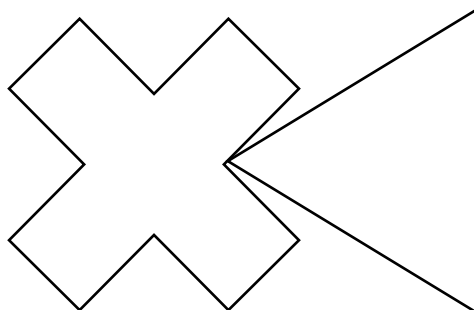
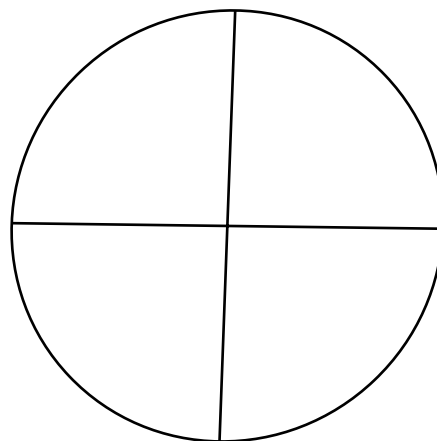
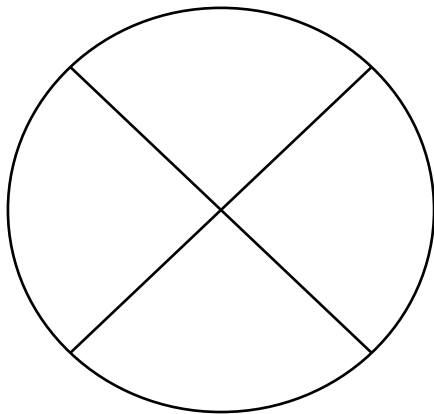
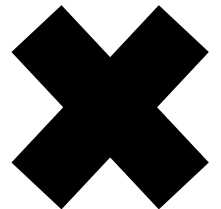
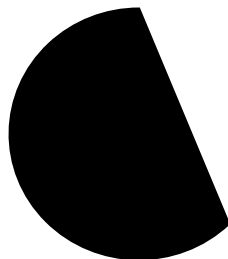
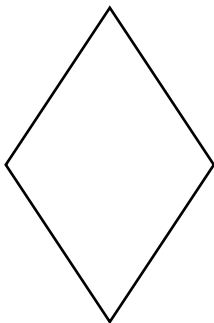
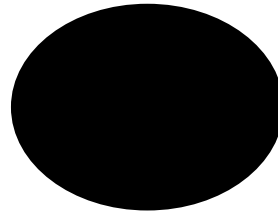
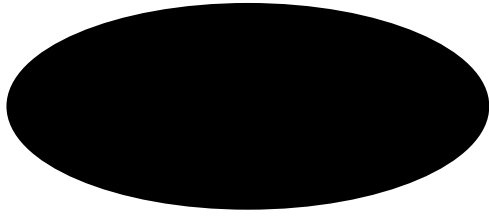


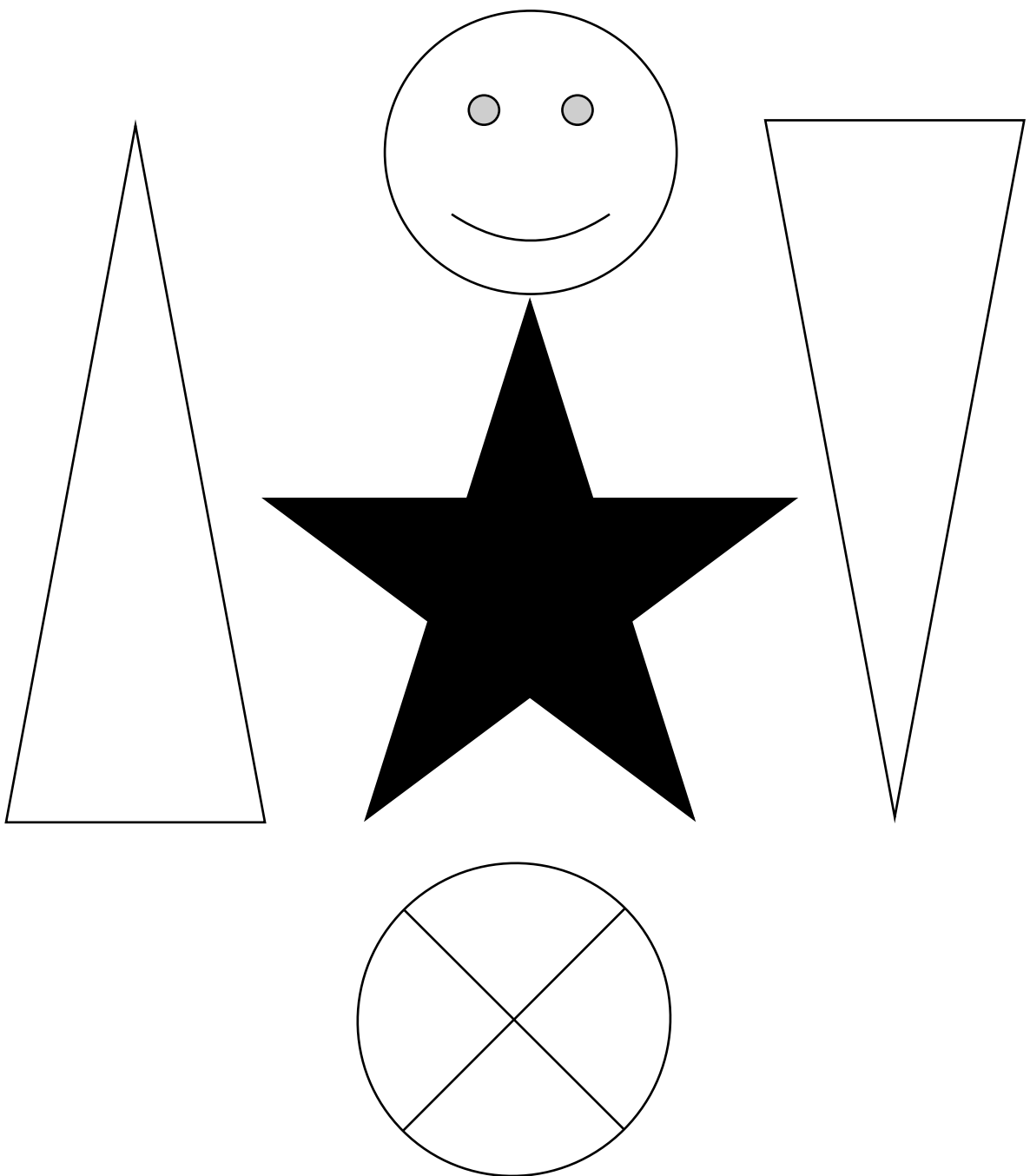
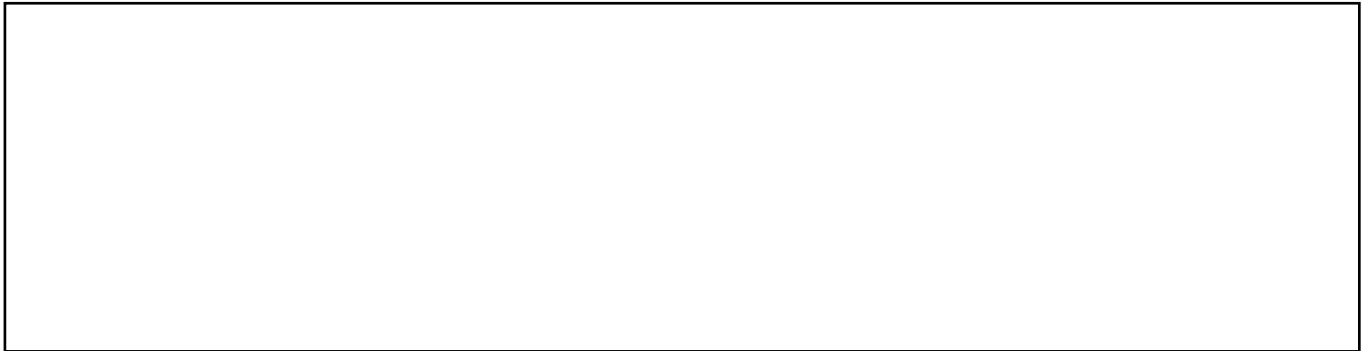
KOMUNIKACJA 1

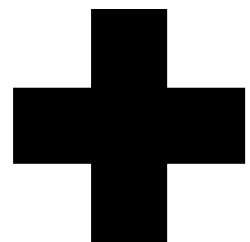
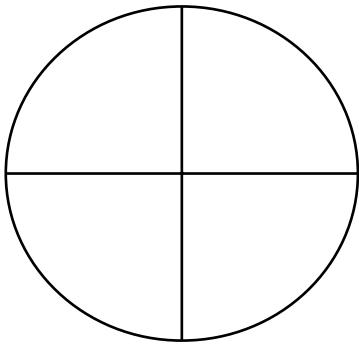
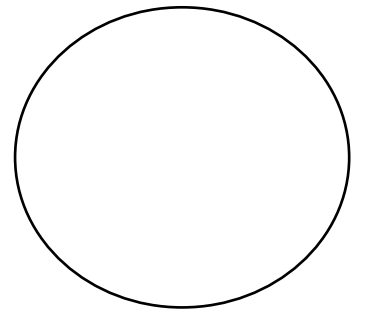
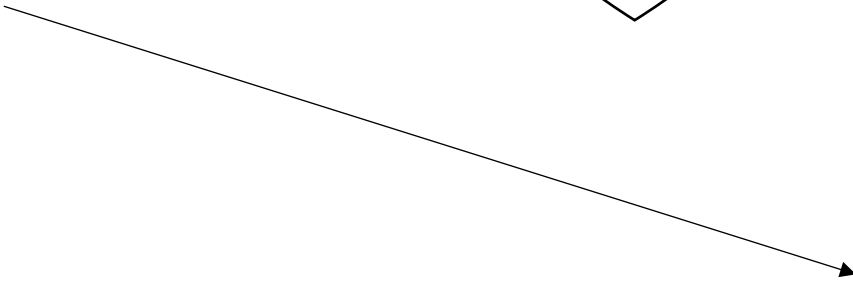
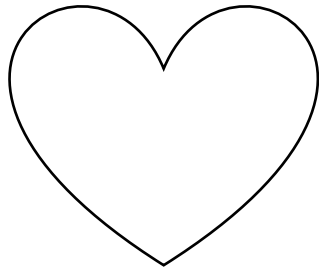
Zakres kompetencji	Komunikacja werbalna	
Wprowadzenie / rozgrzewka	<p>Dzielimy grupę na 4 podgrupy. Każda grupa wybiera jedną osobę, która jest uznawana za dobre w komunikacji. Reszta otrzymuje czyste kartki i coś do rysowania.</p> <p>Osoby wybrane otrzymują po jednym z rysunków. Ich zadaniem jest tak poinstruować resztę, żeby ich rysunek był identyczny z oryginałem. Wolno jedynie używać słów.</p> <p>Po zakończeniu można dokonać zamiany i należy grupom zamienić rysunki.</p> <p>Na koniec pozwalamy porównać rysunek oryginalny z własnymi.</p>	20 minut
Rozwinięcie / teoria	<p>Refleksje:</p> <p>Co wam sprawiło najwięcej trudności jako podającym instrukcje?</p> <p>Co było najtrudniejsze, kiedy byliście rysującymi?</p> <p>Jakie trudności pojawiają się ogólnie w komunikacji werbalnej?</p>	10 minut
Ćwiczenie	<ol style="list-style-type: none"> Każda osoba otrzymuje arkusik na którym wypisuje trzy informacje o sobie. Dwie są prawdziwe a jedna jest kłamstwem. Ważne aby było to czytelne dla innych. Karteczkę zawieszamy sobie na piersi (przypinamy szpilką lub taśmą) tak aby każdy mógł ją odczytać. Zadaniem jest odkryć jak najwięcej kłamstw, chodząc po Sali i wchodząc w interakcje z innymi osobami a zarazem nie dać się przyłapać na kłamstwie. W trakcie interakcji notujemy imię rozmówcy i kłamstwo. 	40 minut

	Po upływie pół godziny kończymy interakcje. Swoje notatki wymieniamy z sąsiadem i nawzajem sprawdzamy sobie ile mamy trafień podczas gdy wszyscy po kolei przyznają się do prawdy.	
Zakończenie	<p>Refleksje</p> <p>Co było najtrudniejsze w odkrywaniu prawdy?</p> <p>Co było najtrudniejsze w kłamaniu?</p> <p>Co zdradzało kłamstwo? Po czym wiedzieliście, że ktoś kłamie?</p> <p>3. Czy w życiu zdarza wam się być często okłamywanymi czy raczej nie dajecie się oszukać?</p>	20 minut
Potrzebne materiały	Papier i przybory dorysowania dla każdego. Po kilka kopii rysunków do odtworzenia (poniżej). Karta Informacyjna i Karta Detektywa dla każdego.	









KARTA INFORMACJI

MAM NA IMIĘ

1.

2.

3.

PRZECIĄĆ TUTAJ

IMIĘ	INFORMACJA NIEPRAWDZIWA TO NR

SYSTEMY WARTOŚCI

Zakres kompetencji	Tolerancja	
Wprowadzenie / rozgrzewka	Wszyscy siadają w kółku. Zadaniem jest opowiadanie historii ale każda kolejna osoba może powiedzieć tylko jeden wyraz. Jeżeli jest taka potrzeba, ktoś mówi „kropka”, żeby zakończyć zdanie i rozpoczyna pierwszy wyraz nowego zdania. Ćwiczenie pomimo prostoty wcale nie jest łatwe, dlatego na początek dobrze jest wybrać historię, którą wszyscy znają np. jakąś bajkę, etc. Potem grupa może tworzyć swoją własną historię.	20 minut
Rozwinięcie / teoria	Refleksja: Co było trudne? Co ułatwiało zadanie? Co was zaskoczyło? Czy zaobserwowaliście jakieś tendencje w grupie?	10 minut
Ćwiczenie	<ol style="list-style-type: none"> Zadaniem jest wybrać z dostępnych 10 najważniejszych wartości i ułożyć je w kolejności od najważniejszej do najmniej ważnej. Druga część zadania to spotkanie się z innymi osobami w grupie i znalezienie takiej, której lista najbardziej różni się od twojej listy (albo pod względem wyboru i/lub pod względem kolejności). Nie chodzi tu o matematyczne uzasadnienie ale raczej patrząc na listy innych znajdź taką jaka w 	50 minut (15 na ułożenie listy, 15 na znalezienie pary, 20 na rozmowę)

	<p>twojej ocenie jest najdalej od ciebie (warto zaufać intuicji). Zapytaj tę osobę czy zgodzi się z tobą pracować w parze. Jeśli nie szukaj dalej.</p> <p>3. W parach wyjaśniamy sobie nawzajem jak tworzyliśmy listę ale i słuchamy osoby z którą jesteśmy. Zastanów się, czy jesteś gotowy coś zmienić na swojej liście po tym jak wysłuchałeś partnera.</p> <p>4. Wspólnie dodajcie do początkowego zestawu po trzy dodatkowe wartości, których waszym zdaniem tam brakuje.</p>	
Zakończenie	<p>Refleksje:</p> <p>Czy ktoś zmienił swoje wartości pod wpływem innej osoby? Jak to się udało? Dlaczego nie?</p> <p>Jakie wartości dodaliście?</p> <p>Czy trudno wam było znaleźć parę?</p> <p>Czego się nauczyliście z tego ćwiczenia?</p>	10 minut
Potrzebne materiały	Kopia dla każdego	

Miłość	Bogactwo	Pewność
Szczerość	Bezpieczeństwo	Zdrowie
Harmonia	Wiara	Wyobraźnia
Wygoda	Wrażliwość	Niezależność
Radość	Pasja	Rodzina
Wykształcenie	Marzenia	Sukces
Akceptacja	Dostatek	Duma
Wdzięczność	Ryzyko	Piękno
Intuicja	Stabilność finansowa	Komfort
Dobra zabawa	Przyjaźń	Elastyczność
Szczęście	Spokój	Lojalność
Kreatywność	Przygoda	Perfekcjonizm
Zaufanie	Mądrość	Wyzwania
Wsparcie	Satysfakcja	Intymność
Motywacja	Rozwój osobisty	Sprawiedliwość
Humor	Praca	Wolność

Dodatkowe wartości:

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

KOMUNIKACJA 2

Zakres kompetencji	Duch sytuacji	
Wprowadzenie / rozgrzewka	Dzielimy grupę na trójki. W każdej trójce jedna osoba staje się narratorem, druga słuchaczem a trzecia obserwatorem. Zadaniem narratora jest opowiedzieć krótką historię z jego życia, która była dla niego ważna – 2 minuty. Celem słuchacza jest maksymalne okazywanie braku zainteresowania. Celem obserwatora jest zanotowanie w jaki sposób widać ten brak zainteresowania. Zamiana ról aż wszyscy spróbują każdej z ról.	15 minut
Rozwinięcie / teoria	Refleksje: Jak to jest być niesłuchanym? Jak to jest nie słuchać? Co jest w tym trudne? Jakie sygnały udało wam się odkryć jako obserwator? Czy któregoś słuchającego zaskoczył jakiś sygnał odkryty przez obserwatora? Nie miał jego świadomości?	15 minut
Ćwiczenie	W tych samych trójkach uczestnicy wykonują ćwiczenie Duch Sytuacji	45 minut (po 15 na osobę w trójkach)
Zakończenie	Refleksje: Co was zaskoczyło? Co było trudne?	15 minut

	<p>Czy to ćwiczenie jakoś was zmienia? Wasze spojrzenie na tę sytuację? Na świat?</p> <p>Jakie mieliście doświadczenia podczas bycia duchem sytuacji?</p>	
<p>Potrzebne materiały</p>	<p>Kopie instrukcji ćwiczenia dla każdego</p>	

Duch Sytuacji

1. Przypomnij sobie trudną sytuację z życia pomiędzy tobą a inną osobą. Być może konflikt, być może rozmowa z przełożonym, etc. Opowiedz ją osobom w swojej grupie i naucz je co mają mówić i robić, żeby ją jak najlepiej odegrać. Mogą to zrobić dwa lub trzy razy a ty poprawiaj.
2. Potem poproś je aby znowu odegrały te sytuację, ale aby nie używały normalnego języka, tylko wymyślonego. Zwróć uwagę, na to czy to coś zmienia. Gdzie wędruje twoja uwaga?
3. Teraz spróbuj stać się „Duchem Tej Sytuacji”. Pomyśl jak wyglądasz? Jak mówisz? Jaka jest twoja energia? Jakie są twoje zasady? Poczuj tę postać, zamknij oczy i stań się nią. Teraz jako ta postać wykorzystaj swoją mądrość Ducha Tej Sytuacji i powiedz jedno ważne słowo lub zdanie.
4. Zapisz to sobie i zastanów się czy to jakoś się przyda w twoim życiu? Może chcesz coś postanowić albo zrobić? Powiedz o tym swoim partnerom z trójki.
5. Otrząśnijcie z siebie poprzednią sytuację i zamiana osób.

KOMUNIKACJA 3

Zakres kompetencji	Komunikacja niewerbalna	
Wprowadzenie / rozgrzewka	Część pierwsza to burza mózgów na temat komunikacji niewerbalnej. Zastanawiamy się jakie uczucia mogą się za jej pomocą przenosić. Pojawiające się pomysły zapisujemy na małych karteczkach i wrzucamy do nieprzeźroczystego naczynia – będą później losowane.	20 minut
Rozwinięcie / teoria		
Ćwiczenie	<p>Ćwiczenie polega na odegraniu bardzo prostej scenki. W gabinecie siedzi dyrektor. Wchodzi jego podwładny i prowadzą następujący dialog:</p> <p>Dyrektor: Wie pan dlaczego pana wezwałem?</p> <p>Podwładny: Wiem panie dyrektorze i chciałem powiedzieć, że mi przykro.</p> <p>Dyrektor: Mnie również. Jest pan zwolniony.</p> <p>Podwładny: Do widzenia. (wychodzi)</p> <p>Dobrze jest to napisać w łatwo widocznym miejscu na tablicy. Przed wejściem na scenę każda osoba z pary losuje jedną z wcześniej przygotowanych karteczek. Ich zadaniem jest tak zagrać, aby reszta mogła odgadnąć, co było na ich karteczkach. Czasem scena musi być zagrana kilka razy zanim reszta odgadnie prawidłowo. W formie refleksji pytamy skąd było wiadomo, że to właśnie ta emocja. Potem kolejna para losuje kolejne emocje.</p>	60 minut

Zakończenie	<p>Refleksje z ćwiczenia:</p> <p>Jakie emocje łatwo odgadnąć?</p> <p>Co pomaga w zgadnięciu?</p> <p>Co przeszkadza?</p>	10 minut
Potrzebne materiały		

ZMIANA 1

Zakres kompetencji	Radzenie sobie ze zmianą	
Ćwiczenie	Dzielimy grupę na 3-4 podgrupy i każda z nich dostaje 10 minut na przygotowanie krótkiej 5-8 minutowej scenki na wesoło. Tematy scenek mogą być losowane lub przydzielone lub wybrane. Przykładowe tytuły to: <i>Tragedia u fryzjera</i> , <i>Nakryty podczas powrotu</i> , <i>Babcia jest dziadkiem</i> , <i>Pralnia ludzkich brudów</i> , <i>Egzamin z urody wewnętrznej</i> , <i>Trudne sprawy w barze mlecznym</i> . Po przygotowaniu każda grupa po kolei prezentuje swoją scenkę. Kiedy skończy, następuje zmiana miejsca i stylu scenki na podstawie sugestii od widzów, po czym scenka jest grana ponownie uwzględniając nowe warunki. Pomysły powinny dotyczyć odległych miejsc (inny kraj, kultura, położenie geograficzne) lub innych wręcz nierealnych lokalizacji (z bajki, fantasy lub science fiction).	80 minut
Zakończenie	Refleksja: Jaki wpływ na was miała zmiana? Jak sobie poradziliście w nowych warunkach? Co było najtrudniejsze? Co było zaskakujące? Jak to ćwiczenie wpływa na wasze pojmowanie zmiany?	10 minut

ZMIANA 2

Zakres kompetencji	Zostawianie starego świata i wchodzenie w nowy świat	
Wprowadzenie / rozgrzewka	<p>Jedna osoba wychodzi z pokoju. Reszta ustala jakąś zasadę, jaką należy stosować przy odpowiadaniu na pytania. Możliwe zasady:</p> <ul style="list-style-type: none"> -każda kolejna osoba rozpoczyna odpowiedź na kolejną literę alfabetu - w trakcie odpowiedzi wykonujemy jakiś gest/minę/ruch - wszystkie odpowiedzi są ściśle związane z określonym tematem np. zima - wszystkie odpowiedzi kończą się na określonej literę - jeden wyraz powtarza się we wszystkich odpowiedziach <p>Zadaniem osoby kiedy wróci, jest zadać każdej osobie pytanie otwarte i zgadnąć zasadę jaka obowiązuje.</p> <p>Powtarzamy kilka razy z nowymi osobami.</p>	40 minut
Rozwinięcie / teoria	<p>Refleksja:</p> <p>Na czym polega trudność odgadnięcia zasady?</p> <p>Jak się czuły osoby zgadujące? Co pomagało a co nie?</p> <p>Czy podobne sytuacje spotykają nas w życiu? (nowe miejsca, nowa praca, inna kultura, etc)</p>	15 minut

Ćwiczenie	Dzielimy grupę na 2-3 osobowe podgrupy. Tłumaczymy, że zmiana polega na tym, że jest stary świat i nowy świat. Prosimy, aby w podgrupach każdy wybrał jakąś zmianę, która może wkrótce go czeka ewentualnie mogą zająć się określeniem zmiany jaka ma miejsce, kiedy przestajemy być studentami i zaczynamy pracować na pełny etat. Przez 10 minut każdy pracuje nad swoją zmianą a potem prezentują swoje odkrycia w rozmowie	30 minut
Zakończenie	<p>Refleksja:</p> <p>Co jest trudnego w zmianie a co pomaga jej dokonać?</p> <p>Wyobraźcie sobie, że między starym i nowym światem jest miejsce na przerwę, czyli czas kiedy można zrobić coś zupełnie innego. Co by to było dla was?</p> <p>Czy w ktoś z was na dzisiaj czuje już, że coś z nowego świata pojawia się w jej/jego życiu?</p>	15 minut
Potrzebne materiały	Kopie ćwiczenia dla każdego	

STARY ŚWIAT vs. NOWY ŚWIAT

STARY ŚWIAT

- OPISZ GO NAJDOKŁADNIEJ JAK POTRAFISZ?
- CO BYŁO W NIM DLA CIEBIE WAŻNE?
- JAKIE ZASADY W NIM OBOWIĄZUJĄ?
- CO CHCIAŁABYŚ/CHCIAŁBYŚ WZIĄĆ DO NOWEGO ŚWIATA?

NOWY ŚWIAT

- WOBRAŹ SOBIE KIM JESTEŚ W NOWYM ŚWIECIE – OPISZ BARDZO DOKŁADNIE
- JAKIE ZASADY W NIM OBOWIĄZUJĄ?
- CO CI SIĘ W NIM PODOBA A CO BĘDZIESZ MUSIEĆ TOLEROWAĆ
- JAK TO CO BIERZESZ ZE STAREGO

TWOJE NOTATKI: