C.A.R.E. Zwiększanie poczucia własnej wartości i szans na zatrudnienie osób z niepełnosprawnością wzrokową poprzez kształtowanie ich kompetencji psychomotorycznych w pracy z ceramiką

www.care-platform.eu

Integracja praktyk edukacji pozaformalnej w celu rozwoju umiejętności interpersonalnych i społecznych

Lipiec 2023

Co-funded by the European Union

Współfinansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednak wyłącznie poglądami autora(ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska, ani EACEA nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

Agenzia Italiana per la Gioventù

Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

Co-funded by the European Union

CARE

Zwiększanie poczucia własnej wartości i szans na zatrudnienie osób z niepełnosprawnością wzrokową poprzez kształtowanie ich kompetencji psychomotorycznych w pracy z ceramiką - C.A.R.E.

Niniejszy dokument może być kopiowany i powielany zgodnie z powyższymi zasadami.

(http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

Ponadto należy wyraźnie wskazać autorów dokumentu i wszystkie stosowne części informacji o prawach autorskich.

ierfop ONLUS · prism impresa sociale s.r.l. · SIGMA PROFESSIONAL SERVICES ON RISK CHALLENGES © · Center for Social Innovation · Ardmore · FRAME

	C.A.R.E. Zwiększanie poczucia własnej wartości i szans na zatrudnienie osób z niepełnosprawnością wzrokową poprzez kształtowanie ich kompetencji psychomotorycznych w pracy z ceramiką
	Erasmus+ 2022-1-IT03-KA220-YOU-000086755
Pakiet roboczy	WP2 Projektowanie i rozwój
Powiązane działania	A2.3 Integracja praktyk edukacji pozaformalnej w celu rozwoju umiejętności interpersonalnych i społecznych
Rok	Lipiec 2023 r.
Organizacja wiodąca	PRISM Impresa Sociale s.r.l (Włochy)
Partnerzy:	▪ I.E.R.F.O.P. Istituto Europeo Ricerca Formazione Orientamento Professionale - Onlus (Włochy) - koordynator ▪ SIGMA - Tournis Symvouleftiki EE (Grecja) ▪ ARDMORE Education and Development (Irlandia) ▪ CSI Center For Social Innovation LTD (Cypr) ▪ Fundacja Rozwoju Aktywności Międzynarodowej i Edukacyjnej FRAME (Polska)
Poziom rozpowszechniania	PU: Publiczne
Zastrzeżenie	*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.*

Spis treści

Wprowadzenie

1. Krąg wartości
2. 5 słów
3. Budowanie z klocków 10
4. Krąg komplementów 12
5. Prowadź balon 14
6. Krzesła dla samoświadomości 16
7. Obraz Ciebie 18
8. Wyjaśnij swoje słowa 20
9. Szczyt górski 21
10. Odkrywaj i wyrażaj 26
11. Moje kompetencje 28
12. Mamy dla ciebie wiadomość 29
13. Ślepy, niemy, kulawy 32
14. Ludzie, których podziwiam 34
15. Odgrywanie ról w sytuacjach społecznych 36
16. Wywiad post-it 38
17. Opowiadanie historii 40
18. Rysunek Back-to-Back 41
19. Szok kulturowy 42
20. Perspektywy kadrowania 43
21. Jak to się skończy? 44
22. Kim/czym jestem? 46
23. Zakończ historię 48
24. Jak pachnie wyobraźnia? 49
25. Oswajanie emocji 51
26. Ludzkie bingo 53
27. Pozytywna rozmowa o sobie 55
28. Uważne słuchanie 57
29. Dwie prawdy i kłamstwo 58
30. Budowanie umiejętności społecznych 60

O C.A.R.E. Zwiększanie poczucia własnej wartości i szans na zatrudnienie osób z niepełnosprawnością wzrokową poprzez kształtowanie ich kompetencji psychomotorycznych w pracy z ceramiką	
Typ działania	*KA220-YOU - Współpraca partnerska na rzecz młodzieży*
Priorytet	*MŁODZIEŻ: Zwiększanie szans młodych ludzi na zatrudnienie*

Wzrok jest najbardziej złożonym i obiektywnym ze wszystkich zmysłów. Dostarcza nam najbardziej szczegółowych informacji zwrotnych o świecie zewnętrznym i rejestruje jednocześnie pozycję, odległość, rozmiar, kolor i kształt rzeczy. Jednak nasz wzrok nie działa w całkowitej izolacji, ponieważ rozwija się fizycznie i psychicznie w ścisłej korelacji z innymi wrażliwymi czynnościami, w szczególności z taktem i kinestezją, czyli "zmysłem, w którym pośredniczą receptory zlokalizowane w mięśniach, ścięgnach i stawach i stymulowane przez ruchy i napięcia ciała (lub wrażenia sensoryczne pochodzące z tego zmysłu)". W miarę jak dzieci nabierają pewności siebie w wykonywaniu drobnych i dużych umiejętności motorycznych i budują wystarczająco zróżnicowany repertuar ruchów, osiągają wysoki poziom sprawności ruchowej, który jest pozytywnie powiązany z jakością ich zdrowia psychomotorycznego i poznawczego.

Według EBU (Europejskiej Unii Niewidomych) szacuje się, że w geograficznej Europie żyje ponad 30 milionów osób niewidomych i słabowidzących, co oznacza, że średnio 1 na 30 Europejczyków doświadcza utraty wzroku. Średnia stopa bezrobocia wśród osób osoby z niepełnosprawnością wzrokową w wieku produkcyjnym wynosi ponad 75%, a niższa jakość życia spowodowana utratą wzroku kosztuje 130 miliardów euro rocznie w UE. Utrata produktywności w społeczeństwie spowodowana wyższym bezrobociem wśród osób z niepełnosprawną utratą wzroku kosztuje 45 miliardów euro rocznie w UE.

U dzieci dotkniętych wadą wzroku brak jednego z kanałów sensorycznych powoduje opóźnienie w ich głównych fazach rozwojowych. Zazwyczaj niewidome dzieci z opóźnieniem osiągają świadomość własnej indywidualności dzięki niezbędnemu, choć często nadmiernemu, wsparciu i mediacji rodziców z otaczającym środowiskiem. Co więcej, brak informacji wizualnych nieuchronnie powoduje problemy z poruszaniem się, jeśli chodzi o postawę i równowagę. W konsekwencji, podczas spotkań towarzyskich, osoby niepełnosprawne mają tendencję do postrzegania siebie jako niewystarczających i mniej interesujących, co prowadzi do rozpadu tożsamości społecznej.
Aby wypełnić tę lukę, projekt ten stanowi kluczową okazję dla młodych ludzi z niepełnosprawnością wzroku do uwolnienia ich potencjału jako jednostek, artystów i pracowników, poprzez warsztaty ceramiczne i poprawę ich umiejętności psychomotorycznych, jako jednego z fundamentów rozwoju. W końcu kontrola postawy sprawia, że nowe części środowiska są widoczne i dostępne; lokomocja sprawia, że większy świat jest dostępny; umiejętności manualne promują nowe formy interakcji z przedmiotami, a umiejętności motoryczne, obejmujące każdą część ciała, zwiększają możliwości interakcji społecznych. W ten sposób umiejętności motoryczne mogą zainicjować kaskadę rozwoju: percepcję i poznanie, język i komunikację, ekspresję emocjonalną i regulację, rozwój fizyczny i zdrowie, funkcjonalne i elastyczne zachowanie.

Wprowadzenie

C.A.R.E. ma na celu wypełnienie tej luki poprzez zapewnienie młodym ludziom z wadami wzroku możliwości uwolnienia ich potencjału jako jednostek, artystów i pracowników. Robimy to poprzez warsztaty ceramiczne i poprawę umiejętności psychomotorycznych, kładąc podwaliny pod ich rozwój. Kontrola postawy poszerza ich percepcję środowiska, lokomocja poszerza ich świat, umiejętności manualne zachęcają do interakcji z przedmiotami, a umiejętności motoryczne obejmujące całe ciało poprawiają interakcje społeczne. Krótko mówiąc, umiejętności motoryczne mogą zainicjować kaskadę rozwoju: percepcję, poznanie, język, ekspresję emocjonalną, zdrowie fizyczne i funkcjonalne zachowanie.

Dzięki umiejętnościom i narzędziom przedstawionym w tym podręczniku, przekształcamy rozwój umiejętności społecznych i uczenie się we współpracę i przyjemne chwile edukacyjne. Opisane tu działania mają na celu poprawę komunikacji, aktywnego słuchania, doceniania różnorodności, budowania zaufania, przyjmowania perspektywy, krytycznego myślenia i współpracy. Skupiamy się na procesie, dyskusji podsumowującej i na tym, jak uczenie się przez doświadczenie może być stosowane w życiu codziennym. Ponadto działania te wprowadzają zabawę do procesu uczenia się.

Poruszając się po tym podręczniku, znajdziesz każdą aktywność jasno zdefiniowaną z wyraźnym celem, zalecaną wielkością grupy, wymaganymi materiałami i szacowanym czasem. Wytyczne te pomogą ci wybrać odpowiednie ćwiczenia dla twoich grup lub spotkań. Rozpoczęcie od komunikacji lub działań budujących zaufanie może pomóc uczestnikom poczuć się komfortowo ze sobą, stopniowo przechodząc do trudniejszych zadań.

Wskazane jest posiadanie podstawowych rekwizytów do zajęć edukacji pozaformalnej, takich jak karty indeksowe, markery, taśma, piłki tenisowe, talia kart, lina, papier do flipchartów i różne materiały biurowe. Wcześniejsze przygotowanie materiałów informacyjnych, flipchartów lub prezentacji może zaoszczędzić czas podczas wybierania ćwiczeń.

Udanej nauki!

1. Krąg wartości

Cel	Celem tego ćwiczenia jest umożliwienie uczestnikom podzielenia się i dogłębnego zrozumienia podstawowych wartości w ich życiu.
Profil uczestnika	Każdy. Osoby ze specjalnymi potrzebami mogą uczestniczyć, o ile są w stanie wyrazić siebie.
Cele nauczania	Budowanie samoświadomości własnych podstawowych wartości życiowych Wywołanie rozmowy i promowanie przyjaźni w zespole Zrozumienie znaczenia utrzymywania pozytywnych wartości przy życiu Wywołanie zrozumienia, jak trudno jest dokonać wyboru w życiu
Liczba uczestników	Do 20 osób
Czas trwania	40 minut
Materiały	Dla każdego uczestnika: 10 małych arkuszy papieru (formatu A6 lub podobnego), 1 marker i 1 krzesło (jeśli to możliwe). Dla prowadzącego: 1 kapelusz lub pojemnik do zbierania dokumentów
Przygotowanie	Ustaw dwa koncentryczne kręgi krzeseł (wewnętrzny i zewnętrzny) w pomieszczeniu, z taką samą liczbą krzeseł. Każde krzesło z wewnętrznego kręgu powinno być zwrócone w stronę krzesła z kręgu zewnętrznego. Jeśli nie jest to możliwe ze względu na brak miejsca, można utworzyć dwa rzędy krzeseł naprzeciwko siebie. Jeśli nie jest to możliwe ze względu na brak krzeseł, można stworzyć miejsce dla uczestników, aby usiedli na ziemi.
Przebieg	1. Podziel uczestników na dwie równe grupy. Niech obie grupy usiądą na krzesłach. Grupa w zewnętrznym okręgu będzie zwrócona do środka, a grupa w wewnętrznym okręgu będzie zwrócona na zewnątrz. Każdy uczestnik z jednej grupy musi zostać sparowany z uczestnikiem z drugiej grupy. 2. Rozdaj każdej osobie 10 kartek papieru i poproś ją o zapisanie na każdej z nich jednej podstawowej wartości życiowej. Tymi wartościami mogą być przyjaźń, rodzina, uczciwość, poczucie własnej wartości, życzliwość, altruizm, szacunek, aktywne słuchanie, wolność myśli, edukacja, zdrowie, odwaga itd. 3. Wyjaśnij, że wartości życiowe to podstawowe przekonania, które kierują twoimi zachowaniami i celami oraz pomagają ci zmierzyć ogólny sukces w życiu. Możesz pomóc uczestnikom, tworząc obszerną listę wartości przed ćwiczeniem i poprosić ich o dokonanie wyboru. Pozwól uczestnikom wybrać je samodzielnie. 4. Gdy wszyscy uczestnicy zapiszą swoje 10 wartości, poproś ich, aby omówili z osobą stojącą przed nimi wartości, które zapisali i powody, dla których wybrali te wartości. Daj im na to od 5 do 10 minut.

	5. Przywróć ciszę, przejdź się po kręgach i poproś wszystkich uczestników, aby usunęli jedną ze swoich wartości z "talii" i pozwolili jej wpaść do kapelusza/pojemnika. Nie odpowiadaj na pytania, które mogą się pojawić. 6. Poproś uczestników z zewnętrznego kręgu, aby wstali i przesunęli się o jedno miejsce w lewo. Następnie wszyscy staną twarzą w twarz z inną osobą z zewnętrznego kręgu. 7. Poproś nowo utworzone pary, aby wyjaśniły sobie nawzajem, jaką wartość mają do oddania i jak by się czuły, gdyby ta wartość została usunięta/zaprzeczona z ich życia. Daj im do 2 minut na podzielenie się. 8. Powtarzaj kroki 5, 6 i 7, aż wszyscy uczestnicy będą mieli tylko jedną wartość. 9. Wezwij do oklasków jako wspólnej wdzięczności dla całej grupy za podzielenie się swoimi wartościami i przemyśleniami.
Wskazówki i podpowiedzi	W przypadku uczestników ze specjalnymi potrzebami, którzy nie mogą zapisać wartości, poproś współpracownika o pomoc.
Środki bezpieczeństwa	Utrzymuj dwa kręgi krzeseł w odpowiedniej odległości, aby jeden rząd osób mógł wstać i poruszać się. Inne obiekty w pomieszczeniu powinny znajdować się w odległości co najmniej 1 metra od zewnętrznego okręgu krzeseł.
Wartość dodana	Każdego dnia dokonujemy osądów w oparciu o nasze wartości. Wpływają one na nasze zachowania i rozumienie dobra i zła. Pomagają kształtować sposób, w jaki myślimy, działamy i czujemy. I ostatecznie, nasze wartości pomagają nam osiągnąć cel w życiu. To, co robimy z naszą karierą, naszym życiem osobistym, a nawet naszymi relacjami, zależy od naszych wartości.

2. 5 słów

Cel	Celem tego ćwiczenia jest skłonienie uczestników do refleksji i podzielenia się tym, jak jedno pojęcie, mimo że jest codziennie używane i powszechnie rozpoznawane, może być postrzegane na wiele różnych sposobów.
Profil uczestnika	Każdy. Osoby ze specjalnymi potrzebami mogą uczestniczyć, o ile są w stanie wyrazić siebie.
Cele nauczania	Refleksja nad podstawowymi elementami abstrakcyjnej koncepcji Zrozumienie, w jaki sposób różne osoby mogą identyfikować różne podstawowe elementy tej samej koncepcji. Wspieranie aktywnego słuchania Budowanie krytycznego myślenia Trenowanie naszej elastyczności w akceptowaniu i docenianiu różnych perspektyw.
Liczba uczestników	Co najmniej 8. Najlepiej liczba parzysta do 16. Jeśli liczba jest nieparzysta, można dostosować liczbę osób w grupach.
Czas trwania	40 minut
Materiały	Flipchart lub tablica, kartki papieru i długopisy dla wszystkich uczestników, krzesła.
Przygotowanie	Umieść flipchart tak, aby wszyscy uczestnicy go widzieli.
Przebieg	1. Daj wszystkim uczestnikom długopis i kartkę papieru. 2. Zapisz słowo WSPÓLNOTA lub słowo TOLERANCJA na górze flipcharta. 3. Powiedz uczestnikom, że mają 4-5 minut na indywidualne (i ciche) zidentyfikowanie i zapisanie 5 słów, które należą do wybranej koncepcji. Możesz podać przykłady: w odniesieniu do WSPÓLNOTY, niektóre przykłady to "aktywne słuchanie", "współpraca", "rozwój", "włączenie" i tak dalej. 4. Poproś uczestników, aby dobrali się w pary. Gdy wszystkie pary zostaną utworzone, powiedz uczestnikom, że muszą przedyskutować ze swoim rówieśnikiem, aby zmotywować wybór słów i wybrać razem 5 słów spośród tych zidentyfikowanych przez każdego z nich. Z 10 słów muszą wybrać 5. Mają kolejne 5 minut, aby uzasadnić, dlaczego chcą zachować jedno słowo zamiast drugiego. 5. Poproś pary o dołączenie do innej pary, tworząc w ten sposób grupy składające się z czterech uczestników. Gdy wszystkie grupy zostaną utworzone, powtórz krok 4. 6. Jeśli to możliwe, poproś grupy o dołączenie do innej grupy, tworząc w ten sposób większe, ośmioosobowe grupy. Gdy wszystkie grupy zostaną utworzone, powtórz krok 4. 7. Podziel flipchart pod pojęciem archetypu na tyle kolumn, ile jest grup. Poproś grupy o ujawnienie ostatnich 5 wybranych słów i zapisanie ich w odpowiedniej kolumnie. 8. Poproś grupy, aby wspólnie wybrały 5 ostatnich słów, które należą do wybranej koncepcji spośród wszystkich zapisanych na tablicy. Ułatw dyskusję i wizualnie pokaż na flipcharcie, co zdecydowali uczestnicy. Niektóre słowa mogą być podobne, ale mogą być postrzegane na różne sposoby przez uczestników. Wspieraj aktywne zaangażowanie uczestników i zachęcaj ich do motywowania swoich pomysłów i decyzji. Ten etap powinien trwać do 15 minut

	9. W razie potrzeby możesz przepisać ostatnie 5 słów na czystym papierze lub tablicy flipchart.
Wskazówki i podpowiedzi	Poproś wszystkich uczestników, aby omówili swoje emocje i trudności związane z wyborem 5 słów. Ułatw dyskusję, zadając uczestnikom następujące pytania: Jak dobrze współpracowało ci się w grupie? Jakie role występowały w grupie? Kto przyjął rolę lidera? Kto zdecydował się odejść na bok i pozwolić innym podejmować decyzje? Jakie to uczucie być w jednej lub drugiej roli? Co można było zrobić inaczej? Jakie lekcje zabierzemy ze sobą w przyszłość?
Środki bezpieczeństwa	Podczas kroku 8 musisz być w stanie ułatwić dyskusję i wspierać uczestników w wyborze słów, nie wybierając ich za nich.
Środki bezpieczeństwa	Krzesła powinny być ustawione w okręgu, a wewnątrz okręgu nie powinny znajdować się żadne przedmioty.
Wartość dodana	Docenianie różnych perspektyw pomaga napędzać zmiany. Ta aktywność pozwala nie tylko zrozumieć wartości poszczególnych osób, ale także to, w jaki sposób ich różnice i wyjątkowe okoliczności napędzają te mocne strony. Musimy dążyć do zrozumienia przez młodych ludzi, że wpływ ich społecznego, emocjonalnego, fizycznego i psychicznego samopoczucia na ich działania i reakcje. To nasza zdolność do postrzegania całej osoby, która naprawdę pozwala nam rozpoznać i docenić wyjątkowe perspektywy i mocne strony.
Warianty	Możesz wybrać inne koncepcje, takie jak: Dobre samopoczucie Zdrowie społeczne Demokracja Spójność grupy itd.

3. Budowanie z klocków

Cel	Celem ćwiczenia jest zwiększenie zrozumienia, że nasz sposób komunikowania się nieuchronnie wpływa na osiąganie wyników w naszym codziennym życiu. Budowanie pozytywnych umiejętności komunikacyjnych jest zatem kluczowe w naszych codziennych działaniach.
Profil uczestnika	Każdy. Osoby ze specjalnymi potrzebami mogą uczestniczyć, o ile są w stanie wyrazić siebie.
Cele nauczania	Aby zrozumieć wyzwania związane z komunikacją podczas interakcji Zrozumienie, w jaki sposób nasza percepcja wpływa na wyniki pracy grupowej. Doświadczenie, w jaki sposób słowa i role ludzi mogą utrudniać dążenie do wspólnych rezultatów. Doświadczenie ograniczeń komunikacji jednokierunkowej
Liczba uczestników	Od 6 do 12 osób
Czas trwania	45 minut
Materiały	Dwa identyczne zestawy 15 klocków (np. Lego, Duplo itp.), papier, długopisy.
Przygotowanie	Przygotuj dwa pokoje i zbierz materiały niezbędne do wykonania ćwiczenia.

Przebieg	1. Podziel uczestników na dwie grupy. Możesz nazwać je Drużyną A i Drużyną B lub poprosić uczestników o wybranie własnej nazwy drużyny.
	2. Niech zespoły ustawią się z dala od siebie, najlepiej w dwóch różnych pokojach.
	3. Poproś drużynę A o zbudowanie osobliwej konstrukcji z klocków. Zaznacz, że nie ma potrzeby umieszczania wszystkich 15 klocków. W międzyczasie drużyna B musi czekać, gdzie nie może słyszeć ani widzieć drużyny A. Podczas gdy drużyna A buduje strukturę, musi zapisać instrukcje krok po kroku, jak ponownie zbudować strukturę. Powiedz zespołowi, że po wykonaniu zadania wyzwaniem dla Drużyny B będzie odbudowanie konstrukcji, mając tylko te instrukcje jako przewodnik. Celem Drużyny A jest zatem pomoc Drużynie B w ukończeniu dokładnej kopii konstrukcji.
	4. Po ukończeniu konstrukcji drużyna A udaje się do drużyny B z instrukcjami i drugim zestawem klocków. Bez dalszej pomocy drużyna B musi odbudować konstrukcję.
	5. Gdy drużyna B ukończy swoją strukturę, drużyna A przyniesie oryginalną strukturę i obie zostaną porównane.
	6. Niech oba zespoły przedyskutują następujące pytania:
	  1. Jak dokładna jest druga struktura?
	  2. Jak pomocne były instrukcje Drużyny A?
	  3. Co zadziałało? A co nie?
	  4. Jak zachowywali się członkowie zespołu podczas osiągania swoich celów?
	7. Poproś zespoły, aby wróciły do swoich początkowych lokalizacji.
	8. Proces jest powtarzany z odwrotnymi rolami. Drużyna B będzie budowniczymi i autorami instrukcji, podczas gdy drużyna A będzie czekać na późniejszą przebudowę struktury.

	9. Struktury są ponownie porównywane, aby sprawdzić, czy oba zespoły były w stanie poprawić swoje umiejętności komunikacyjne po raz drugi po lekcji wyciągniętej z pierwszej rundy.
Podsumowanie	Niech wszyscy uczestnicy zbiorą się i przedyskutują następujące pytania: Jak dobrze druga drużyna postępowała zgodnie z instrukcjami? Jak trudno było zobaczyć, jak drużyna przeciwna zmaga się z własnymi instrukcjami? Czy możesz podać sytuacje podobne do tej w swoim codziennym życiu? Jak postrzeganie twojej drużyny różniło się od postrzegania innych drużyn? Jak twoja osobista percepcja wpłynęła na percepcję twojego zespołu? Co zmieniło się w drugiej rundzie? W jaki sposób zrozumienie działania wzrosło z rundy pierwszej do rundy drugiej? Czego się nauczyłeś?
Wskazówki i podpowiedzi	Zanotuj, jak zachowują się członkowie zespołu, czy wspólnie decydują o wyborze ról, czy teżrole te są kształtowane nieświadomie w trakcie interakcji. W czasie refleksji ułatw uczestnikom rozmowę na temat tych punktów, ale pozwól im samodzielnie je zrealizować.
Środki bezpieczeństwa	W przypadku uczestników ze specjalnymi potrzebami, przed rozpoczęciem zajęć należy zapoznać ich z pomieszczeniami i blokami.
Wartość dodana	Wartością dodaną tego działania jest zrozumienie, w jaki sposób nasz sposób myślenia, nasza percepcja, nasze słowa i nasz sposób komunikacji nieuchronnie wpływają na postrzeganie grupy i dążenie do wspólnych wyników.

4. Krąg komplementów

Cel	Celem tego działania jest promowanie pewności siebie, pozytywnego postrzegania siebie i wspierającego środowiska. Aktywność ta ma na celu podniesienie na duchu i wzmocnienie pozycji jednostek poprzez zapewnienie im prawdziwych komplementów od rówieśników. Angażując się w tę aktywność, uczestnicy mogą otrzymać uznanie za swoje pozytywne cechy i osiągnięcia, co może przyczynić się do zwiększenia poczucia własnej wartości.
Profil uczestnika	Każdy. Osoby ze specjalnymi potrzebami mogą uczestniczyć, o ile są w stanie wyrazić siebie.
Cele nauczania	Zwiększenie poczucia własnej wartości uczestników poprzez zapewnienie im szczerych komplementów od rówieśników. Stworzenie atmosfery pozytywnego nastawienia i wsparcia Zwiększenie umiejętności komunikacyjnych Wspieranie pozytywnych i zdrowych relacji
liczba uczestników	Od 8 do 10 osób
Czas trwania	45 minut
Materiały	Dla każdego uczestnika: 1 krzesło (jeśli to możliwe), 1 ołówek, 1 kartka papieru
Przygotowanie	Ustaw jeden koncentryczny krąg krzeseł w pomieszczeniu. Jeśli uczestników i ich asystentów jest więcej niż 14, ustaw dwa lub więcej koncentrycznych okręgów z taką samą liczbą krzeseł. <u>Liczba krzeseł/uczestników w kręgu musi być parzysta.</u> Jeśli nie jest to możliwe ze względu na brak miejsca, można utworzyć jeden lub więcej oddzielnych okręgów na ziemi.
Przebieg	1. Niech grupa usiądzie na krzesłach. Jeśli z powodu braku miejsca są dwa kręgi, automatycznie tworzone są dwie grupy. 2. Daj każdemu uczestnikowi małą kartkę papieru i długopis lub ołówek. 3. Poinstruuj każdego uczestnika, aby napisał swoje imię na górze arkusza, a następnie przekazał go osobie po swojej lewej stronie. 4. Zachęć uczestników, aby przez chwilę pomyśleli o osobie, której kartkę otrzymali. 5. Poproś ich o napisanie prawdziwego i szczerego komplementu na temat tej osoby. Może on dotyczyć jej osobowości, umiejętności, osiągnięć lub innych pozytywnych cech, które posiada. 6. Gdy wszyscy skończą pisać komplementy, poinstruuj ich, aby ponownie przekazali arkusz osobie po swojej lewej stronie. 7. Uczestnicy otrzymują teraz nowy arkusz z innym imieniem i ponownie piszą komplement w oparciu o nową osobę. 8. Powtarzaj proces przekazywania i komplementowania przez kilka rund, aż każdy uczestnik otrzyma z powrotem swój oryginalny arkusz (ze swoim imieniem). 9. Prowadzący bierze wszystkie papiery i głośno czyta każdą kartkę z imieniem i komplementem. 10. Wielkie brawa za tę próbę.

Wskazówki i podpowiedzi	W przypadku, gdy uczestnik nie jest gotowy do podzielenia się swoimi opiniami, narysuj plus (+) w dokumentach.
Środki bezpieczeństwa	Ze względów bezpieczeństwa i wygody krzesła uczestników mogą być oddalone od siebie o co najmniej 30 centymetrów. Inne przedmioty w pomieszczeniu powinny znajdować się w odległości co najmniej 1 metra od zewnętrznego kręgu krzeseł.
Wartość dodana	Angażując się w tę aktywność, doświadczamy mocy prawdziwych komplementów i jesteśmy świadkami wpływu naszych pozytywnych słów na innych. Przypomina nam to o ogromnej wartości, jaką posiadamy i wzmacnia znaczenie podnoszenia na duchu i wspierania się nawzajem. Ćwiczenie to służy jako przypomnienie, że w naszym prawdziwym życiu prosty akt uznania i docenienia mocnych stron i osiągnięć innych osób może wywołać efekt falowania pozytywności, wzmacniając poczucie własnej wartości i pogłębiając nasze relacje z otaczającymi nas osobami.
Warianty	Jeśli niektórzy uczestnicy narysują plus (+) na kartkach, można to przetłumaczyć jako pozytywną osobę. (Gdy prowadzący odczyta komplement każdego uczestnika)

5. Poprowadź balon

Cel	Celem ćwiczenia jest komunikacja i współpraca między graczami, nie tylko werbalnie, ale także fizycznie, poprzez równą siłę ruchu/prędkości.
Profil uczestnika	Każdy. Osoby ze specjalnymi potrzebami mogą uczestniczyć, o ile są w stanie wyrazić siebie.
Cele nauczania	Budowanie zaufania i wzmacnianie relacji między graczami dla wspólnego celu. Aby zwiększyć poczucie równości osób działających jak jedna osoba Współpraca ciała i umysłu. Rozwijanie zdrowej rywalizacji, która prowadzi do wartości współpracy skutkującej zwycięstwem lub przyzwoitym wysiłkiem.
liczba uczestników	Co najmniej 6 osób
Czas trwania	45 minut
Materiały	1 ekologiczny balon pomiędzy 2 uczestników. Na przykład, jeśli liczba uczestników wynosi 10, potrzebnych będzie 8 balonów. 1 opaska na oczy dla każdego z uczestników Z WYJĄTKIEM pierwszego w szeregu. 1 krzesło. Jeśli ze względu na dużą liczbę uczestników zostaną oni podzieleni na grupy, na każdy zespół powinno przypadać jedno krzesło.
Przygotowanie	Nadmuchaj balony z wyprzedzeniem i ustaw krzesło (krzesła) na drugim końcu pokoju (co najmniej 5 metrów od pierwszej osoby w kolejce).
Przebieg	1. Poproś uczestników, aby utworzyli linię, wszyscy zwróceni w jednym kierunku, czyli krzesła umieszczonego na drugim końcu pokoju (co najmniej 5 metrów od pierwszego w kolejce). Jeśli zostało to zrobione prawidłowo, każdy uczestnik powinien być zwrócony do kogoś plecami. Pierwszy w kolejce będzie prowadził drużynę. Jeśli jest więcej niż jedna linia, linie te będą równoległe. 2. Rozdaj balony i poproś uczestników, aby umieścili jeden balon między sobą, łącząc czyjąś klatkę piersiową z ramionami innej osoby. Balony muszą pozostać w górze przez cały czas, a uczestnicy nie mogą używać rąk do ich trzymania. 3. Gdy uczestnicy poczują się komfortowo z balonami, zawiąż oczy wszystkim uczestnikom z wyjątkiem pierwszego w kolejce. Powiedz im, że celem jest dotarcie do krzesła, okrążenie go i powrót na drugi koniec pokoju (lub do początkowej pozycji w kolejce) bez upadku balonu. 4. Rozpocznij ćwiczenie. Jeśli balon upadnie, drużyna musi go podnieść, ponownie łącząc linię i zapobiegając upadkowi pozostałych balonów. Linia nie może kontynuować ruchu, dopóki wszystkie balony nie znajdą się w górze. 5. Gdy drużyna dotrze do celu, gra dobiegnie końca. Poproś o oklaski jako wyraz wdzięczności dla całej grupy.

Wskazówki i podpowiedzi	Jeśli uczestnik upuści balon, można poprosić współprowadzącego o umieszczenie go z powrotem na klatce piersiowej. W przypadku, gdy niepełnosprawni uczestnicy nie czują się bezpiecznie chodząc z balonem między sobą, poproś grupę, aby wdrożyła grę bez pomocy balonów, ale trzymając się nawzajem za ręce.
Środki bezpieczeństwa	Ze względów bezpieczeństwa gra może być rozgrywana z uczestnikami dotykającymi / trzymającymi lekko ręce lub ramiona osoby stojącej przed nimi, aby czuć się bezpieczniej.
Wartość dodana	Wszyscy uczestnicy będą równi, wykonując te same ruchy i osiągając tę samą prędkość. Na wszystkich etapach naszego życia wchodzimy w interakcje z ludźmi, którzy mają większe lub mniejsze doświadczenie w każdym temacie. To ćwiczenie pozwala nam myśleć, że wszyscy chcemy tego samego (być lepszymi dla siebie i naszych celów, być szanowanymi przez nasze jednostki) i musimy nauczyć się współpracować, aby osiągnąć nasze cele.
Warianty	Możesz również przeprowadzić ćwiczenie bez opaski na oczach.

6. Krzesła dla samoświadomości

Cel	Celem tej aktywności jest uspokojenie umysłu i stworzenie dobrego samopoczucia. Zapewnienie odprężenia poprzez zwiększenie zarówno pewności siebie, jak i wydajności poszczególnych osób. Wreszcie, ma na celu promowanie optymistycznego podejścia do życia.
Profil uczestnika	Każdy. Osoby ze specjalnymi potrzebami mogą uczestniczyć, o ile są w stanie wyrazić siebie.
Cele nauczania	Świadome zrelaksowanie się i zatrzymanie paplaniny umysłu oraz negatywnych myśli. Koncentracja i skupienie Promowanie pozytywnego wizerunku ciała, miłości własnej i poczucia własnej wartości. Detoksykacja fobii i rozwój osobowości Budowanie samoświadomości i samowiedzy
liczba uczestników	Do 90 osób, w zależności od dostępnej przestrzeni
Czas trwania	45 minut
Materiały	Jedno krzesło na uczestnika. Jeśli krzesła nie wystarczą, uczestnicy mogą usiąść na ziemi.
Przygotowanie	Ustaw krzesła w linii zygzakowatej, aby pomóc wszystkim uczestnikom poruszać rękami w górę i w dół.
Przebieg	1. Pomóż uczestnikowi usiąść na krześle. 2. Po wyrównaniu tułowia, z brodą równolegle do podłoża, delikatnie kładziemy dłonie na kolanach. 3. Weź głęboki oddech, wypełniając żołądek tlenem 7-10 razy. 4. Delikatnie poruszamy podbródkiem w dół, a następnie w górę. 5. Najpierw powoli i równomiernie obracamy ramiona do przodu wraz z oddechem. Następnie w ruchu do tyłu. 6. Powoli i równomiernie w połączeniu z oddechem obracamy głowę w lewo i w prawo. 7. Wyciągamy ramiona do przodu, aby były równoległe do podłoża. Nasze dłonie tworzą pięści. Obracamy nadgarstki ruchem okrężnym, wewnętrznym. Następnie przechodzimy do ruchu zewnętrznego. 8. Ustawiamy dłonie w pozycji modlitewnej przed sercem. Następnie splatamy palce i rozkładamy dłonie, aby dotknąć serca. Nasze łokcie muszą być równoległe do ziemi, czując rozciąganie na plecach. Weź głęboki i miarowy oddech. 9. Po kilku minutach przechodzimy do pozycji modlitewnej. Powoli unosimy ręce do modlitwy nad głowę, a następnie w dół do klatki piersiowej. Powtarzamy 10 razy. 10. Kładziemy dłonie delikatnie na kolanach. 11. Delikatnym ruchem przechylamy tułów w lewo i w prawo. 12. Ponownie wyciągamy ręce do przodu, zginając łokcie, tak aby nadgarstki znajdowały się nad głową i równolegle do siebie. Gdy są nieruchome, zaczynamy otwierać ramiona na boki i ponownie unieruchamiać je na środku. 13. Opieramy ręce z powrotem na kolanach.

	14. Trzymając obiema rękami lewe kolano, podnieśliśmy je do klatki piersiowej. Oddech. Kontynuujemy z drugim kolanem. 15. Wdech, wydech. Krzyżujemy ręce na klatce piersiowej (jak X), próbując dosięgnąć kolan. Starając się, aby nasz tułów był prosty, schodzimy w dół, a następnie w górę w tej samej pozycji. 16. Zegnij tułów i trzymaj mocno stopy. Jeśli nie jest to możliwe, po prostu zegnij tułów na kolanach, trzymając głowę między stopami. Pozostań w tej pozycji, oddychaj. 17. W ostatnim kroku przytulamy się mocno z głową w dół. Wdech-wydech. 18. Poproś o oklaski jako wspólny wyraz wdzięczności dla siebie i całej grupy.
Wskazówki i podpowiedzi	Każdy krok jest powtarzany 10 razy z wyjątkiem ostatniego. Jeśli niepełnosprawni uczestnicy nie mogą koordynować lub nawet nadążać za rytmem ćwiczenia, poproś partnera o pomoc.
Środki bezpieczeństwa	Uczestnicy muszą znajdować się w odległości 1 metra od siebie.
Wartość dodana	Ćwiczenie to pomaga uczestnikom skoncentrować się i odpędzić wszystkie złe uczucia (stres, ból, złość). Oczyszczając swój wewnętrzny świat, uczą się kochać siebie i doceniać swoją ludzką istotę. Samoświadomość jest rzadkością, więc wiedza na temat kontrolowania swoich myśli i emocji jest bardzo potężną bronią w tym świecie informacji.

7. Obraz Ciebie

Cel	Celem tego ćwiczenia jest zainspirowanie uczestników do odważnego wyrażania siebie i bycia świadomym tego, czego chcą w życiu i jak można to osiągnąć. To ćwiczenie zwiększa wartość wyrażania naszych myśli i uczuć.
Profil uczestnika	Każdy. Osoby ze specjalnymi potrzebami mogą uczestniczyć, o ile są w stanie wyrazić siebie.
Cele nauczania	Rozwijanie umiejętności społecznych Zdobycie doświadczenia w prezentowaniu przed publicznością Nieustraszenie wyrażać swoją osobowość Inspirować się innymi ludźmi i przeciwieństwami
liczba uczestników	Najlepiej od 8 do 20 osób
Czas trwania	50 minut
Materiały	n° 1 arkusz papieru (formatu A4 lub podobnego), n° 1 ołówek/uczestnika i n° 1 krzesło (jeśli to możliwe) na każdego uczestnika.
Przygotowanie	Ustaw jeden koncentryczny krąg krzeseł. Jeśli nie jest to możliwe ze względu na brak miejsca, można utworzyć więcej małych okręgów lub dwa rzędy krzeseł naprzeciwko siebie. Jeśli nie jest to możliwe ze względu na brak krzeseł, można stworzyć miejsce dla uczestników, aby usiedli na ziemi.
Przebieg	1. Niech wszyscy uczestnicy usiądą na krześle w kręgu. Jeśli jest wielu uczestników, możesz podzielić grupę i utworzyć dwa lub więcej kręgów krzeseł. 2. Rozdaj wszystkim uczestnikom papier i długopis i poproś ich, aby indywidualnie wymyślili przedmiot lub zwierzę, które charakteryzuje ich jako osoby. Daj im na to od 3 do 5 minut. Muszą również mieć na uwadze DLACZEGO. 3. Poproś uczestników o zapisanie lub narysowanie zidentyfikowanego przedmiotu lub zwierzęcia. 4. Gdy wszyscy wykonają zadanie, poproś każdego z nich, aby wstał (po kolei w kolejności zgodnej z ruchem wskazówek zegara) i przeanalizował, dlaczego wybrał ten przedmiot lub zwierzę. Daj im od 5 do 10 minut na wypowiedzenie się. 5. Gdy wszyscy uczestnicy zakończą analizę, poproś o oklaski w ramach wspólnej wdzięczności dla całej grupy.
Podsumowanie	Lider zespołu będzie zadawał pytania, takie jak poniższe, każdemu uczestnikowi i pozwoli pozostałym uczestnikom wnieść swój wkład poprzez zadawanie innych pytań. Dlaczego wybrałeś ten obiekt/zwierzę? Co czujesz? Dzięki jakim działaniom będziesz o krok bliżej do bycia tym obiektem/zwierzęciem? Czy miałeś doświadczenie, które sprawiło, że zachowywałeś się jak ten przedmiot/zwierzę? Gdybyś żałował swojej decyzji, którą inną byś wybrał i dlaczego?

	Jakie masz podobieństwa z tym przedmiotem/zwierzęciem?
Wskazówki i podpowiedzi	Jeśli uczestnicy nie potrafią napisać lub narysować obiektu/zwierzęcia, o którym pomyśleli, poproś partnera o pomoc.
Środki bezpieczeństwa	Krzesła należy trzymać w odpowiedniej odległości. Inne przedmioty w pomieszczeniu powinny znajdować się w odległości co najmniej 1 metra od zewnętrznego okręgu krzeseł. Osoby niepełnosprawne mogą potrzebować odpowiedniej pomocy i muszą najpierw zapoznać się z ustawieniem krzeseł.
Wartość dodana	Czasami trudno jest wyrazić to, co się z nami dzieje. Nasza interakcja ze światem pozwala nam uzyskać więcej bodźców i zrozumieć nasze pragnienia. Wartość wyrażania uczuć jest drogą do wewnętrznego spokoju. Poprawia zdrowe relacje międzyludzkie, wzbudza zaufanie i wiarygodność. Głębsze i bardziej autentyczne emocje czynią nas bardziej wrażliwymi, na przykład smutek, strach, wstyd i samotność, ale przybliżają nas do osoby, którą jesteśmy lub możemy się stać.

8. Wyjaśnij swoje słowa

Cel	Ćwiczenie to przyczynia się do poszukiwania podejść i technik dla teatru i krótkiego pisania jako formy sztuki, jako narzędzia uczenia się i jako transformacji społecznej. Ogólnie rzecz biorąc, sprzyja rozwojowi natury artystycznej. Zaspokaja różnorodne ludzkie potrzeby, takie jak towarzyskość, komunikacja, wsparcie, akceptacja, kreatywne myślenie/działanie i szacunek.
Profil uczestnika	Każdy. Osoby ze specjalnymi potrzebami mogą uczestniczyć, o ile są w stanie wyrazić siebie.
Cele nauczania	Zwiększenie poziomu zdolności adaptacyjnych w każdej sytuacji Zwiększenie umiejętności społecznych uczestników Promowanie artystycznego myślenia i punktu widzenia Zademonstrowanie wartości właściwego użycia języka w zależności od wybranego uczucia/sytuacji.
liczba uczestników	Co najmniej 20 osób
Czas trwania	55 minut
Materiały	Arkusze papieru A4, ołówki
Przygotowanie	Poproś uczestników, aby wspólnie zastanowili się i wymienili różne sytuacje lub uczucia, których ludzie mogą doświadczać w życiu (na przykład lojalność, złość, separacja, miłość, niezawodność, nerwy, oszustwo, wdzięczność, wiara w osobę lub religię, poranna rutyna, chwila paniki itp.)
Przebieg	1. Podziel grupę na pary. 2. Poproś ich o napisanie krótkiego dialogu związanego z sytuacją/uczuciem, którego doświadczyli. Nie musi to być koniecznie związane z uczuciami wymienionymi wcześniej w grupie. Jeśli nie można go zapisać, można go zapamiętać. Daj im na to do 20 minut. 3. Gdy wszystkie pary będą gotowe, poproś je o odegranie, jedna po drugiej, stworzonego dialogu. Dopuszczalna jest również improwizacja. Daj czas (do 25 minut) na zastanowienie się, jakie uczucia/sytuacja zostaną przedstawione. 4. Każda para, jedna po drugiej, wstaje i prezentuje wynik końcowy. 5. Dopiero po występie pozwól innym uczestnikom odgadnąć reprezentowany temat/uczucie. Para może również ujawnić to na końcu.
Podsumowanie	Poproś uczestników o opinie po ustaleniu, jakie uczucia/sytuacje zostały przedstawione. Na przykład: Jaka jest twoja opinia na temat wybranego tematu, który właśnie obejrzeliśmy?
Środki bezpieczeństwa	Osoby niepełnosprawne mogą potrzebować odpowiedniej pomocy w odgrywaniu dialogu, jeśli wymaga to dużych ruchów.
Wartość dodana	Człowiek istnieje jako twórca, a nie stworzenie, i musi nieustannie poszukiwać swojego potencjału, udowadniając sobie, że może tworzyć idee i ustanawiać nowe trendy. Wszyscy ludzie mogą być twórcami, niezależnie od wieku, wykształcenia akademickiego, statusu społecznego i kondycji fizycznej. Wartość kreatywności leży w koncepcji pomysłów,

	innowacyjnym podejściu, zdolności do nieszablonowego myślenia, umiejętnościach analitycznych i umiejętności samooceny.

9. Szczyt góry

Cel	Ćwiczenie to ma na celu promowanie zrozumienia takich pojęć, jak myślenie krótkoterminowe/długoterminowe, marzenia, cele, plany, potrzeby, pragnienia, życzenia, obowiązki itp.
Profil uczestnika	Każdy. Osoby ze specjalnymi potrzebami mogą uczestniczyć, o ile są w stanie wyrazić siebie.
Cele nauczania	Budowanie samoświadomości własnych podstawowych wartości życiowych Identyfikacja różnic między myśleniem długo- i krótkoterminowym Rozwijanie umiejętności planowania i definiowania celów Świadomość szans i zagrożeń (osobistych i zewnętrznych) podczas osiągania celów.
liczba uczestników	Do 20 osób
Czas trwania	40 minut
Materiały	Dla każdego uczestnika: Kopia materiałów informacyjnych "Szczyt górski" dla każdego uczestnika (patrz załączniki). Arkusze papieru 3. Długopisy
Przygotowanie	Moderator musi wydrukować materiały "Szczyt górski" dla każdego uczestnika.
Przebieg	1. Rozpocznij dyskusję z całą grupą na temat pojęć takich jak *cele, marzenia, pragnienia, potrzeby, życzenia, planowanie, podejmowanie działań, aby* zwiększyć świadomość na ten temat, wspólnie przeprowadzić burzę mózgów i wspierać aktywne słuchanie. Daj uczestnikom 5-10 minut na dyskusję na temat tego, jak postrzegane są te terminy. Możesz zapisać niektóre emocje lub powiązane podkoncepcje na flipcharcie, jeśli taki istnieje. 2. Daj uczestnikom czystą kartkę papieru. Poproś ich, aby pomyśleli o konkretnym długoterminowym celu, który chcieliby osiągnąć i zapisali go. Poproś ich, aby byli tak konkretni, jak to możliwe, aby zidentyfikować rzeczywistą wizję przyszłości. Jeśli nie czują się swobodnie z określeniem dokładnego celu długoterminowego, pozwól im wybrać marzenie lub życzenie na przyszłość. 3. Gdy wszyscy będą gotowi, poproś uczestników, aby pomyśleli o realistycznych krokach, które muszą podjąć, aby osiągnąć wybrany cel/marzenie. Daj im na to do 5 minut. 4. Rozdaj każdemu uczestnikowi ulotkę "Górski szczyt" w sekcji Załącznika poniżej i poproś ich o zapisanie tych realistycznych kroków, które musieliby podjąć, aby osiągnąć cel/marzenie.

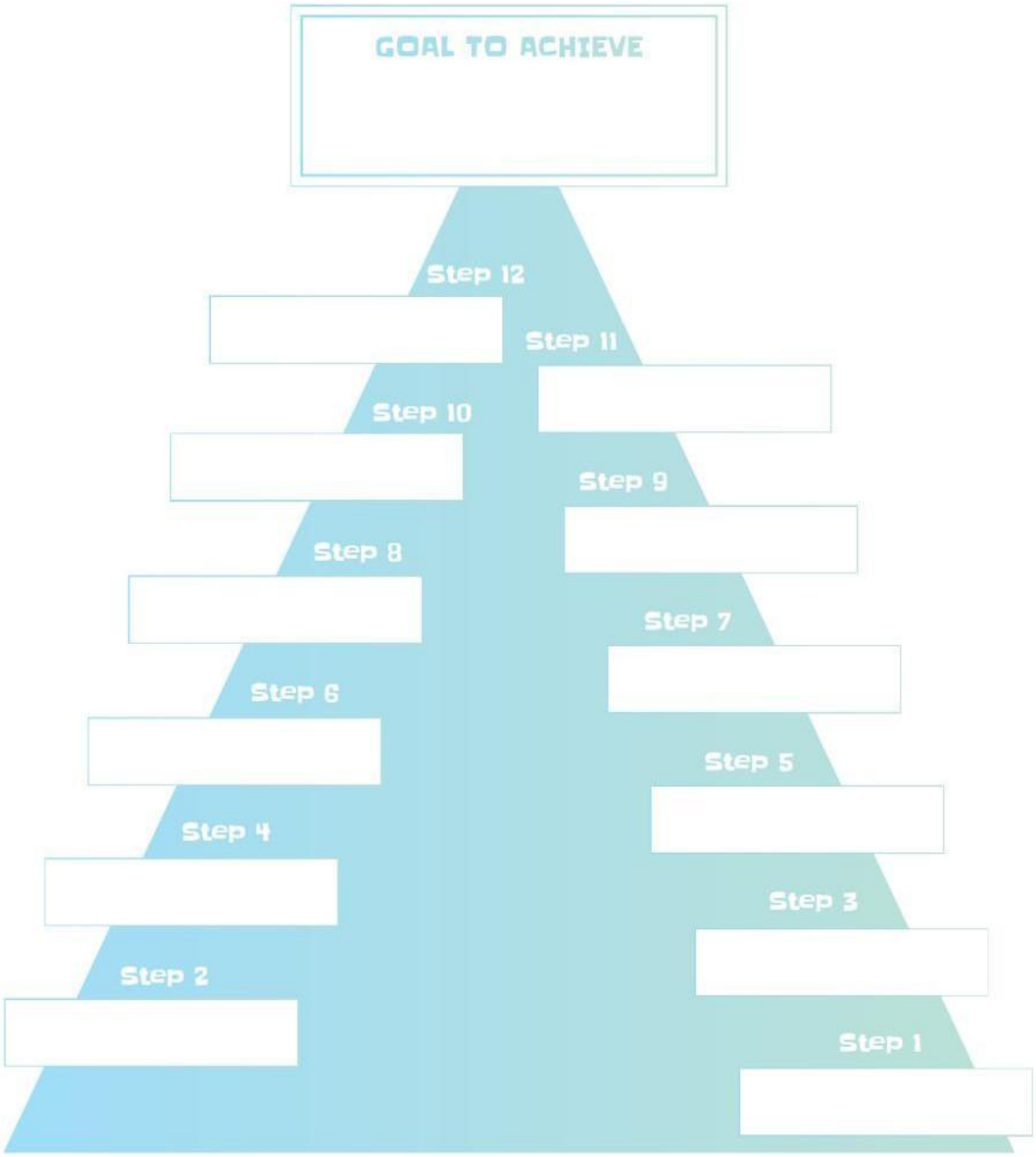
	5. Gdy uczestnicy wykonają zadanie, poproś wszystkich chętnych o przedstawienie grupie swojego celu/życzenia i kroków do jego osiągnięcia. Daj następnie do 3 minut, aby wszyscy uczestnicy mogli wziąć udział i przedyskutować proponowane kroki. 6. Poproś o oklaski jako wspólny wyraz wdzięczności dla siebie i całej grupy. Możesz zapytać ich, jak postąpią w przypadku, gdy niektóre z kroków napotkają trudności. Należy zachęcić uczniów do zastanowienia się nad możliwym planem (B) działań/kroków, aby zapewnić osiągnięcie celu.
Podsumowanie	Pozwól uczniom zastanowić się nad takimi pytaniami jak Po co mi marzenia/cele i planowanie ich osiągnięcia? Czy ważne jest, aby już teraz być świadomym swoich celów i planować ich osiągnięcie? Jeśli tak. Dlaczego? Jeśli nie. Dlaczego? Kiedy jest najlepszy czas na planowanie? Jakie są moje najważniejsze cele krótko- lub długoterminowe? Dlaczego i jak ułatwić każdemu osiągnięcie swoich celów? Co wpływa na moje marzenia i cele życiowe? Jeśli grupa nie jest zbyt duża, możesz poprosić wszystkich uczestników o wspólną burzę mózgów, aby pomyśleć o możliwym planie B dla każdego ze zidentyfikowanych celów / marzeń, z dostosowanymi działaniami / krokami, aby zapewnić osiągnięcie celu.
Wskazówki i podpowiedzi	W przypadku uczestników ze specjalnymi potrzebami, którzy nie mogą zapisać wartości, poproś współpracownika o pomoc.
Środki bezpieczeństwa	Nie jest to szczególny środek bezpieczeństwa.
Wartość dodana	Myślenie z wyprzedzeniem i dzielenie swoich dążeń na realistyczne, mniejsze kroki jest kluczowym podejściem do osiągania celów.
Warianty	Możesz zorganizować indywidualną sesję „tutoringu” z każdym z uczestników, aby przeanalizować zdefiniowane przez nich cele i kroki, aby je osiągnąć. Możesz zapytać ich o warunki i szczegóły dotyczące tego, jak planują wykonać przewidziane kroki.

Osiągnięcie celu

MARZENIE: zapisane z datą staje się

CEL: Cel podzielony na kroki staje się

PLAN: Plan poparty DZIAŁANIEM sprawia, że marzenia stają się RZECZYWISTOŚCIĄ.



Wartości, cechy, umiejętności

Values	Characteristics	Skills
Trust	Open	Decision making
Truthfulness	Enthusiastic	Concentration
Honesty	Polite	Strategic planning
Humility	Inspiring	Problem solving
Excellence	Self-confident	Conflict resolution
Compassion	Self-controlled	Project planning
Fairness	Determined	Motivating others
Loyalty	Open-minded	Communication
Independence	Balanced	Negotiation
Simplicity	Self-aware	Organization
Patriotism	Friendly	Goal setting
Devotion	Curious	Positive thinking
Respect	Flexible	Critical thinking
Responsibility	Reliable	Practicality
Generosity	Persistent	Resourcefulness
Courage	Perseverant	Creativity
Selflessness	Full of initiative	Listening
Equality	Hard working	Persuasion
Faith	Tolerant	Delegation
Honour	Reliable	Time management
Dignity	Kind	Stress management
Prestige	Ambitious	Media literacy
Career	Disciplined	Teaching
Justice	Authoritative	Team-work
Intelligence	Strict	Risk management

Wartości, postawy, umiejętności

As a Leader...	... I have already...	... I would like to develop...
My values		
My attitudes		
My skills		

10. Odkrywaj i wyrażaj

Cel	Celem jest zidentyfikowanie emocji, które mogą być odbierane przez różne rodzaje muzyki oraz pozytywne przyswojenie i nauczenie się, w jaki sposób różne reakcje mogą prowadzić do różnych rezultatów.
Profil uczestnika	Każdy. Osoby ze specjalnymi potrzebami mogą uczestniczyć, o ile są w stanie wyrazić siebie.
Cele nauczania	Rozwijanie głębszej świadomości zakresu ludzkiej ekspresji emocjonalnej. Docenić różnorodność Poznać się nawzajem Rozwijanie umiejętności okazywania ekspresji emocjonalnej Zrozumienie własnych i cudzych uczuć w różnych momentach lub sytuacjach.
liczba uczestników	Do 15
Czas trwania	30 minut
Materiały	Lista odtwarzania z różnymi rodzajami utworów (na przykład wstępnie utworzona lista odtwarzania w Spotify). Wystarczy dziesięć utworów. Wolna przestrzeń w pokoju
Przygotowanie	Stwórz listę odtwarzania z różnymi rodzajami piosenek i muzyki (głośna, kojąca, hałaśliwa, smutna, zła itp.).
Przebieg	1. Poproś uczestników, aby rozeszli się po pokoju. Niech "wypełnią wszystkie puste miejsca". 2. Odtwórz jedną piosenkę i pozwól grupie poruszać się po pokoju w rytm muzyki. Niech "wypełnią wszystkie puste miejsca". Piosenka powinna trwać co najmniej 2 minuty. 3. Zatrzymaj muzykę i poproś grupę o określenie, jak się czują lub jakie emocje kojarzą im się z tym rodzajem muzyki. 4. Powtórz tę czynność ze wszystkimi utworami (i typami muzyki) na liście odtwarzania. 5. Możesz zdecydować się na nieprzerwane odtwarzanie 3 ostatnich utworów, aby uczestnicy mogli przechodzić od jednej emocji do drugiej bez konieczności ich opisywania.
Podsumowanie	Po zakończeniu ćwiczenia poproś grupę o zebranie się i przedyskutowanie następujących pytań: Czy muzyka może wpływać na nasze samopoczucie? Czy łatwo jest zdefiniować emocje i uczucia? Jak się czułeś okazując te emocje? Jak się czułeś, widząc kogoś innego okazującego te emocje? Czy Twoje emocje różniły się od innych? Jeśli tak - dlaczego? Co jeszcze wpływa na twój stan emocjonalny? Co możesz zrobić, aby pomóc innym poczuć się lepiej?
Środki bezpieczeństwa	Klasa/przestrzeń musi być pusta, bez żadnych przeszkód.

Wartość dodana	Związek z przedmiotami Zarządzanie emocjami, Nauki społeczne, Sztuka językowa, Spotkanie klasowe, Edukacja zawodowa.
Warianty	Możesz stworzyć grę polegającą na wyrażaniu i nazywaniu emocji, pozwalając jednej osobie na raz lub mniejszej grupie odgrywać lub tańczyć różne emocje do muzyki, podczas gdy reszta klasy zgaduje, jaka to emocja.

11. Moje kompetencje

Cel	To ćwiczenie rozwija samoświadomość i świadomość znaczenia umiejętności i postaw. Refleksja nad kompetencjami pomoże uczniom zidentyfikować ich mocne strony i pomoże im zbudować poczucie własnej wartości.
Profil uczestnika	Każdy. Osoby ze specjalnymi potrzebami mogą uczestniczyć, o ile są w stanie wyrazić siebie.
Cele nauczania	Definiowanie wartości, postaw, umiejętności i cech charakterystycznych Rozwijanie cech przywódczych Identyfikacja ich mocnych stron Zwiększenie poczucia własnej wartości Wzbogacanie słownictwa
liczba uczestników	Do 15 osób
Czas trwania	30 minut
Materiały	Długopisy/ołówki - Kopie szablonów arkuszy (patrz załączniki) dla każdego uczestnika.
Przygotowanie	Wydrukuj materiały w załącznikach i dokonaj modyfikacji, jeśli to konieczne.
Przebieg	1. Rozdaj uczestnikom kopię ulotki "Wartości, cechy i umiejętności" i poproś ich o uważne przeczytanie listy wartości, postaw i umiejętności. 2. Rozpocznij małą rozmowę i upewnij się, że uczestnicy są świadomi znaczenia i cech wymienionych wartości, postaw i umiejętności. 3. Rozdaj każdemu uczestnikowi kopię ulotki "Moje kompetencje" i poproś, aby wybrał te, które według niego już posiada, oraz te, których według niego nie posiada, ale które chciałby rozwinąć. 4. Niech uczestnicy zapiszą je na arkuszach. 5. Poproś uczestników, aby po kolei dzielili się swoimi odpowiedziami i powodami ich wyboru. Po każdej wypowiedzi poproś pozostałych uczestników, aby pomogli danej osobie dowiedzieć się, co powinna zrobić lub czego potrzebuje, aby rozwinąć pożądane wartości, postawy i umiejętności.
Podsumowanie	Ułatw dyskusję, zadając następujące pytania: Jeśli chodzi o kompetencje, które uważasz, że posiadasz, czy możesz podzielić się sytuacją/okolicznością, która sprawiła, że je sobie uświadomiłeś? Jak myślisz, w jaki sposób rozwinąłeś te kompetencje? Jeśli chodzi o kompetencje, które chciałbyś rozwijać, dlaczego je wybrałeś? Czy możesz podzielić się konkretnym osobistym/zawodowym celem, któremu mogłyby one służyć?
Wskazówki i podpowiedzi	Jeśli uważasz, że arkusz jest zbyt złożony ze względu na 3 rodzaje cech - wartości, postawy i umiejętności - możesz zająć się tylko ogólnymi cechami przywódczymi lub cechami, które mogą rozpoznać u osoby, którą podziwiają.

	W przypadku uczestników ze specjalnymi potrzebami, którzy nie mogą zapisać wartości, poproś współpracownika o pomoc.

12. Mamy dla ciebie wiadomość

Cel	Jest to ćwiczenie oparte na wyobrażeniu sobie stworzenia propozycji projektu humanitarnego dotyczącego praw człowieka. Grupa będzie musiała zaprojektować tytuł, logo, cele, partnerów, konkretne grupy docelowe i główne działania projektu.
Profil uczestnika	Każdy. Osoby ze specjalnymi potrzebami mogą uczestniczyć, o ile są w stanie wyrazić siebie.
Cele nauczania	Rozwijanie wiedzy na temat praw człowieka Rozwijanie kompetencji pracy zespołowej Stymulowanie kreatywnego myślenia Skłonienie uczestników do zastanowienia się nad możliwymi działaniami na poziomie społeczności. Interweniować i odkrywać znaczenie przynależności do określonej społeczności.
liczba uczestników	Maksymalnie 20 osób
Czas trwania	40 minut
Materiały	Kolorowanki/ołówki, arkusze papieru, plakaty, flipchart, gazety do wycięcia
Przygotowanie	1. Podziel uczestników na mniejsze grupy po 3-4 osoby. Utwórz i wydrukuj plik Word z następującą zawartością. Na jednej stronie wymień prawa podstawowe: Prawo do samostanowienia Prawo do wolności Prawo do rzetelnego procesu sądowego Prawo do swobodnego przemieszczania się Prawo do prywatności Prawo do wolności myśli Prawo do wolności wyznania Prawo do wolności wypowiedzi Prawo do pokojowych zgromadzeń Prawo do wolności zrzeszania się Na drugiej stronie utwórz dwukolumnową tabelę z kluczowymi elementami rozwoju efektywnego projektu: Cele i motywacja stojąca za projektem Wartość dodana projektu i jego wyniki Partnerzy i interesariusze Konkretna grupa docelowa

	Wdrożenie Wyniki projektu Wpływ projektu Tytuł Logo Tytuł projektu
Przebieg	1. Podziel grupę na mniejsze grupy po 3-4 osoby. 2. Przygotuj grupy do tematu podstawowych praw człowieka, omawiając z uczestnikami główne etapy ich rozwoju. 3. Rozdaj wszystkim grupom kopię dokumentu zawierającego zarówno listę praw podstawowych, jak i tabelę z kluczowymi elementami projektu. 4. Daj grupie 15-20 minut na stworzenie i zaprezentowanie własnego projektu. Uczestnicy mogą zaproponować tematy, które są bliskie ich rzeczywistości, o ile odnoszą się do co najmniej jednego z praw podstawowych. 5. Poproś uczestników o stworzenie prezentacji na flipcharcie lub na szerokim kartonie lub arkuszu papieru, tak aby grupy mogły, jedna po drugiej, wstać i przedstawić swój pomysł. 6. Poproś pierwszą grupę, aby wstała i przedstawiła swój pomysł. Poproś wszystkich uczestników, aby uważnie słuchali i nie przerywali, dopóki prezentacja się nie zakończy.
Podsumowanie	Na koniec ćwiczenia poproś wszystkich uczestników, aby zebrali się i odpowiedzieli na następujące pytania, które posłużą do oceny ćwiczenia: Czy podobała ci się praca w grupie? Jakie były trudności? Czy nauczyłeś się nowych rzeczy? Co podobało ci się najbardziej? Co podobało ci się najmniej? Jaki będzie wpływ, który chciałbyś zobaczyć?
Wskazówki i podpowiedzi	Możesz skorzystać z podejścia Design Thinking: "Myślenie projektowe można opisać jako dyscyplinę, która wykorzystuje wrażliwość i metody projektanta w celu dopasowania potrzeb ludzi do tego, co jest technologicznie wykonalne i co realna strategia biznesowa może przekształcić w wartość dla klienta i możliwości rynkowe. Myślenie projektowe nie koncentruje się na problemach, ale na rozwiązaniach i działaniach zorientowanych na tworzenie preferowanej przyszłości". Instrukcje: 1. EMPATHIZE / INITIATION PHASE: Przeprowadź badania w celu zdobycia wiedzy na temat społeczności, na której chcesz się skupić. Wyobraź sobie, że Twoim celem jest poprawa doświadczenia on-boardingu dla nowych użytkowników. Pierwszym etapem Design Thinking jest głębokie zrozumienie potrzeb i problemów użytkownika. Kluczem jest zidentyfikowanie ukrytych i intuicyjnych motywacji, które wpływają na wybory i zachowania ludzi

	2. DEFINIOWANIE: Na tym etapie zespoły dokonują syntezy informacji zebranych na etapie empatii, aby zdefiniować, na czym dokładnie polega problem. Ten etap wymaga przełamania ram myślenia i nawyków, które ograniczają perspektywę. 3. IDEACJA: Faza ideacji polega na tworzeniu i rozwijaniu rozwiązań. Jest to generatywny etap procesu myślenia projektowego. Podstawowym narzędziem jest tutaj burza mózgów 4. BUDOWANIE PROTOTYPU: Celem tej fazy jest zrozumienie, które elementy pomysłu działają, a które nie. W tej fazie Zacznij rozważać wpływ i wykonalność swoich pomysłów poprzez informacje zwrotne na temat prototypów. Upewnij się, że Twoje pomysły są wykonalne. Zbierz opinie od moderatorów i agronoma, aby uzyskać informacje zwrotne. 7. PREZENTACJA PROTOTYPU

13. Ślepy, niemy, kulawy

Cel	Jest to ćwiczenie z zakresu budowania zespołu, które promuje współpracę, zaufanie i empatię. Celem ćwiczenia jest danie "fizycznego" poczucia bycia innym niż zwykle i stworzenie warunków do dyskusji na temat równości, równych szans dla wszystkich, ale także przypomnienie, że każdy z nas może stawić czoła nieoczekiwanym sytuacjom, wszyscy mamy własne potrzeby i podejścia, ale wszyscy razem tworzymy zespół.
Profil uczestnika	Każdy. Osoby ze specjalnymi potrzebami mogą uczestniczyć, o ile są w stanie wyrazić siebie.
Cele nauczania	Stworzenie wspólnego życia klasowego pod względem równości Aby przełamać bariery Doświadczyć bycia "innym" Doświadczanie różnych sytuacji i analizowanie, jak to jest, gdy jesteśmy od kogoś zależni; jak wspierający i tolerancyjni jesteśmy wobec innych. Poznać się nawzajem Rozwijanie umiejętności pracy i współpracy
liczba uczestników	Do 20 osób
Czas trwania	40 minut
Materiały	Opaski na oczy Przedmioty do rozmieszczenia w pokoju w celu zmiecenia z podłogi (nożyczki, cukierki, piłki tenisowe, szyszki itp.). Krzesła
Wdrożenie	1. Podziel grupę na mniejsze grupy składające się z 3 uczestników. Grupy muszą trzymać się jak najdalej od siebie. 2. W każdej grupie daj jednemu uczestnikowi opaskę na oczy (stając się "niewidomym"), a drugiemu uczestnikowi krzesło (stając się "kulawym"). Trzeci uczestnik będzie "niemy". 3. "Kulawy" siedzi na krześle tyłem do "niewidomego". Dlatego "kulawy" nie widzi "niewidomego", a jedynie "niemego". Ten ostatni stoi naprzeciwko "kulawego" i może widzieć zarówno "ślepego", jak i "kulawego". 4. Gdy wszystkie grupy są gotowe, umieść kilka przedmiotów na ziemi wokół lub przed "niewidomymi" w każdej grupie. 5. Wyjaśnij zasady: "głupi" może pokazać coś "kulawemu", ale nie może mówić; "kulawy" może mówić i wyjaśniać "niewidomemu", gdzie i jak iść po umieszczone przedmioty, ale nie może odwracać się plecami i patrzeć na "niewidomego". "Niewidomy" słucha "kulawego" i próbuje znaleźć przedmioty umieszczone na podłodze i jest w stanie mówić, aby zapytać o lepsze wskazówki. 6. Rozpocznij. "Niewidomy" w każdej grupie musi znaleźć i podnieść wszystkie przedmioty umieszczone na ziemi. 7. Gdy wszyscy ukończą zadanie, role w tych samych grupach zmieniają się, tak aby każdy mógł wypróbować wszystkie trzy role.

Podsumowanie	Zbierz wszystkich uczestników i pozwól im mówić, myśleć, komentować, dochodzić do własnych przemyśleń i spostrzeżeń. Zadaj następujące pytania: W której "roli" czułeś się najbardziej komfortowo? Dlaczego? Której roli nie lubiłeś? Dlaczego? Kto ci pomógł? Czy coś cię niepokoi? Której roli trudniej było zaufać? Dlaczego? Czy kiedykolwiek spotkałeś w swoim życiu osobę niewidomą lub osobę z zaburzeniami ruchu? Jak się czułeś? Czy potrzebowali pomocy? Czy ty pomogłeś? Co o nim/niej myślałeś? Co pomyślałeś o sobie? Gdyby w naszej klasie była osoba o specjalnych potrzebach, jak byś się czuł(a)? Czy potrzebuje pomocy? Czy pomógłbyś/ pomogłabyś? Dlaczego? Czy osoby te mogą uczyć się w tych samych kontekstach, co osoby w pełni sprawne?
Wskazówki i podpowiedzi	Wszystkie zespoły powinny mieć taką samą liczbę przedmiotów do podniesienia i równe odległości. Drużyny nie mogą podnosić przedmiotów w obszarach innych drużyn. Upewnij się również, że na drodze nie ma żadnych innych obiektów, aby uniknąć niebezpieczeństwa dla "niewidomych".
Środki bezpieczeństwa	Zapewnij wystarczającą ilość miejsca między elementami, aby każdy zespół mógł łatwo wykonać zadanie.
Wartość dodana	Budowanie umiejętności współpracy, zaufania i empatii może wyzwolić w nas świadomość, że wszyscy napotykamy nieoczekiwane sytuacje i możemy przechodzić przez trudne okresy w życiu. Ważne jest, aby zrozumieć, zaakceptować różnorodność i zawsze okazywać szacunek.

14. Ludzie, których podziwiam

Cel	Celem tego ćwiczenia jest zidentyfikowanie osobistych cech lub zalet osób, które podziwiamy i uświadomienie sobie, czy można się nimi dzielić, aby zbudować naszą pewność siebie.
Profil uczestnika	Każdy. Osoby ze specjalnymi potrzebami mogą uczestniczyć, o ile są w stanie wyrazić siebie.
Cele nauczania	Określenie cech naszych wzorców do naśladowania. Wspieranie aktywnego słuchania Rozumienie opinii innych osób i rozmawianie o nich. Docenianie osobistych cech innych ludzi, nawet jeśli różnią się one od naszych.
liczba uczestników	10 osób
Czas trwania	45 minut
Materiały	Długopis i papier (opcjonalnie)
Przygotowanie	Podziel uczestników na pary. Mogą siedzieć na krzesłach, podłodze lub po prostu stać.
Przebieg	1. Wyjaśnij pojęcie dobrego wzoru do naśladowania. Wzór do naśladowania to osoba, którą ludzie podziwiają za jej szczególne cechy lub cnoty, takie jak siła, inteligencja, pasja, samoświadomość, pozytywne nastawienie, życzliwość, pokora, empatia, profesjonalizm, uczciwość, przywództwo, moralność, pewność siebie, lojalność, pracowitość, kreatywność, bezinteresowność, zaangażowanie w swoje działania itp. Przeprowadź wspólną 5-minutową dyskusję ze wszystkimi uczestnikami na temat tego, co sprawia, że dana osoba jest wzorem do naśladowania. 2. Poproś uczestników, aby opowiedzieli swoim parom o swoich wzorach do naśladowania i ich cechach lub zaletach. Powiedz uczestnikom, aby zapamiętali odpowiedzi drugiej osoby. W razie potrzeby mogą je zapisać. Daj im 10 minut. 3. Gdy wszystkie pary podzielą się swoimi wzorami do naśladowania, poproś wszystkich uczestników o zebranie się w kręgu i poproś każdego uczestnika o opisanie wzorów do naśladowania swoich par oraz kluczowych cech lub cnót. Daj im na to do 20 minut.
Podsumowanie	Poproś grupę o zastanowienie się nad cechami, które uważają za kluczowe dla jedności i rozwoju grupy. Czy mają lub chcieliby poprawić te cechy osobiście?
Wskazówki i podpowiedzi	Spraw, aby uczestnicy czuli się komfortowo, otwierając się - nie ma złych odpowiedzi. Zanotuj cechy charakterystyczne opowiedziane przez grupę, aby w razie potrzeby przypomnieć je podczas podsumowania.
Wartość dodana	Ćwiczenie to pomaga uczestnikom docenić swoje mocne strony i określić, czego potrzebują, aby zdobyć nowe cnoty.
Warianty	Jeśli trudno jest zrozumieć koncepcję wzoru do naśladowania, możesz podać przykłady.

Sugerowane lektury	https://chameleon-project.eu/personal-development/ https://www.skillsyouneed.com/ps/confidence.html
Referencje i źródła	https://chameleon-project.eu/trainer-resources/#dearflip-df_11446/1/

15. Odgrywanie ról w sytuacjach społecznych

Cel	Celem tego ćwiczenia jest zdobycie pewności siebie w inicjowaniu małych rozmów w codziennych sytuacjach społecznych.
Profil uczestnika	Każdy. Osoby ze specjalnymi potrzebami mogą uczestniczyć, o ile są w stanie wyrazić siebie.
Cele nauczania	Współpraca przy rozwiązywaniu problemów społecznych. Akceptacja i działanie na rzecz potencjalnych rozwiązań problemów społecznych. Ćwiczenie umiejętności komunikacyjnych i społecznych w bezpiecznym, niezagrażającym środowisku.
liczba uczestników	Idealna liczba to 12 osób
Czas trwania	25 minut
Materiały	Tablica z pytaniami pisemnymi (określonymi poniżej)
Przygotowanie	Przygotuj przestrzeń tak, aby uczestnicy mogli dyskutować w grupach.
Przebieg	1. Przedyskutuj z uczestnikami, czy trudno jest im rozpocząć dyskusję w określonych sytuacjach społecznych (w miejscu pracy, na imprezie, w szkole itp.). Wyjaśnij, że poniższe ćwiczenie polega na odgrywaniu ról w sytuacjach społecznych w celu przećwiczenia takich dyskusji. Prowadź dyskusję przez 5 minut. 2. Podziel uczestników na czteroosobowe grupy i daj im jedną kategorię sytuacji społecznych: "Miejsce pracy", "Na przyjęciu" i "Jeden na jednego". 3. Zadaj poniższe pytania grupom, aby zainspirować się ich tematem: *Miejsce pracy* "Jak ci minął poranny dojazd do pracy?" "Czy masz jakieś pomysły na rozpoczęcie tego projektu?". "Jakie są twoje priorytetowe zadania, które wymagają teraz uwagi?". "Czy jest coś, co mogę zrobić, aby pomóc ci w projekcie?". "Naprawdę przydałby mi się twój wkład/porada dotycząca projektu". *Na imprezie* "Skąd znasz (imię gospodarza)?" "Dobrze się bawisz?" "Naprawdę podoba mi się twój strój. Gdzie go kupiłaś?" "Ta muzyka jest interesująca. Jakiego rodzaju muzyki zazwyczaj słuchasz?". "Chodźmy do stolika z jedzeniem/napojami". Jeden na jednego "Jak się masz?" "Czy podoba ci się twój dzień/tydzień?". "Jak zaangażowałeś się w (aktywność)". "Pogoda jest dziś _____".

	"Co dzisiaj porabiasz?" "Mam nadzieję, że jesteś bezpieczny i masz się dobrze". Odpowiedzi (ważne we wszystkich ustawieniach) "To dobrze". "Naprawdę?" "To brzmi interesująco." "Dziękujemy za opinię/wgląd". "Dobrze, cieszę się, że to słyszę". "Wow." 4. Poproś grupy o przygotowanie i odegranie podobnej sytuacji społecznej trwającej 3 minuty. Poproś ich, aby wyobrazili sobie, że sytuacja ma miejsce w prawdziwym kontekście. 5. Poproś grupy o omówienie i zidentyfikowanie innych odpowiedzi, które chcieliby powiedzieć, aby poprawić swoje interakcje społeczne.
Podsumowanie	Niech wszyscy uczestnicy zbiorą się w kręgu i przedyskutują następujące pytania: Czy uważasz, że praktykowanie dyskusji społecznych w formie odgrywania ról jest pomocne? Czy uważasz, że zazwyczaj ćwiczysz z przyjaciółmi? W jaki sposób odgrywanie ról może pomóc nam budować umiejętności społeczne? Jak można je zastosować w naszym codziennym życiu?
Wskazówki i podpowiedzi	Śledź czas i przypominaj uczestnikom.
Środki bezpieczeństwa	Wybierz ciche miejsce.
Wartość dodana	Uczestnicy zwiększają świadomość swojej osobistej postawy poprzez ćwiczenie codziennych sytuacji społecznych.
Warianty	Bardziej zaawansowane odgrywanie ról może polegać na znalezieniu rozwiązania problemu społecznego. Grupa definiuje problem społeczny, a następnie przeprowadza burzę mózgów na temat rozwiązań. Następnie oceniają wysiłek włożony w każde rozwiązanie (1 - łatwe, 5 - trudne) i decydują, które z nich zastosować.
Sugerowane lektury	https://s4eg.eu/communication/ Scenariusze odgrywania ról: https://busyteacher.org/classroom_activities-speaking/roleplays/ https://www.niu.edu/citl/resources/guides/instructional-guide/role-playing.shtml

16. Wywiad “post-it”

Cel	Zwiększaj świadomość na temat osobistych zainteresowań i talentów, a także wszystkiego, co czyni cię wartościowym w życiu.
Profil uczestnika	Każdy. Osoby ze specjalnymi potrzebami mogą uczestniczyć, o ile są w stanie wyrazić siebie.
Cele nauczania	Wizualizacja własnych mocnych stron Zwiększenie umiejętności mówienia. Wspieranie aktywnego słuchania. Zwiększenie samoświadomości. Budowanie relacji emocjonalnych i zrozumienia
liczba uczestników	Od 9 do 21, najlepiej liczba podzielna przez 3.
Czas trwania	45 minut
Materiały	Długopisy i karteczki samoprzylepne Wydrukowany dokument z następującymi pytaniami: Jaką cenną lekcję otrzymałeś w swoim życiu? W czym jesteś naprawdę dobry? Czego chciałbyś nauczyć się robić naprawdę dobrze? Co możesz zrobić już dziś, aby zacząć? Co jest wielkim osiągnięciem w Twoim życiu? Co sprawia, że jesteś naprawdę podekscytowany życiem? Co kochasz w sobie najbardziej? Kiedy ostatnio zrobiłeś coś po raz pierwszy? Jak wyobrażasz sobie siebie za rok i 5 lat? Co powstrzymywało cię przed porażką? Jaki jeden krok możesz zrobić dzisiaj, aby zacząć przezwyciężać ten strach? Co motywuje Cię do robienia i bycia najlepszym z siebie? Jaki jest Twój cel numer jeden na najbliższe 6 miesięcy? Jaka jest największa przeszkoda stojąca na drodze do szczęścia i jak ją pokonać? Jak byś siebie opisał lub jakie są kluczowe słowa, które Cię reprezentują?
Przygotowanie	Utwórz i wydrukuj plik z pytaniami w sekcji Materiały.
Przebieg	1. Utwórz grupy po 3 osoby. Niech usiądą lub znajdą miejsce z dala od siebie. 2. Powiedz uczestnikom, że w każdej grupie będzie 1 ankieter, 1 rozmówca i 1 asystent. Ankieter przeczyta pytania na wydrukowanym papierze rozmówcy, który będzie musiał odpowiedzieć na nie w swoim tempie. Asystent zapisze na kartce kluczowe słowa, wartości, mocne strony lub pozytywne działania, które ujawnił rozmówca. Jeden post powinien zawierać jedno kluczowe słowo lub jedno kluczowe zdanie i powinien pozostać dołączony do stosu. Osoba prowadząca rozmowę może zadać inne powiązane pytania, jeśli ma na to ochotę. 3. Daj 10 minut na udzielenie odpowiedzi na pytania.

	4. Następnie asystent rysuje jedną karteczkę za każdym razem i umieszcza ją na ciele rozmówcy (ręce, klatka piersiowa, nogi, czoło itp.), mówiąc mu/jej, co jest na niej napisane i dlaczego. Wkrótce rozmówca zobaczy siebie wypełnionego pozytywnymi słowami kluczowymi, których posiadania nie był świadomy. 5. Na koniec poproś uczestników, aby zamienili się rolami, dopóki wszyscy nie staną się rozmówcami
Podsumowanie	Nie, pozwól im na nieformalne rozmowy między sobą. Ta aktywność może być naprawdę emocjonalna, a przebywanie z rówieśnikami jest najlepszym wsparciem, jakie mogą mieć.
Wskazówki i podpowiedzi	Śledź czas i informuj uczestników, gdy czas dobiega końca. Poinformuj uczestników, że to normalne, jeśli mają trudności z natychmiastową odpowiedzią.
Środki bezpieczeństwa	Grupy powinny znajdować się daleko od siebie.
Wartość dodana	Pytania mają dramatyczny wpływ na wszystko, co robisz w życiu. To, na czym skupiasz się najbardziej, w końcu stanie się twoją rzeczywistością. Trenując świadome zadawanie wzmacniających pytań, niezależnie od okoliczności, będziesz w stanie skierować swój umysł na nowe możliwości i rozwiązania.
Warianty	Uczestnicy mogą wymyślać i zadawać dodatkowe pytania, aby podnieść samoocenę rozmówców.

17. Opowiadanie historii

Cel	Celem tego działania jest rozwijanie kreatywności i umiejętności komunikacyjnych poprzez ćwiczenie z grupą
Profil uczestnika	Każdy. Osoby ze specjalnymi potrzebami mogą uczestniczyć, o ile są w stanie wyrazić siebie.
Cele nauczania	Rozwijanie umiejętności publicznego przemawiania Zwiększenie kreatywności Wzmocnienie komunikacji z grupą
liczba uczestników	Od 10 do 15 osób
Czas trwania	20-35 minut, w zależności od liczby uczestników
Materiały	Miękka piłka lub inny mały miękki przedmiot
Przebieg	1. Niech uczestnicy staną lub usiądą w kręgu. Stań w kręgu z miękką piłką (lub innym miękkim przedmiotem) w rękach. 2. Powiedz grupie, że osoba, która trzyma miękką piłkę (lub inny miękki przedmiot), musi kontynuować rozpoczętą historię, która zostanie stworzona wspólnie. 3. Rozpocznij historię. Rzuć piłkę (lub podejdź do osoby, której chcesz ją przekazać) osobie, która musi kontynuować opowieść. UWAGA: Osoby nieśmiałe mogą wziąć udział, podając nawet tylko jedno słowo.
Podsumowanie	Ułatw dyskusję na temat trudności związanych ze wspólnym tworzeniem historii. Kiedy historia staje się bardziej interesująca? Kiedy jesteśmy wartością dodaną w tworzeniu?
Wskazówki i podpowiedzi	Możesz dostosować historię do tematu, którego zamierzasz uczyć (np. ceramika, sztuka, historia) lub kontekstu, do którego uczestnicy mogą się odnieść.
Środki bezpieczeństwa	Upewnij się, że uczestnicy mają wystarczająco dużo miejsca, aby się poruszać i przekazać piłkę innym. Wybierz czyste i ciche miejsce.
Wartość dodana	Opowiadanie historii to jedna z najstarszych praktyk komunikacyjnych, której ludzie używali do wyrażania siebie i rozumienia otaczającego ich świata.
Warianty	Wariacją na ten temat jest "na szczęście, niestety". Każda osoba musi dodać zdanie, zmieniając zdanie głównego bohatera. Np. Niestety, zgubiłem klucze. Na szczęście mój przyjaciel miał zapasowe klucze do mojego domu. Niestety, mojego przyjaciela nie było w mieście. Na szczęście matka mojej przyjaciółki miała zapasowe klucze do domu.
Sugerowane lektury	https://digimi.eu/training/methodology
Referencje	http://www.primaryresources.co.uk/pshe/pdfs/dramawarmups.pdf

18. Rysunkowy głuchy telefon

Cel	Ćwiczenie to ma na celu rozwinięcie poczucia więzi w grupie i uświadomienie sobie, jak inne zmysły, oprócz wzroku, mogą odgrywać ważną rolę w naszych codziennych interakcjach.
Profil uczestnika	Dowolny, z możliwością poruszania rękami.
Cele nauczania	Rozwijanie umiejętności komunikacyjnych poprzez przekazywanie grupie niewypowiedzianej wiadomości. Poprawa umiejętności koncentracji uwagi Aby skupić i wzmocnić inne zmysły, oprócz wzroku Aby zwiększyć cierpliwość
liczba uczestników	10 osób
Czas trwania	30 minut
Materiały	Kartki papieru A4 i markery dla każdego uczestnika, rolka taśmy papierowej.
Przygotowanie	Grupa stoi lub siedzi w rzędzie, w którym uczestnicy stoją twarzą do pleców osoby stojącej przed nimi (z wyjątkiem pierwszej osoby w rzędzie). Umieszczają puste arkusze papieru A4 na plecach osoby za pomocą taśmy papierowej (z wyjątkiem pierwszej osoby). Trzymają marker.
Przebieg	Koncepcja jest podobna do dobrze znanej gry w telefon, ale zamiast przekazywać sobie słowo, przekazują sobie rysunek. Pierwsza osoba zaczyna rysować na plecach osoby stojącej z przodu. Gdy poczują, że osoba za nimi zaczyna rysować na ich plecach, zacznij odtwarzać rysunek tak, jak go czują. Kiedy skończą, umieszczają rysunki obok siebie i sprawdzają, czy są podobne.
Podsumowanie	Czy odtworzenie rysunku było łatwe czy trudne? Co sądzą o ćwiczeniu i połączeniu ze sobą?
Wskazówki i podpowiedzi	Upewnij się, że nie pozostawią plam na koszulkach innych osób. Warto mieć drugą koszulkę do tej aktywności.
Środki bezpieczeństwa	Upewnij się, że wszyscy czują się bezpiecznie. Utrzymuj czystą przestrzeń, unikaj używania ostrych przedmiotów.
Wartość dodana	Zwracaj uwagę na mowę ciała i ruchy innych uczestników. Zrozumienie, w jaki sposób wiadomości mogą zostać łatwo zniekształcone.
Warianty:	https://www.therapistaid.com/worksheets/drawing-communication-exercise

19. Szok kulturowy

Cel	Celem tego działania jest podniesienie świadomości i krytycznego myślenia na temat tego, jak ludzie reagują na różnorodność.
Profil uczestnika	Osoby ze specjalnymi potrzebami mogą uczestniczyć, o ile są w stanie zobaczyć obrazy i wyrazić siebie.
Cele nauczania	Wspieranie akceptacji punktów widzenia innych osób Zwiększenie zdolności ludzi do refleksji i krytycznego myślenia Ułatwianie wrażliwości międzykulturowej
liczba uczestników	Od 10 do 30 osób
Czas trwania	45 minut
Materiały	Wydrukowane zdjęcia przedstawiające różne kultury, które mogą wywoływać pozytywne lub negatywne uczucia u uczestników, aby wzbudzić w nich emocje.
Przygotowanie	Wydrukuj zdjęcia w załącznikach. Umieść je na ścianach pokoju, stosunkowo daleko od siebie. Każde zdjęcie przedstawia osobę lub grupę osób z różnych kultur, praktykujących różne nawyki, które są zwykle krytykowane przez masową populację.
Przebieg	1. Nie wyjaśniając niczego z góry, ujawnij wszystkie obrazy w pokoju i poproś uczestników, aby uważnie je obserwowali, jeden po drugim. Daj im czas na obserwowanie ich we własnym tempie. 2. Kiedy wszyscy będą gotowi, poproś ich, aby stanęli pod obrazem, który najbardziej ich zszokował w pozytywny lub negatywny sposób. 3. Zapytaj, kto chciałby podzielić się z resztą grupy powodem, dla którego wybrał to konkretne zdjęcie. Następnie poproś, aby uczestnik odpowiedział na następujące pytania: o Proszę, opisz obiektywnie obraz. Co widzisz? o Jak się czujesz po obejrzeniu tego zdjęcia? Zapisz swoje emocje. o Jakie wartości przedstawia obraz? 4. Poproś więcej uczestników, aby podzielili się swoimi przemyśleniami i zadali te same pytania.
Podsumowanie	Poproś uczestników, aby zebrali się w kręgu i przedyskutowali następujące kwestie: jak nasze wartości wpływają na poziom szoku kulturowego; Jak trudno jest być obiektywnym i obserwować bez uprzedzeń; jak zaakceptować różnice.
Wskazówki i podpowiedzi	Pozwól uczestnikom zabrać głos i wypowiedzieć mocne stwierdzenia, jeśli mają na to ochotę. Przypomnij pozostałym uczestnikom, aby słuchali i nie przerywali swoim rówieśnikom.
Wartość dodana	Uczenie się, jak akceptować inne kultury i osobiste decyzje innych ludzi, jest kluczowym atutem w życiu społecznym. Aktywne słuchanie i właściwe zrozumienie wewnętrznych powodów ludzi powinno być wspierane przez cały czas.

20. Perspektywy ramowe

Cel	Ta aktywność ma na celu wzmocnienie naszej obecności i rozwijanie świadomości chwili i przestrzeni, w której się znajdujemy, poprzez proces uważnej obserwacji.
Profil uczestnika	Osoby ze specjalnymi potrzebami mogą uczestniczyć, o ile są w stanie widzieć i wyrażać siebie.
Cele nauczania	Wspieranie efektywnego słuchania Umiejętność opisywania i wyjaśniania pomysłów Aby poprawić postrzeganie nowych perspektyw Rozbudzanie ciekawości
liczba uczestników	Do 20 osób. Idealna liczba parzysta.
Czas trwania	45 minut
Materiały	Wydrukowana wersja materiałów informacyjnych (patrz załączniki), przedstawiająca ramkę na zdjęcie.
Przygotowanie	Wydrukuj kopię materiałów dla każdego uczestnika.
Przebieg	Poproś uczestników o przejście
Podsumowanie	Poproś uczestników, aby zebrali się w kręgu i przedyskutowali następujące pytania (możesz zadać ich więcej): Czy uważasz, że skupianie się na szczegółach sprawia, że czujesz się bardziej obecny i kontrolujesz sytuację? Dlaczego zazwyczaj nie zwracamy uwagi na to, co mamy wokół siebie? Jak zmiana perspektywy wpływa na sposób postrzegania rzeczy? Czy uważasz, że przyjęcie perspektywy innych ludzi może poprawić nasze postrzeganie świata?
Wskazówki i podpowiedzi	Jest to aktywność, która bardzo dobrze sprawdza się również na świeżym powietrzu, ponieważ zazwyczaj oferuje większe bogactwo pod względem wkładu, a także znacznie większe zaangażowanie ciała i ruchu. Jest to element, który należy rozważyć w zależności od konkretnych zasobów dostępnych pod względem przestrzeni i możliwości.
Środki bezpieczeństwa	Upewnij się, że w pomieszczeniu nie ma nic niebezpiecznego, a uczestnicy chodzą powoli, aby uniknąć wpadania na siebie nawzajem.
Wartość dodana	To ćwiczenie może pokazać, jak wiele rzeczy pozostaje niezauważonych, zwłaszcza gdy znajdujemy się w kontekście, który uważamy za zwyczajny lub który już dobrze znamy. Proces świadomości zaczyna się od eksploracji, ciekawości i polega na szukaniu małych wskazówek.
Warianty	Możliwym krótszym wariantem tego ćwiczenia może być "Historia kryjąca się za moim ostatnim zdjęciem".

21. Jak to się skończy?

Cel	Celem ćwiczenia jest rozbudzenie zdolności empatii z innymi ludźmi, zrozumienie różnych sposobów działania i rozwiązywania problemów.
Profil uczestnika	Trener powinien posiadać umiejętności rozwiązywania konfliktów i negocjacji.
Cele nauczania	Rozwijanie umiejętności empatycznego myślenia poprawa zdolności rozumienia różnych sposobów zachowania Rozwijanie wyobraźni psychologicznej i społecznej
liczba uczestników	Od 6 do 12 osób
Czas trwania	45 minut
Materiały	1 krzesło (jeśli to możliwe) dla każdego uczestnika, kartki papieru i długopisy
Przygotowanie	Wydrukuj następujące 3 historie: Historia 1. *Charles uczy się w liceum technicznym. Jego brat jest niedowidzący i Karol wpadł na pomysł, że fajnie byłoby zbudować nowe małe czujniki ruchu, które wydawałyby określone dźwięki, gdy zauważą kogoś zbliżającego się, zamiast utrzymywać te zwykłe, które wydają sygnał dźwiękowy, w tak nudny sposób. Charles zastanawia się, jakie dźwięki mogą być przyjemne do usłyszenia, jeśli jesteś niedowidzący w domu.* Historia 2. *Gregory bardzo chciałby pomagać osobom niepełnosprawnym. Jest bardzo empatyczny i wierzy, że społeczeństwo rozwija się, gdy ludzie pomagają sobie nawzajem. Szuka więc możliwości (pracy, wolontariatu itp.), aby zostać osobą towarzyszącą i wspierającą starsze osoby niedowidzące. Prowadzi badania nad umiejętnościami komunikacyjnymi i społecznymi, które powinien nabyć w perspektywie tej możliwości. Nad jakimi kompetencjami powinien pracować?* Historia 3. *Hania wkrótce rozpocznie nową pracę w administracji instytucji kształcenia i szkolenia zawodowego pracującej z osobami niedowidzącymi. Z ciekawości zastanawia się, jak kolory i odcienie są postrzegane przez osoby niedowidzące i jak można je przekazać. Pierwszą rzeczą, która przyszła jej do głowy, jest temperatura: biały jest zimny, czerwony jest ciepły, ale jej zdaniem to rozróżnienie jest zbyt uproszczone. Następnie zdała sobie sprawę, że być może tekstury mogą zrobić to samo, przypisując na przykład gładkość do bieli, szorstkość do szarości, ostrość do czerwieni. Jakie inne koncepcje moglibyśmy zidentyfikować dla skojarzeń kolorów, które osoby z upośledzeniem wzroku mogą wizualizować?*
Przebieg	1. Niech grupa usiądzie na krzesłach lub na ziemi. 2. Poproś uczestników o krótkie przedstawienie siebie, jak w opowiadaniu. 3. Gdy wszyscy uczestnicy się przedstawią, przeczytaj pierwszą historię.

	4. Poproś uczestników, aby utworzyli 3-osobowe grupy. Mogą pozostać na swoich stanowiskach tak długo, jak długo grupy mają przestrzeń do dyskusji bez rozpraszania uwagi. 5. Daj grupom długopis i papier i powiedz im, że mają 5 minut na kontynuowanie i znalezienie zakończenia historii, wyobrażając sobie działania i uczucia bohatera. Ważne jest, aby podkreślić, że każda wersja zakończenia jest równie realna i możliwa. Limit czasu wynosi 5 minut, ponieważ tworzenie zakończenia powinno być głównie emocjonalne, wywołane pierwszymi myślami i skojarzeniami. 6. Gdy będą gotowi, poproś pierwszą grupę, aby zaczęła opowiadać stworzoną przez siebie historię. Pozostali uczestnicy powinni powstrzymać się od komentowania. 7. Powtórz krok 6 z pozostałymi grupami. 8. Po opowiedzeniu wszystkich zakończeń rozpocznij otwartą rozmowę na temat zakończeń historii, działań bohatera i uczuć, jakie wywołuje w nas zakończenie. Podczas rozmowy upewnij się, że uczestnicy szanują się nawzajem. 9. Powtórz ćwiczenie z inną historią. 10. Jeśli czas na to pozwala, powtórz ćwiczenie z trzecią historią. Priorytetem powinna być jakość narracji i dyskusja po zakończeniu historii, która może być emocjonalna.
Podsumowanie	Sesja refleksji znajduje się w kroku 8 wdrożenia.
Wskazówki i podpowiedzi	Staraj się utrzymywać i wspierać atmosferę tolerancji i uznania dla różnych typów reakcji emocjonalnych ludzi.
Wartość dodana	Ćwiczenia projekcyjne są również formą autoprezentacji. Uczestnicy ćwiczenia, poprzez sugestie dotyczące zakończeń historii, odkrywają własne preferencje mentalne i emocjonalne. Bezpieczeństwo emocjonalne jest kluczem do spełnienia zasad tolerancji i empatii w dyskusji.

22. Kim/czym jestem?

Cel	Samookreślenie. Celem ćwiczenia jest zdefiniowanie siebie i określenie swojego obecnego stanu emocjonalnego.
Cele nauczania	Rozwijanie umiejętności definiowania siebie na różne sposoby Rozbudzanie ciekawości dotyczącej osobowości innych uczestników i ich postrzegania samych siebie. Rozwijanie umiejętności komunikacji i prezentacji
liczba uczestników	Od 6 do 10 osób
Czas trwania	35 minut
Materiały	Trener musi mieć pytania samoopisowe, które są dostosowane do kompetencji i doświadczeń uczestników. Pytania te mogą koncentrować się na wspomnieniach, emocjach lub osobowościach ludzi i mogą odnosić się do muzyki, jedzenia, zapachów lub dźwięków. Oto kilka przykładów: Jaki kolor reprezentuje Cię najbardziej? Który element reprezentuje Cię najbardziej? Jakiego rodzaju owocem jesteś? Jakiej muzyki słuchasz, gdy jesteś sam w domu lub na zewnątrz? Jaką supermoc chciałbyś posiadać? Gdzie chcesz spędzić swoje wymarzone wakacje? Jaki byłby Twój wymarzony dzień? Uczestnicy mogą korzystać z urządzeń cyfrowych do wyrażania siebie.
Przebieg	1. Pozwól uczestnikom usiąść w wygodnym dla nich miejscu i pozycji. Możesz również utworzyć krąg. 2. Powiedz im, że będziesz zadawać pytania opisowe, na które będą musieli znaleźć odpowiedź. Następnie każdy po kolei podzieli się swoją odpowiedzią. 3. Rozpocznij pierwszą rundę i zadaj pierwsze pytanie wszystkim uczestnikom (na przykład: "Jaki kolor reprezentuje Cię najbardziej?"). Powiedz uczestnikom, że mogą również użyć telefonu komórkowego do odtwarzania muzyki lub reprezentowania dźwięku. Daj im kilka minut na zastanowienie się nad odpowiedzią. 4. Poproś uczestników, aby jeden po drugim odpowiedzieli na pytanie, a następnie wyjaśnili powody swojego wyboru (na przykład: "Czuję, że zielony kolor bardzo mnie reprezentuje, ponieważ od razu czuję się komfortowo, kiedy na niego patrzę lub jestem w jego pobliżu"). Poproś innych uczestników, aby uszanowali swoją kolej i nie wypowiadali się, gdy inni są. 5. Powtórz kroki 3 i 4 dla wszystkich pozostałych pytań.

Podsumowanie	Zanotuj podobieństwa między powodami wyboru odpowiedzi przez uczestników. Po udzieleniu odpowiedzi na wszystkie pytania zorganizuj sesję podsumowującą z udziałem wszystkich uczestników w kręgu.
Wskazówki i podpowiedzi	Podczas podsumowania poproś uczestników o wymyślenie własnych pytań i zachęć ich do zadawania ich innym. Wspólnie ustalcie, czy pytanie odnosi się do ich samookreślenia, czy do ich obecnego stanu emocjonalnego.
Środki bezpieczeństwa	Jeśli uczestnicy korzystają z telefonów komórkowych lub innych urządzeń/przedmiotów, należy upewnić się, że uczestnicy dbają o nie i nie pozostawiają ich w pobliżu.
Wartość dodana	Lista pytań diagnostycznych zwiększa naszą zdolność do samoidentyfikacji. Pozwala nam również na zabawę skojarzeniami, preferencjami dotyczącymi dźwięków, widoków czy naturalnych doświadczeń (rodzaj deszczu, rodzaj wiatru). Może to być dobry sposób na alternatywne formy autoprezentacji.

23. Zakończ historię

Cel	Celem ćwiczenia jest rozwijanie kreatywności i umiejętności współpracy w grupie uczestników. Interesującym celem jest również rozwijanie umiejętności pozytywnego radzenia sobie z konsekwencjami zachowań/decyzji innych uczestników.
Profil uczestnika	Każdy. Osoby ze specjalnymi potrzebami mogą uczestniczyć, o ile są w stanie wyrazić siebie.
Cele nauczania	Rozwijanie kreatywności i wyobraźni. Rozwijanie współpracy w grupie. Wzmocnienie umiejętności komunikacyjnych uczestników.
liczba uczestników	Od 10 do 20 osób
Czas trwania	45 minut
Przygotowanie	Zidentyfikuj i wydrukuj wstępy do niektórych opowiadań lub bajek dla dzieci. Przedstawiamy trzy przykłady: Za siedmioma górami w domku na skraju lasu mieszkała zaradna Mary, która przyjaźniła się z... Pewnego razu dzielny książę Piotr obudził się w swoim zamku i postanowił... W wielkim zamku mieszkał zły król i dobra królowa. Każdego ranka król przechadzał się po...
Przebieg	1. Niech wszyscy uczestnicy utworzą krąg, stojąc lub siedząc na krześle. Ty jesteś częścią kręgu. 2. Powiedz uczestnikom, że razem będziecie współtworzyć historię. Ty zaczniesz czytać wprowadzenie, a oni, jeden po drugim, będą musieli kontynuować tę historię, dodając co najmniej jedno zdanie. 3. Rozpocznij historię, czytając wprowadzenie i przekaż słowo osobie po swojej lewej stronie. Jesteś zatem ostatnią osobą, która zabiera głos. 4. Gdy historia zostanie ci przekazana, zakończ ją. Jeśli chcesz, możesz powtórzyć całą historię. 5. Wielkie brawa za to współtworzenie.
Wskazówki i podpowiedzi	Możesz utworzyć mniejsze grupy składające się z co najmniej 5 osób i podzielić historię na 2 lub 3 rundy. Przy mniejszej liczbie współtwórców historia powinna rozwijać się szybciej.
Wartość dodana	Ćwiczenie wzmacnia komunikację w zespole, tworzy atmosferę zabawy oraz rozwija kreatywność i wyobraźnię.

24. Jak pachnie wyobraźnia?

Cel	Ćwiczenie to ma na celu rozwijanie wyobraźni, umiejętności wyrażania siebie w niekonwencjonalny sposób oraz zwiększa intensywność pracy twórczej.
Profil uczestnika	W ćwiczeniu wymagana jest pomoc manualna dla uczestników. Upewnij się, że uczestnicy czują się ze sobą swobodnie.
Cele nauczania	Rozwijanie umiejętności społecznych Zdobycie doświadczenia w prezentowaniu przed publicznością Nieustraszone wyrażanie osobowości Inspirować się innymi ludźmi i odwrotnie.
liczba uczestników	Co najmniej 10 osób
Czas trwania	45 minut
Materiały	Owoce i/lub warzywa i/lub kwiaty o silnym i przyjemnym zapachu (np. cytryna, ogórek, arbuz, ...), które należy umieścić w pojemnikach lub naczyniach Tupperware przed zajęciami.
Przygotowanie	Przygotuj stół ze wszystkimi próbkami zapachów. Umieść stół na środku pokoju. Uczestnicy utworzą wokół niego okrąg.
Przebieg	1. Niech wszyscy uczestnicy zgromadzą się w kręgu wokół stołu z zapachami. Ty jesteś częścią kręgu. 2. Wybierz pierwszy pojemnik z owocami/warzywami/kwiatami. Powąchaj go i podziel się z grupą emocjami, wspomnieniami, wrażeniami lub skojarzeniami, jakie wywołuje w Tobie ten zapach. 3. Przekaż pojemnik osobie po swojej lewej stronie. Niech wszyscy uczestnicy, jeden po drugim, podzielą się swoimi emocjami, wspomnieniami i wrażeniami związanymi z tym zapachem. Daj im trochę czasu na przetworzenie informacji i poproś pozostałych uczestników o powstrzymanie się od mówienia. 4. Powtórz ćwiczenie z innymi zapachami. Poproś ochotników o podniesienie pozostałych zapachów. 5. Gdy wszyscy uczestnicy podzielą się 4 lub 5 próbkami zapachów, poproś ich o wybranie zapachu, który najbardziej kojarzy im się z KREATYWNOŚCIĄ i poproś ich, aby po kolei wyjaśnili swoją opinię. Jeśli chcą, mogą ponownie wybrać pojemnik.
Podsumowanie	Ułatwienie otwartej dyskusji na temat tego, jak zapachy mogą wpływać na nasze postrzeganie kontekstu, w którym się znajdujemy i naszej obecności w danym momencie.
Wskazówki i podpowiedzi	Owoce/warzywa lub kwiaty mogą spaść, jeśli w grę wchodzą uczestnicy o specjalnych potrzebach. Wskazane jest zapewnienie asystenta, który pomoże podawać i zbierać przedmioty.
Środki bezpieczeństwa	Upewnij się, że żaden z uczestników nie jest uczulony na warzywa, owoce lub kwiaty, które możesz zbierać.

	Podczas pracy należy zadbać o odpowiednie ułożenie warzyw, owoców czy kwiatów w taki sposób, aby każdy uczestnik miał do nich dostęp, a przekazywanie sobie kolejnych próbek zapachu było łatwe i zapewniało bezpieczeństwo uczestnikom. Próbki zapachowe lepiej umieścić w plastikowych miseczkach, aby nie potłukły się w razie upadku na podłogę. Konieczne jest również zapewnienie uczestnikom ręczników papierowych do osuszenia i oczyszczenia rąk, które mogą się zabrudzić podczas ćwiczenia.
Wartość dodana	Umiejętność wyrażania swoich myśli za pomocą różnych zmysłów jest umiejętnością, o której często zapominamy. Doświadczenie opisywania świata, emocji lub wspomnień z przeszłości za pomocą zapachów jest zatem umiejętnością wartą zapamiętania.

25. Oswajanie emocji

Cel	Celem ćwiczenia jest podzielenie się doświadczeniem wyrażania i rozładowywania emocji. Emocje są uniwersalnym doświadczeniem, każdy z nas stara się je opanować, ale czasami może to być trudne, szczególnie w przypadku złych emocji, takich jak złość, strach, niepokój czy poczucie bezsilności. Zwiększenie własnego doświadczenia w tym obszarze jest bardzo cenne dla każdej osoby.
Profil uczestnika	Każdy. Osoby ze specjalnymi potrzebami mogą uczestniczyć, o ile są w stanie wyrazić siebie.
Cele nauczania	Wspólne tworzenie atmosfery dyskusji na temat znaczenia odczuwania emocji w naszym życiu. Testowanie sposobów radzenia sobie z emocjami Poszukiwanie nowych sposobów na rozładowanie emocji, zwłaszcza tych gwałtownych lub negatywnych.
liczba uczestników	Co najmniej 10 osób
Czas trwania	50 minut
Materiały	Krzesła dla wszystkich uczestników, flipchart i markery
Przygotowanie	Wyjaśnij, na czym ma polegać ćwiczenie, jak wspomniano w sekcji "Cel" powyżej.
Przebieg	1. Poproś uczestników o pomoc w sporządzeniu listy emocji, zarówno pozytywnych, jak i negatywnych. Zapisz zidentyfikowane emocje na flipcharcie. Daj maksymalnie 5 minut na wykonanie tego kroku. 2. Powiedz uczestnikom, jak ważna jest umiejętność przyjmowania i pozytywnego radzenia sobie z emocjami (także tymi złymi), ponieważ emocje nieuchronnie wpływają na nasze codzienne interakcje i naszą obecność w danym kontekście. 3. Poproś teraz wszystkich, aby wybrali jedną emocję (pozytywną lub negatywną), przyjęli ją i chodzili po pokoju, spotykając i witając innych ludzi z tą emocją w ciele. Mogą przesadzić, jeśli chcą, ale zawsze należy zapewnić szacunek dla innych. 4. Niech wszyscy uczestnicy wejdą do pokoju i zobaczą, jak nasze obecne emocje sprawiają, że zmieniamy sposób, w jaki witamy się z innymi. 5. Po kilku minutach poproś uczestników, aby wybrali inną emocję, objęli ją i powtórzyli krok 4. 6. Powtórz tę część z 2 lub 3 kolejnymi emocjami. 7. Niech wszyscy uczestnicy zbiorą się i utworzą krąg z krzeseł. Ty jesteś częścią kręgu. 8. Rozpocznij krótkie podsumowanie tej części ćwiczenia, jak się czuli, witając innych z określonymi emocjami, jakie emocje wybrali i jak nasze emocje zmieniają sposób, w jaki postrzegamy i jesteśmy postrzegani przez innych. 9. Zapytaj teraz grupę, jak radzą sobie z negatywnymi emocjami, które mogą utrudniać nasze życie towarzyskie lub ważne interakcje na co dzień. Mogą odpowiedzieć na pytania takie jak: co czujesz, jak na nie reagujesz, jakich technik używasz, aby proaktywnie i pozytywnie radzić sobie z tymi emocjami, aby nie zrujnować swojego życia osobistego i społecznego. Pozwól ochotnikom na zabranie głosu i zainicjuj moment dzielenia się.

	10. Gdy podzielą się swoimi sposobami na rozładowanie negatywnych emocji (np. ćwiczeniami oddechowymi), możesz przetestować i wypróbować tę technikę samodzielnie. 11. Jeśli masz czas, poproś dwóch (lub trzech) ochotników, aby wstali i przetestowali proponowaną technikę radzenia sobie z daną emocją. 12. Poproś o oklaski.
Wartość dodana	Ćwiczenie jest nie tylko okazją do rozmowy o emocjach i sposobach ich odczuwania, ale także do poszukiwania nowych sposobów radzenia sobie z nimi.

26. Ludzkie bingo

Cel	Celem tego działania jest zachęcanie do uczestnictwa, aktywnego zaangażowania i aktywnego słuchania w odkrywaniu wzajemnych zainteresowań i środowisk.
Profil uczestnika	Każdy. Osoby ze specjalnymi potrzebami mogą uczestniczyć, o ile są w stanie wyrazić siebie.
Cele nauczania	Rozwijanie umiejętności komunikacyjnych poprzez angażowanie się w rozmowy z innymi. Wspieranie integracji poprzez poznawanie środowisk i zainteresowań innych osób. Poprawa umiejętności integracji poprzez interakcję z ludźmi z różnych środowisk.
liczba uczestników	Od 8 do 10 osób
Czas trwania	45 minut
Materiały	Karty Bingo (dostosowane do interesujących i różnorodnych cech, takich jak "gra na instrumencie muzycznym", "mieszkał w innym kraju", "mówi w drugim języku" itp.) Przykłady można znaleźć w załącznikach. Długopisy/ołówki
Przygotowanie	Stwórz listę interesujących i różnorodnych cech, które mogą posiadać uczestnicy. Korzystając z szablonu dostarczonego w załącznikach, utwórz kartę bingo z kwadratami 5x5. Każdy kwadrat powinien zawierać jedną z interesujących cech z listy. Wydrukuj wystarczającą liczbę kopii karty bingo dla każdego uczestnika.
Przebieg	Rozdaj losowo karty do bingo i długopisy każdemu uczestnikowi. Poinstruuj uczestników, aby rozeszli się po pokoju i znaleźli osoby, które pasują do opisów w każdym kwadracie ich karty bingo. Uczestnicy powinni wpisać imię osoby, która pasuje do opisu na karcie. Pierwsza osoba, która wypełni całą kartę Bingo, powinna zawołać "Bingo!". Następnie powinna opisać opisane cechy na kartach Bingo i osoby, z którymi je skojarzyła. Kontynuuj ćwiczenie, aż druga i trzecia osoba również zawoła "Bingo!".
Podsumowanie	Poproś uczestników, aby podzielili się ciekawymi rzeczami, których dowiedzieli się o swoich kolegach podczas gry. Ułatwienie dyskusji na temat znaczenia inkluzywności i korzyści płynących z poznawania ludzi z różnych środowisk. Poproś uczestników, aby zastanowili się, w jaki sposób mogą wykorzystać umiejętności zdobyte w grze, aby poprawić swoją integrację w innych środowiskach.
Wskazówki i podpowiedzi	Zachęcaj uczestników do interakcji z osobami, których dobrze nie znają, zamiast trzymać się swoich bliskich znajomych. Dostosuj kartę bingo do konkretnej grupy uczestników, na przykład wykorzystując cechy związane z określoną branżą lub dziedziną. Przygotuj małą nagrodę dla zwycięzców, aby gra była bardziej ekscytująca.
Środki bezpieczeństwa	Niech uczestnicy chodzą powoli, nie spieszą się i nie wpadają na siebie podczas ćwiczenia.

Wartość dodana	Ta gra zachęca uczestników do wyjścia poza swoje strefy komfortu, poznania innych i wspierania integracji w grupie.
Odchylenia	Grę można dostosować tak, aby skupiała się na konkretnym temacie, takim jak "cele zawodowe" lub "hobby". Inne przykłady kart Bingo, tutaj Tutaj możesz stworzyć własne karty do bingo.

27. Pozytywne mówienie o samym sobie

Cel	Celem tego ćwiczenia jest pomoc uczestnikom w zwiększeniu poczucia własnej wartości poprzez ćwiczenie pozytywnego mówienia o sobie.
Profil uczestnika	Każdy. Osoby ze specjalnymi potrzebami mogą uczestniczyć, o ile są w stanie wyrazić siebie.
Cele nauczania	Zidentyfikować negatywne wzorce mówienia o sobie i zastąpić je pozytywnym mówieniem o sobie. Zrozumienie wpływu pozytywnego mówienia o sobie na poczucie własnej wartości i pewność siebie. Opracowanie zestawu narzędzi do praktykowania pozytywnego mówienia o sobie w codziennym życiu.
liczba uczestników	Idealnie 8-10 osób
Czas trwania	45 minut
Materiały	Flipchart i markery Małe kawałki papieru lub karty indeksowe Długopisy lub ołówki
Przygotowanie	Przygotuj flipchart z następującymi nagłówkami: Negatywna rozmowa o sobie vs. Pozytywna rozmowa o sobie. Zapisz kilka przykładów negatywnego mówienia o sobie w kolumnie Negatywne mówienie o sobie. Możesz poprosić uczestników o pomoc w zidentyfikowaniu tych przykładów. Stwórz małe kartki papieru lub karty indeksowe z pozytywnymi afirmacjami lub stwierdzeniami. Przygotuj miejsce, w którym uczestnicy będą mogli usiąść lub stanąć w kręgu.
Przebieg	Przedstaw koncepcję pozytywnego mówienia o sobie i dlaczego jest to ważne dla budowania poczucia własnej wartości i pewności siebie. Wyjaśnij, że negatywne mówienie o sobie może być szkodliwe dla naszej samooceny i że możemy je zastąpić pozytywnym mówieniem o sobie. Daj uczestnikom kilka minut na zastanowienie się nad negatywnymi wzorcami mówienia o sobie, które mogli w sobie zauważyć i zapisz je na flipcharcie. Przedstaw karty pozytywnych afirmacji i wyjaśnij, że każdy uczestnik otrzyma kartę i odczyta ją na głos grupie. Poproś ich, aby stanęli w kręgu i przekazywali sobie karty afirmacji, aż każdy otrzyma kartę. Poproś ich, aby przeczytali swoją afirmację na głos grupie i podzielili się tym, jak się czują. Omów wpływ pozytywnego mówienia o sobie na poczucie własnej wartości i pewność siebie. Zachęcaj ich do korzystania z pozytywnego mówienia o sobie w codziennym życiu i opracuj zestaw pozytywnych afirmacji lub stwierdzeń, z których mogą korzystać.

Podsumowanie	Poprowadź sesję refleksji na temat tego, jak używać pozytywnego mówienia o sobie w naszym codziennym życiu, jakie są trudności w wybieraniu pozytywnych rozmów zamiast negatywnych i jak możemy oszukać nasz umysł, aby był proaktywny.
Wskazówki i podpowiedzi	Zwracaj uwagę na emocje i reakcje uczestników podczas aktywności i w razie potrzeby zapewnij im wsparcie. Zachęcaj uczestników do otwartości i szczerości podczas ćwiczenia, ale także szanuj ich granice, jeśli nie czują się komfortowo dzieląc się osobistymi doświadczeniami.
Środki bezpieczeństwa	Zapewnienie stażystom bezpiecznej i nieoceniającej przestrzeni do dzielenia się swoimi doświadczeniami. Poszanowanie prywatności i poufności uczestników.
Wartość dodana	Aktywność ta może pomóc rozwinąć pozytywne i odporne nastawienie, które może przynieść korzyści w życiu osobistym i zawodowym.
Warianty	Uczestnicy mogą tworzyć własne pozytywne afirmacje lub stwierdzenia w oparciu o swoje osobiste potrzeby i doświadczenia.
Sugerowane lektury	"Co powiedzieć, gdy mówisz do siebie" autorstwa Shada Helmstettera

28. Uważne słuchanie

Cel	Celem tego działania jest promowanie aktywnego słuchania i uważności wśród młodych ludzi. Ćwicząc uważne słuchanie, uczestnicy mogą rozwinąć swoją zdolność do bycia obecnym w danej chwili, poprawić swoje umiejętności komunikacyjne i pogłębić relacje z innymi.
Profil uczestnika	Każdy. Osoby ze specjalnymi potrzebami mogą uczestniczyć, o ile są w stanie wyrazić siebie.
Cele nauczania	Rozwijanie umiejętności aktywnego słuchania. Praktykowanie uważności i bycia obecnym w danej chwili. Pogłębianie relacji z innymi poprzez skuteczną komunikację.
liczba uczestników	Od 8 do 10 osób
Czas trwania	45 minut
Przygotowanie	Wybierz ciche i wygodne miejsce, w którym grupa może usiąść w kręgu. Przygotuj wszelkie niezbędne instrukcje lub wytyczne dotyczące aktywności.
Przebieg	Wyjaśnij grupie koncepcję uważnego słuchania. Poproś jednego z uczestników, aby podzielił się z grupą osobistą emocjonalną historią lub doświadczeniem, podczas gdy pozostali będą słuchać w milczeniu. Po tym, jak uczestnik skończy się dzielić, pozostali powinni poświęcić chwilę na zastanowienie się nad tym, co usłyszeli i jak się poczuli. Następnie kolejny uczestnik powinien się podzielić i proces się powtarza. Po tym, jak wszyscy mieli okazję się podzielić, podsumuj z grupą i omów, czego nauczyli się z tego doświadczenia.
Podsumowanie	Podczas podsumowania zachęć grupę do zastanowienia się nad swoimi doświadczeniami i omówienia tego, czego nauczyli się dzięki ćwiczeniu uważnego słuchania. Zadawaj pytania takie jak: Czego nauczyłeś się o aktywnym słuchaniu podczas tego ćwiczenia? Jakie to uczucie podzielić się swoją osobistą historią z grupą? Jakie to uczucie uważnie słuchać innych?
Wskazówki i podpowiedzi	Zachęcaj uczestników do mówienia od serca i dzielenia się osobistymi doświadczeniami. Podkreśl znaczenie aktywnego słuchania i bycia obecnym w danej chwili. Zapewnienie uczestnikom bezpiecznej i nieoceniającej przestrzeni do dzielenia się doświadczeniami.
Środki bezpieczeństwa	Ta aktywność zapewnia młodym ludziom możliwość ćwiczenia aktywnego słuchania i uważności we wspierającym i nieoceniającym środowisku. Ucząc się uważnego słuchania, mogą poprawić swoje umiejętności komunikacyjne i pogłębić relacje z innymi.
Wartość dodana	W zależności od preferencji grupy, ćwiczenie można dostosować, używając różnych podpowiedzi lub tematów do dzielenia się.

29. Dwie prawdy I kłamstwo

Cel	Celem tego ćwiczenia jest zwiększenie poczucia własnej wartości poprzez zapewnienie uczestnikom możliwości podzielenia się interesującymi faktami na swój temat, jednocześnie stawiając ich przed wyzwaniem rozpoznania, który z przedstawionych faktów jest fałszywy.
Profil uczestnika	Każdy. Osoby ze specjalnymi potrzebami mogą uczestniczyć, o ile są w stanie wyrazić siebie.
Cele nauczania	Zachęcanie uczestników do dzielenia się informacjami o sobie, których normalnie nie ujawniają. Wspieranie poczucia więzi i zaufania wśród członków grupy. Pomoc uczestnikom w budowaniu pewności siebie i poczucia własnej wartości poprzez dzielenie się swoimi unikalnymi cechami i umiejętnościami.
liczba uczestników	Od 8 do 10 osób
Czas trwania	45 minut
Przygotowanie	Wyjaśnij uczestnikom zasady gry. Niech każdy uczestnik przygotuje dwa prawdziwe stwierdzenia na swój temat i jedno fałszywe.
Przebieg	Poproś uczestników, aby po kolei podzielili się swoimi trzema stwierdzeniami. Po tym, jak każda osoba podzieli się swoimi stwierdzeniami, pozostali uczestnicy muszą spróbować odgadnąć, które stwierdzenie jest fałszywe. Gdy wszyscy będą mieli okazję podzielić się swoimi wypowiedziami, grupa może omówić swoje obserwacje i reakcje.
Podsumowanie	Poproś uczestników, aby zastanowili się nad tym, czego dowiedzieli się o sobie i innych podczas ćwiczenia. Zachęć uczestników do podzielenia się wszelkimi spostrzeżeniami lub nowymi perspektywami, które uzyskali podczas ćwiczenia. Ułatwienie dyskusji grupowej w celu przetworzenia wszelkich wspólnych tematów lub trendów, które pojawiły się podczas ćwiczenia.
Wskazówki i podpowiedzi	Zachęcaj uczestników do kreatywności w swoich wypowiedziach i staraj się, aby były one trudne do odgadnięcia. Przypomnij uczestnikom, że celem gry jest dobra zabawa i budowanie więzi, a nie oszukiwanie lub zawstydzanie innych. Rozważ zaoferowanie niewielkiej nagrody uczestnikowi, którego stwierdzenie jest najtrudniejsze do odgadnięcia.
Środki bezpieczeństwa	Aktywność ta może pomóc uczestnikom w budowaniu poczucia własnej wartości i rozwijaniu większego uznania dla ich własnych unikalnych cech i umiejętności. Ponadto może wspierać poczucie więzi i zaufania wśród członków grupy.

Wartość dodana	Jedną z odmian tego ćwiczenia jest poproszenie uczestników o odgadnięcie prawdziwego stwierdzenia zamiast fałszywego. Ta odmiana może zachęcić uczestników do zwracania większej uwagi na szczegóły każdego stwierdzenia i uważniejszego słuchania siebie nawzajem.
Warianty	"Sześć filarów poczucia własnej wartości: The Definitive Work on Self-Esteem by the Leading Pioneer in the Field" autorstwa Nathaniela Brandena.

30. Budowanie umiejętności społecznych

Cel	Działanie to ma na celu zwiększenie umiejętności społecznych wśród uczestników poprzez zapewnienie im możliwości ćwiczenia interakcji społecznych w bezpiecznym i wspierającym środowisku.
Profil uczestnika	Każdy. Osoby ze specjalnymi potrzebami mogą uczestniczyć, o ile są w stanie wyrazić siebie.
Cele nauczania	Poprawa umiejętności komunikacyjnych poprzez aktywne słuchanie i efektywne mówienie. Rozwijanie umiejętności interpersonalnych, takich jak empatia, szacunek i współpraca. Budowanie pewności siebie w sytuacjach społecznych.
liczba uczestników	Od 8 do 10 osób
Czas trwania	45 minut
Materiały	Papier do flipchartów i markery Karty indeksowe lub kawałki papieru Długopisy lub ołówki
Przygotowanie	Przygotuj listę scenariuszy, które wymagają interakcji społecznych, takich jak zaproszenie kogoś na randkę lub rozpoczęcie rozmowy z nieznajomym. Zapisz każdy scenariusz na karcie indeksowej lub kartce papieru. Podziel uczestników na pary.
Przebieg	Wyjaśnij uczestnikom, że będą ćwiczyć interakcje społeczne ze swoim partnerem. Poproś każdą parę o wybranie karty scenariusza i przeczytanie jej sobie nawzajem. Daj uczestnikom 5-10 minut na przećwiczenie interakcji z partnerem. Poproś uczestników o zmianę partnerów i wybranie innej karty scenariusza. Powtórz kroki 2-4 dla dowolnej liczby rund. Poproś uczestników o podzielenie się swoimi doświadczeniami i omówienie tego, czego nauczyli się o interakcjach społecznych.
Podsumowanie	Po zakończeniu ćwiczenia ułatw dyskusję grupową na temat następujących pytań: Czego nauczyłeś się z tego ćwiczenia? Co było wyzwaniem w tej aktywności? Jak możesz zastosować to, czego się nauczyłeś, w swoim codziennym życiu?
Wskazówki i podpowiedzi	Zachęć uczestników do wyjścia poza ich strefę komfortu podczas aktywności. Podkreślenie znaczenia aktywnego słuchania i skutecznej komunikacji. Zapewniaj pozytywne informacje zwrotne i wsparcie przez cały czas trwania aktywności.
Środki bezpieczeństwa	Upewnij się, że wszyscy uczestnicy czują się bezpiecznie i otrzymują wsparcie przez cały czas trwania aktywności. Jeśli którykolwiek z uczestników wyrazi dyskomfort, zapewnij mu możliwość wycofania się z aktywności.

Wartość dodana	Ta aktywność zapewnia uczestnikom bezpieczne i wspierające środowisko do ćwiczenia interakcji społecznych i doskonalenia umiejętności społecznych. Może to pomóc w budowaniu pewności siebie i zmniejszeniu lęku społecznego.
Warianty	Wykorzystane scenariusze można dostosować do konkretnych potrzeb i zainteresowań uczestników.
Sugerowane lektury	Promowanie społecznego i emocjonalnego uczenia się: Guidelines for Educators" autorstwa Maurice J. Elias, et al.

Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.