi, by oferować indywidualne wsparcie dla uczestników, którzy mogą wymagać dalszej pomocy lub wskazówek.

Bibliografia

Kapp, Karl M. (2012): "The Gamification of Learning and Instruction: Game-Based Methods and Strategies for Educators". ASTD

Dweck, C. S. (2021): „Nowa psychologia sukcesu“, Wydawnictwo Muza

Przebieg ćwiczenia

Czas trwania: około 60-90 minut

Wielkość grupy: 10-20 osób

Wymagane materiały: Tokeny lub zabawkowe pieniądze (100 tokenów na uczestnika); Przedmioty lub karty reprezentujące różne obiekty, doświadczenia lub emocje do licytacji; Tablica suchościeralna lub flipchart do śledzenia ofert i transakcji; Markery lub długopisy do zapisywania ofert i transakcji

Wykorzystanie narzędzi ICT:

- Platformy aukcyjne online lub gry symulacyjne mogą zostać wykorzystane do stworzenia wirtualnego środowiska aukcji, szczególnie w przypadku sesji zdalnych.



- Oprogramowanie do arkuszy kalkulacyjnych lub aplikacje do zarządzania finansami mogą być używane do śledzenia ofert i transakcji cyfrowo, co ułatwia późniejszą analizę i podsumowanie.

1.	<p>Etap 1: Wiedza finansowa (Przedmioty materialne) Wprowadzenie i przygotowanie (15 minut)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Powitanie uczestników i wyjaśnienie celu ćwiczenia. - Rozdanie 100 tokenów lub zabawkowych pieniędzy każdemu uczestnikowi. - Wyświetlenie różnych przedmiotów lub kart reprezentujących przedmioty materialne do licytacji (np. samochód, dom, elektronika). - Wyjaśnienie zasad aukcji i sposobu licytacji.
2.	<p>Aukcja (30 minut)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rozpoczęcie aukcji na przedmioty materialne, z uczestnikami licytującymi przedmioty, które chcą nabyć. - Zachęcanie do aktywnego uczestnictwa i negocjacji wśród uczestników, aby ustalić uczciwą cenę za przedmioty.
3.	<p>Podsumowanie (15 minut)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prowadzenie dyskusji na temat wyników aukcji, w tym jakie przedmioty były najbardziej pożądane oraz jakie strategie zastosowali uczestnicy, aby je zdobyć. - Omówienie znaczenia strategicznego podejmowania decyzji i alokacji zasobów w kontekście przedsiębiorczości.
4.	<p>Etap 2: Elementy emocjonalne (Dotyczące emocjonalności) Wprowadzenie i przygotowanie (15 minut)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Przejście do drugiego etapu ćwiczenia, skoncentrowanego na elementach emocjonalnych. - Wprowadzenie nowego zestawu przedmiotów lub kart reprezentujących elementy emocjonalne (np. miłość, szczęście, przyjaźń, rozwój osobisty). - Przypomnienie uczestnikom zasad aukcji oraz ograniczeń budżetowych.
5.	<p>Aukcja (30 minut):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Przeprowadzenie aukcji na elementy emocjonalne, pozwalając uczestnikom licytować przedmioty, które osobiście mają dla nich wartość. - Zachęcanie do refleksji i wyrażania swoich wartości oraz priorytetów poprzez licytowanie.
6.	<p>Podsumowanie i refleksja (15 minut)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prowadzenie dyskusji na temat aukcji elementów emocjonalnych, koncentrując się na wartości przypisanej niematerialnym pojęciom oraz powodach, dla których uczestnicy licytowali poszczególne przedmioty. - Zachęcanie uczestników do refleksji nad znaczeniem swoich wyborów oraz ich zgodnością z osobistymi celami i aspiracjami.
7.	<p>Zakończenie (10 minut)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Podsumowanie głównych wniosków z obu etapów ćwiczenia, podkreślając rozwój wiedzy finansowej, umiejętności negocjacyjnych oraz samoświadomości. - Podziękowanie uczestnikom za udział i zaangażowanie w aktywność.

Propozycja wniosków i ewaluacji

Podsumowując, ćwiczenie aukcyjne skutecznie zaangażowało uczestników w praktyczne zastosowanie wiedzy finansowej, umiejętności negocjacyjnych oraz rozwoju samoświadomości. Uczestnicy poradzili sobie z ograniczeniami budżetowymi i strategicznym podejmowaniem decyzji podczas aukcji, zdobywając cenne doświadczenie w zarządzaniu zasobami i negocjowaniu optymalnych wyników. Dodatkowo, ćwiczenie sprzyjało głębszej refleksji i samoświadomości, oferując uczestnikom platformę do badania swoich osobistych wartości i priorytetów poprzez licytowanie elementów emocjonalnych.

W przyszłości ocena powinna obejmować analizę stopnia zrozumienia przez uczestników koncepcji finansowych, umiejętności negocjacyjnych oraz rozwoju samoświadomości. Opinie uczestników dostarczą cennych informacji na temat skuteczności ćwiczenia, co pozwoli trenerom udoskonalić je na potrzeby przyszłych realizacji, zapewniając jego dalszą aktualność i wpływ na inicjatywy rozwoju młodzieży.

Ćwiczenia nr. 4 : Ja jako marka sama w sobie

Cel ćwiczenia

Celem ćwiczenia jest pomóc uczestnikom w identyfikowaniu swoich unikalnych mocnych stron i umiejętności. Przez postrzeganie siebie jako "marki", uczestnicy są zachęceni do krytycznego myślenia na temat tego, jak mogą sprzedawać swoje umiejętności w różnych sferach życia.

Efekty kształcenia dotyczące ćwiczenia

Wiedza:

Samoświadomość: Uczestnicy zyskują głębsze zrozumienie swoich mocnych stron, wartości oraz tego, co czyni ich unikalnymi.

Podstawy marketingu: Zapoznanie się z podstawowymi pojęciami marketingowymi, takimi jak identyfikowanie grupy docelowej i tworzenie przekonującego komunikatu.

Umiejętności:

Prezentacja siebie: Uczestnicy ćwiczą, jak pozytywnie i zwięźle przedstawić swoje umiejętności i cechy.



Komunikacja: Ćwiczenie sprzyja rozwojowi umiejętności współpracy i komunikacji w grupach, gdy wspólnie tworzą reklamę.

Produkcja wideo (podstawy): Uczestnicy uczą się podstaw opowiadania historii za pomocą wideo, w tym kompozycji ujęć i montażu przy użyciu swoich smartfonów.

Postawy:

Pewność siebie: Akt promowania siebie jako "marki" może zwiększyć pewność siebie i poczucie własnej wartości.

Docenianie innych: Oglądanie reklam stworzonych przez innych sprzyja docenianiu różnorodnych umiejętności i talentów w grupie.

Otwartość na feedback: Element dyskusji daje okazję do otrzymania konstruktywnej opinii, co promuje gotowość do nauki i rozwoju.

Krótkie wprowadzenie teoretyczne do ćwiczenia

Koncepcja self-brandingu zyskała znaczną popularność w świecie, w którym nasze tożsamości online i offline coraz bardziej się łączą. "Ja jako marka" to ćwiczenie, które ma na celu przekształcenie tej koncepcji w konkretną, introspektywną doświadczenie. Jego istotą jest zachęcenie uczestników do postrzegania siebie przez pryzmat marketingu. Takie podejście pozwala zrewidować sposób, w jaki rozumiemy nasze umiejętności, doświadczenia i cechy osobiste. Myśląc jak marketerzy, uczymy się rozpoznawać naszą unikalną propozycję wartości — zestaw cech, które wyróżniają nas na tle innych. Zaczynamy postrzegać siebie nie tylko jako jednostki, ale jako "marki", które mają coś wyjątkowego do zaoferowania w różnych dziedzinach życia. To ćwiczenie z zakresu dramy czerpie z zasad personal branding, który kładzie nacisk na strategiczną autoprezentację i budowanie pozytywnego wizerunku. Odwołuje się również do teorii samoświadomości, zachęcając uczestników do głębszego zgłębiania swoich mocnych stron i pasji. Aspekt współpracy oraz koncentracja na produkcji wideo dodają dynamiczny i angażujący wymiar do tego procesu odkrywania siebie. Ostatecznie "Ja jako marka" stawia przed nami wyzwanie, byśmy wzięli odpowiedzialność za naszą narrację. Ćwiczenie dostarcza narzędzi do przekształcania naszego potencjału w przekonujący komunikat, który rezonuje z innymi, zarówno w kontekście zawodowym, jak i w relacjach osobistych, a także jako aktywni członkowie naszych społeczności.

Wpływ ćwiczenia na kompetencje przedsiębiorcze młodych ludzi

Rozpoznawanie okazji i inicjatywa: Przez postrzeganie własnych umiejętności i mocnych stron jako wartościowych zasobów, młodzież rozwija zdolność dostrzegania potencjalnych okazji, w których mogą wnieść wartość. Ćwiczenie zachęca ich do proaktywnego myślenia o tym, jak mogą zastosować swoją unikalną "markę" do rozwiązywania rzeczywistych problemów lub zaspokajania potrzeb.

Kreatywność i innowacyjność: Zadanie stworzenia reklamy wymaga twórczego myślenia. Uczestnicy muszą znaleźć kreatywne sposoby zaprezentowania swoich umiejętności i przedstawienia siebie w sposób wyróżniający się na tle innych, co sprzyja innowacyjnemu rozwiązywaniu problemów.

Poczucie własnej wartości i podejmowanie ryzyka: Promowanie siebie jako "marki" wymaga pewności siebie i gotowości do wyjścia ze strefy komfortu. To ćwiczenie buduje w młodych ludziach wiarę w siebie, wprowadzając jednocześnie koncepcję podejmowania kalkulowanego ryzyka, które jest niezbędne w każdym przedsięwzięciu przedsiębiorczym.

Co sprawia, że ćwiczenie jest szczególnie odpowiednie dla młodych ludzi w kryzysie psychicznym?

Skupienie na mocnych stronach: W czasie kryzysu psychicznego łatwo jest skupić się na postrzeganych słabościach. To ćwiczenie zmienia tę narrację, zachęcając uczestników do identyfikowania i celebrowania swoich pozytywnych cech i talentów, co pozwala zbudować niezbędną samoocenę.

Kreatywna ekspresja: Techniki terapii dramą oraz proces tworzenia wideo zapewniają bezpieczny kanał do wyrażania siebie. Daje to młodym ludziom sposób na przekształcenie swoich emocji oraz trudnych doświadczeń w konstruktywną i wzmacniającą aktywność.

Połączenie: Grupowy aspekt ćwiczenia zwalcza izolację i sprzyja poczuciu przynależności do wspólnoty. Młodzież w kryzysie psychicznym może uzyskać wsparcie i zachętę od rówieśników, którzy również pracują nad odkrywaniem swoich mocnych stron i potencjału.

Rekomendacje dla trenera

Podkreśl proces, a nie produkt: Przypomnij uczestnikom, że celem ćwiczenia jest refleksja nad sobą i rozwój umiejętności, a nie stworzenie perfekcyjnej reklamy. Zwróć uwagę na momenty wzrostu i postępu w trakcie ćwiczenia.

Ułatw dyskusję, która ma sens: Zadawaj pytania otwarte, które skłonią uczestników do refleksji na temat tego, czego się dowiedzieli o sobie. Pomóż im połączyć to ćwiczenie z szerszymi celami życiowymi i zastanowić się, jak te umiejętności mogą być wykorzystane w innych sytuacjach.

Zastanów się nad współpracą: Współpraca z ekspertem z zakresu marketingu lub biznesu może wnieść cenne wnioski do pracy z grupą.

Bibliografia

Prosty poradnik do produkcji filmów

<https://drive.google.com/drive/folders/1xACxtxZs9eujL5uEQ8y51NH27RfrlBQc>

Przebieg ćwiczenia

Czas trwania: 50-60 minut

Wielkość grupy: 3-4 osoby w każdym zespole

Wymagane materiały: telefony komórkowe z funkcją nagrywania wideo



Wykorzystanie narzędzi ICT : Uczestnicy będą nagrywać i edytować filmy na swoich smartfonach.

1.	<p>Krok 1: Wprowadzenie i rozgrzewka (10-15 minut)</p> <p>Wyjaśnienie koncepcji: Krótko zdefiniuj personal branding i wyjaśnij, dlaczego jest to wartościowe. Podkreśl, że skupia się on na rozpoznawaniu unikalnych umiejętności i cech uczestników.</p> <p>Aktywność rozgrzewająca: Krótkie ćwiczenie, które pomoże przełamać lody i wprowadzi element zabawy do grupy.</p>
2.	<p>Krok 2: Refleksja indywidualna (15-20 minut)</p> <p>Samopoznanie: Poprowadź uczestników w procesie burzy mózgów, aby zidentyfikowali swoje mocne strony, umiejętności, pasje i pozytywne cechy. W razie potrzeby dostarcz propozycje pytań pomocniczych.</p> <p>Oświadczenie "marki": Poproś uczestników, aby skrócili swoje refleksje do kilku kluczowych stwierdzeń, które wyrażają to, co mają do zaoferowania jako "marka" (np. "Jestem kreatywny, pomysłowy i dobry w słuchaniu").</p>
3.	<p>Krok 3: Tworzenie grup i produkcja reklamy (20-30 minut)</p> <p>Tworzenie grup: Podziel uczestników na grupy 3-4 osobowe.</p> <p>Przydzielanie ról: Jedna osoba jest "marką", reszta pełni role w zespole produkcyjnym (scenarzysta, operator kamery itd.). Grupy omawiają sposób kreatywnego przedstawienia komunikatu "marki".</p> <p>Nagrywanie: Udziel uczestnikom czasu na współpracę i nakręcenie minutowej reklamy. W razie potrzeby oferuj pomoc techniczną.</p>
4.	<p>Krok 4: Oglądanie i dyskusja (20-30 minut)</p> <p>Wyświetlanie: Oglądajcie reklamy jako grupa.</p> <p>Pozytywna informacja zwrotna: Rozpocznij od dzielenia się tym, co najbardziej podobało się w każdej "marce" (np. "Uwielbiam twoją energię", "To było kreatywne przedstawienie twoich umiejętności").</p> <p>Głębsza refleksja: Zadaj pytania otwarte, takie jak:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ "Co odkryłeś o sobie podczas tego ćwiczenia?" ○ "Jak te umiejętności mogą być przydatne poza tym warsztatem?"

Propozycja wniosków i oceny

Krótką dyskusją na temat tego, jak te wnioski dotyczące "marki" mogą zostać wykorzystane w działaniach w życiu codziennym, pomagając uczestnikom w podjęciu pozytywnych kroków w przyszłości.

Ćwiczenie nr 5: Czek na nagrodę

Cel ćwiczenia

Ćwiczenie "Czek na nagrodę" ma na celu pomóc uczestnikom w refleksji nad ich wkładem w realizację celów grupowych oraz w samoocenie postępów w obszarach takich jak empatia i komunikacja. Poprzez dyskusję grupową, ćwiczenie zachęca również do udzielania szczerych informacji zwrotnych i opracowywania strategii samodoskonalenia.

Efekty kształcenia dotyczące ćwiczenia

Wiedza:

Zrozumienie realizacji celów: Uczestnicy zdobywają wgląd w związek między wysiłkiem a stopniem realizacji celów.

Samoświadomość: Pogłębienie rozumienia swoich mocnych stron oraz obszarów do poprawy w kontekście pracy grupowej.

Umiejętności:

Samoocena: Rozwój umiejętności uczciwej oceny własnego wkładu i procesu nauki.

Praktyka refleksyjna: Rozwijanie umiejętności krytycznego myślenia na temat własnych działań i postępów.

Przyjmowanie feedbacku: Budowanie umiejętności przetwarzania konstruktywnej krytyki od innych.

Postawy:

Odpowiedzialność: Kształtowanie poczucia odpowiedzialności za osobisty rozwój w kontekście grupowym.

Otwartość: Zachęcanie do otwartego podejścia do konstruktywnej krytyki i innych punktów widzenia.

Rozwój: Wzmacnianie wiary w potencjał do poprawy dzięki wysiłkowi i informacji zwrotnej.

Krótkie wprowadzenie teoretyczne do ćwiczenia

Ćwiczenie "Czek na nagrodę" czerpie z kilku ważnych koncepcji psychologicznych i terapeutycznych, które wspierają refleksję nad sobą i rozwój osobisty w ramach terapii



grupowej. Ćwiczenie łączy elementy Teorii Ustalania Celów, podkreślając motywacyjną moc wyznaczania jasnych celów oraz oceniania postępów w ich realizacji. Ćwiczenie kładzie duży nacisk na samoocenę i feedback. Poprzez krytyczną ocenę własnych wkładów i porównanie ich z postrzeganiem grupy, uczestnicy rozwijają bardziej zniuansowane zrozumienie swoich mocnych stron i obszarów wymagających poprawy. Dodatkowo, ćwiczenie odnosi się do

Teorii Atrybucji. Uczestnicy są zachęceni do refleksji nad czynnikami, zarówno wewnętrznymi, jak i zewnętrznymi, które wpłynęły na ich wyniki. To pozwala na wykształcenie zrównoważonego podejścia do odpowiedzialności osobistej, jednocześnie uwzględniając czynniki

sytuacyjne. Potencjał do wystąpienia dysonansu poznawczego, kiedy różnice między postrzeganą własną rolą a feedbackiem grupy są duże, może stanowić silny motywator do lepszego dostosowania swoich działań do oczekiwanych wyników w przyszłości. Ogólnie rzecz biorąc, ćwiczenie "Czek na nagrodę" zapewnia strukturalne i wspierające środowisko do pracy nad samoświadomością, refleksją nad realizacją celów oraz opracowywaniem strategii rozwoju osobistego.

Wpływ ćwiczenia na kompetencje przedsiębiorcze młodych ludzi

Ustalanie celów i ocena postępów: Ćwiczenie wzmacnia znaczenie wyznaczania konkretnych celów i uczciwej oceny postępów. Przedsiębiorcy muszą mieć jasną wizję i nieustannie oceniać swoją trajektorię, dokonując potrzebnych korekt.

Samoświadomość i odpowiedzialność: Dzięki refleksji nad swoimi mocnymi stronami, słabościami i wkładem w wysiłek zespołowy, młodzież rozwija większą samoświadomość. Jest to kluczowe dla przedsiębiorców, którzy często muszą oceniać swoje umiejętności i rozpoznać obszary, w których mogą potrzebować wsparcia.

Odporność i nastawienie na rozwój: Proces otrzymywania informacji zwrotnych, nawet jeśli ujawnia obszary do poprawy, może rozwijać odporność. Wzmacnia to nastawienie przedsiębiorcy, który potrzebuje wytrwałości, by uczyć się na błędach i rozwijać swoje pomysły.

Co sprawia, że ćwiczenie jest szczególnie odpowiednie dla młodych ludzi w kryzysie psychicznym?

Skupienie na osiągnięciach: Podkreślając osobisty wkład i postępy w realizacji celów, ćwiczenie sprzyja poczuciu osiągnięć. Może to być szczególnie wartościowe dla młodzieży w kryzysie, która zmaga się z poczuciem niskiej wartości lub brakiem motywacji.

Strukturalna samoocena: Ćwiczenie zapewnia jasną ramę do samooceny. Ta kierowana introspekcja może być mniej przytłaczająca niż otwarta analiza siebie, co sprawia, że jest bardziej dostępna dla osób doświadczających kryzysu emocjonalnego.

Wspierający feedback: Dynamika grupowa daje możliwość otrzymania konstruktywnego feedbacku w bezpiecznym i wspierającym środowisku. To może pomóc młodym ludziom w rozwijaniu bardziej zrównoważonego postrzegania siebie i wyzwiać w przezwyciężaniu negatywnych wzorców myślenia, które są powszechne w kryzysie psychicznym.

Rekomendacje dla trenera

Zachęcaj do konkretności: Poproś uczestników o podanie konkretnych przykładów, jak wnieśli wkład w realizację celów grupy. Dzięki temu zarówno samoocena, jak i feedback będą bardziej konkretne i pomocne.

Zrównoważony feedback: Zadbaj o to, aby feedback był konstruktywny i koncentrował się na zachowaniach, a nie cechach osobistych. Zachęcaj do pozytywnego wzmocnienia i sugestii na temat możliwych obszarów do poprawy.

Przebieg ćwiczenia

Czas trwania: 40-50 minut

Wielkość grupy: do 15 osób

1.	<p>Wprowadzenie do ćwiczenia</p> <p>Wyjaśnij cel ćwiczenia "Czek na nagrodę" jako narzędzia do samooceny i rozpoznania postępów. Podkreśl, że nie chodzi o rywalizację, lecz o możliwość uczciwej oceny i rozwoju.</p>
2.	<p>Czek</p> <p>Rozdanie: Uczestnikom rozdawane są puste "czeki" (proste kartki papieru). Wyjaśnienie kategorii: Jasno wyjaśnij cztery kategorie na czeku (współpraca w grupie, empatia, zarządzanie finansami, autoprezentacja – te kategorie mogą być dostosowane do specyfiki grupy). Czas na refleksję: Daj uczestnikom wystarczająco dużo czasu (około 5-10 minut) na prywatną refleksję nad ich wkładem i tym, ile czują, że skorzystali z każdej kategorii (od 1 do 25 punktów za każdą kategorię, razem: 100).</p>
3.	<p>Proces grupowy</p> <p>Zbieranie czeków: Zbieraj wypełnione czeki w zapieczętowanych kopertach, z każdą oznaczoną nazwiskiem uczestnika. Losowanie: Potasuj koperty i pozwól jednemu z uczestników losowo wybrać jedną. "Gorące krzesło": Osoba, której czek zostanie wyciągnięty, siada na wyznaczonym krześle i ujawnia swoją ocenę. Dyskusja: Prowadź dyskusję grupową, zadając pytania takie jak:<ul style="list-style-type: none">o "Czy ta liczba jest realistyczna? Dlaczego tak/nie?"o "Jakie działania doprowadziły do tej samooceny?"o "Co można było zrobić, aby uzyskać wyższą ocenę?"</p>
4.	<p>Powtórzenie procesu</p>

	Kontynuuj losowanie czeków i prowadzenie dyskusji z każdym uczestnikiem na "gorącym krześle".
--	---

Propozycja wniosków i ewaluacji

Podsumowanie kluczowych wniosków: Prowadź dyskusję grupową, aby wyróżnić najważniejsze wnioski z ćwiczenia. Zachęć uczestników do identyfikowania wspólnych mocnych stron, obszarów do poprawy zarówno indywidualnie, jak i w grupie, oraz powtarzających się tematów, które pojawiły się w trakcie rozmów.

Planowanie działań: Pomóż uczestnikom opracować indywidualne plany działania na podstawie ich samooceny i feedbacku grupowego. Plany te powinny być konkretne, osiągalne i spójne z ogólnymi celami w programie terapii darmowej.

Pozytywne wzmocnienie: Doceniaj gotowość grupy do angażowania się w samoocenę oraz udzielania konstruktywnego feedbacku. Podkreśl znaczenie tych umiejętności dla rozwoju osobistego i sukcesów w przyszłych działaniach.

PODSUMOWANIE

Skuteczność “ZESTAWU ĆWICZEŃ Mercury” została przetestowana w czasie międzynarodowych szkoleń pilotażowych z dwoma grupami docelowymi — młodymi ludźmi i trenerami. Szkolenie dla trenerów odbyło się we wrześniu 2024 r., a dla młodych ludzi w październiku 2024 r. Obie grupy pozytywnie oceniły program szkoleniowy. Obie grupy przekazały swoje opinie na temat szkolenia i jego zawartości merytorycznej, a także wskazały elementy, które ewentualnie wymagają korekty i poprawy. Informacje te można znaleźć w publikacji **“Zaleceniach projektu MERCURY dla pracowników młodzieżowych”**

Aby wpływ ćwiczeń zawartych w Zestawie MERCURY był maksymalny, konieczna jest ich właściwa każdorazowa adaptacja do uwarunkowań psychicznych młodych osób, którzy będą ich beneficjentami. Ich kształt za każdym razem może być trochę inny. Szkolenia/zajęcia z beneficjentami należy planować z należytą ostrożnością i wrażliwością. Aby uzyskać dalsze wskazówki z tego obszaru, należy się zapoznać z publikacją **“Zalecenia projektu MERCURY dla pracowników młodzieżowych”**. Znajdują się tam rekomendacje i najlepsze praktyki dotyczące prowadzenia tego typu szkolenia, informacje o możliwych podejściach metodycznych do traum i trudnych przeżyć psychicznych młodych osób, jak również propozycji działań wspierających beneficjentów po zakończeniu szkolenia. Zalecenia te zostały opracowane z uwzględnieniem opinii zarówno młodych ludzi, jak i pracowników młodzieżowych. Pomogą one zapewnić osobom pracującym z młodzieżą bezpieczne i inspirujące środowisko nauki.



Co-funded by
the European Union

MSK:

ART+INN





MERCURY

**draMa thERapy to inCrease the entrepreneURial
potential of Youth**

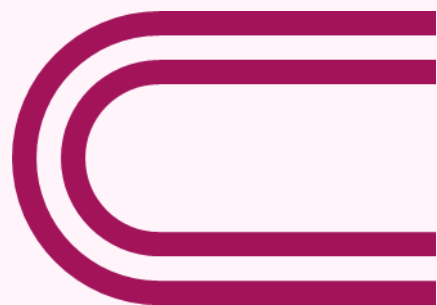
Autorzy:

Joanna Szczecinska (MSK)

Eglė Naureckytė (ART+INN)

Daniel Andras Biro (LATERNA MAGICA)

Milos Pavlovic (BAPUSS)



Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.