

POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI 1

Zakres kompetencji

Rozwijanie poczucia własnej wartości.

Wprowadzenie / rozgrzewka

Osoby indywidualnie wypełniają tabelkę. Nie ma potrzeby tego nikomu pokazywać ani komentować.

15 min

Rozwinięcie / teoria

Refleksje z ćwiczenia

„Jakie mogą być trudności z wypełnieniem takiej tabelki?”

„Co przeszkadza dobrze o sobie myśleć?”

„Czy ktoś chciałby się podzielić swoją definicją poczucia własnej wartości?”

15 min

Ćwiczenie

Dzielimy grupę na pary i każda osoba dostaje karteczki oraz papierową (może być śniadaniowa) torebkę. Każda para siada naprzeciw siebie i ma minutę, aby sobie napisać na małej karteczce komplement. Nawet jeżeli osoby się słabo znają, należy je zachęcić, aby napisały co im się wydaje pozytywnego na temat tej osoby, jakie mają przeczucie, w czym ona jest dobra. Potem składają karteczkę i wrzucają do „Torebki komplementów” osoby z naprzeciwka i na znak prowadzącego przechodzą do kolejnej osoby. Ćwiczenie trwa tak długo, aż wszyscy spotkają wszystkich. Po zakończeniu, każdy indywidualnie może przeczytać swoje komplementy i podzielić je na dwie grupy: te które jest gotowy/gotowa przyjąć oraz te które jeszcze nie jest gotowy jest gotowy/gotowa przyjąć. Ważne jest użycia słowa „JESZCZE”.

40 min

Zakończenie

Refleksje z ćwiczenia:

„Czy coś was zaskoczyło?”

„Jaki komplement zaskoczył was szczególnie?”

„Dlaczego jest trudno przyjmować komplementy?”

„Co może pomóc je przyjąć?”

20 min

Potrzebne materiały

Arkusz „Poczucie własnej wartości” dla każdego.
Małe karteczki i torby na komplementy dla każdego.

Poczucie własnej wartości 1

Poniżej napisz swoją definicję poczucia własnej wartości:

--

Poniżej napisz swoją definicję poczucia własnej wartości:

1.	6.
2.	7.
3.	8.
4.	9.
5.	10.

Wymień swoje cztery silne strony / w czym jesteś dobra/dobry?

1.
2.
3.
4.

Napisz pięć pozytywnych komentarzy na swój temat jakie sama/sam o jesteś w stanie powiedzieć lub słyszałaś/słyszałeś, że inni mówią o tobie:

1.
2.
3.
4.
5.

Napisz pięć swoich osiągnięć z życia:

1.
2.
3.
4.
5.

POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI 2

Zakres kompetencji

Rozwijanie poczucia własnej wartości.

Wprowadzenie / rozgrzewka

30 min

Grupa dzieli się na dwa obozy w zależności od kryteriów podanych przez prowadzącego. Kiedy już się podzieli, prosimy aby zaczęli chodzić i się zachowywać dokładnie jak ich przeciwieństwo. Na przykład podajemy kryterium wielki/mały. Nie tłumaczymy o co chodzi. Kiedy grupa się podzieli na „wielkich” i „małych”, zadaniem „małych” jest chodzić i zachowywać się jak wielcy, a „wielkich” zachowywać się i chodzić jak mali. Można rozmawiać i wchodzić w interakcje. Po kilku minutach zmiana kryterium. Proponowane kryteria: wielki/mały, cichy/głośny, pewny siebie/nieśmiały, silny/słaby, zręczny/niezdarny, szybki/wolny, introwertyczny/ekstrawertyczny, jasny/ciemny, głęboki/szeroki.

Rozwinięcie / teoria

10 min

Refleksje z ćwiczenia:
„Czy coś was zaskoczyło?”
„Co było trudne?”
„Czy coś się wam spodobało?”

Ćwiczenie

50 min

(20 minut część indywidualna, 10 minut część w parze, 20 minut prezentacje)

Dzielimy grupę losowo na pary. Pierwsza część ćwiczenia jest indywidualna. Druga w parach. Trzecia jest prezentacją przed resztą grupy. Ważne aby sprowokować oklaski dla super-bohaterów po każdej prezentacji.

Zakończenie

Potrzebne materiały

Kartka w dużym formacie (flip chart lub arkusz szarego papieru) dla każdego, przybory do rysowania (kolorowe). Arkusz z instrukcją ćwiczenia dla każdego.

Superbohater

1. Na dużym kawałku papieru naszkicuj swoją sylwetkę.
2. Pomyśl czego w sobie nie lubisz. Zaznacz to jakoś na namalowanej sylwetce. Mogą to być cechy fizyczne ale mogą to być też cechy charakteru. Na przykład jeżeli nie lubisz swoich rąk możesz im dorysować to coś, czego w nich nie lubisz, a jeśli na przykład uważasz się za osobę zbyt strachliwą, to możesz jakoś namalować ten strach w tej części ciała, gdzie twoim zdaniem on przebywa. Możesz dorysować organy wewnętrzne i możesz jej rysować w takich miejscach jak chcesz. Może chcesz użyć różnych kolorów? Zrób to tak, jak masz ochotę.
3. Spójrz teraz na swoją sylwetkę. Czy któraś część ciała szczególnie zwraca twoją uwagę? Wybierz jedną z nich i wyobraź sobie, że to źródło twojej super-mocy. Zastanów się jaka to super-moc. Co ona może robić? Kiedy działa? W jakich sytuacjach można z niej skorzystać?
4. Poszukaj swojej osoby z pary i opowiedzcie sobie o swoich super-mocach. Wyobraźcie sobie, że razem pomagacie ratować świat. Zastanówcie się, jak wasze moce się uzupełniają, jak mogą współdziałać. Nadajcie sobie imiona dla super-bohaterów i nadajcie też imię waszej drużynie.
5. Pomyślcie, kto jest waszym arcywrogiem. Jak chce on zniszczyć świat? Jak temu zapobiegacie.
6. Przedstawcie się, waszą drużynę i waszego arcywroga innym i wyjaśnijcie jakie macie super moce.

POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI 2

Zakres kompetencji

Budowanie poczucia wartości.

Wprowadzenie / rozgrzewka

30 min

Grupa siada w kole z kartkami i czymś do pisania. Pierwsza osoba mówi zdanie rozpoczynające się od „Czym/kim była ta osoba gdyby była” W miejsce kropek wstawia dowolną kategorię rzeczy lub osób np. rośliny, samochody, filmy, aktorzy, etc. Po tym osoba po jej prawej stronie nadaje po kolei każdej osobie w grupie konkretną nazwę z danej kategorii np. ty byłbyś różą, ty byłbyś rumiankiem, itd. Każda osoba zapisuje sobie te nazwy, które otrzymała. Potem kolejna osoba wybiera kategorię a osoba po jej prawej stronie nadaje konkretne nazwy. Kiedy gra zatoczy koło, prosimy aby wszyscy spojrzeli na swoje listy nazw.

Rozwinięcie / teoria

10 min

Zadajemy pytania ale odpowiedzi tylko od tych, którzy chcą:
„Która z tych nazw najbardziej was zaskoczyła? „
„Pomyślcie jaka jest fajna cecha tej zaskakującej rzeczy/osoby? Czy to jest może coś, czego wam teraz brakuje w życiu? Pomyślcie jak możecie mieć tego więcej.

Ćwiczenie

50 min

(30 minut na napisanie trzech części życiorysu,
20 minut na rozmowę w grupach)

Rozdajemy arkusze ćwiczenia. Pierwsza część jest wykonywana indywidualnie. Dopiero na koniec osoby łączą się w 3-4 osobowe grupy i rozmawiają.

MAPA MARZEŃ

Zakres kompetencji Budowanie poczucia wartości.

Wprowadzenie
/ rozgrzewka

Rozwinięcie
/ teoria

80 min

Tłumaczymy, że całość dzisiejszych zajęć będzie polegała na tworzeniu Mapy Marzeń na najbliższy rok. Zadanie polega na przeglądaniu kolorowych magazynów i znajdowaniu w nich czegoś, co reprezentuje nasze marzenia. Te z obrazków, które do nas przemawiają, z nami flirtują, wycinamy i naklejamy na swoim arkuszu Mapy Marzeń. Niektóre z nich mogą być bardzo precyzyjne a inne nie do końca określone ale ktoś może po prostu chcieć to umieścić na swojej Mapie. W trakcie pracy prowadzący powinien chodzić pomiędzy uczestnikami ćwiczenia, pytać o to już wybrali ale bez presji.

Ćwiczenie

Zakończenie

10 min

Ostatnia część polega na prezentacji swojej mapy. Można ją komuś pokazać. Podzielić się swoimi marzeniami. Ostatnie zadanie polega na zabraniu swojej Mapy Marzeń do domu. Należy powiedzieć, że powieszenie jej w widocznym miejscu pomaga w realizacji tych marzeń, przypomina o nich i może inspirować.

Potrzebne materiały

Duży karton format A2 dla każdego. Sarta starych, kolorowych magazynów i gazet do wycinania. Przybory do rysowania i malowania.

POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI 4

Zakres kompetencji Transformowanie negatywnych myśli.

Wprowadzenie
/ rozgrzewka

10 min

(po 20 minut
na osobę)

Dzielimy grupę losowo na pary i każda osoba wypełnia arkusz Transformacja Negatywnych Myśli ale w rozmowie z drugą osobą.

10 min

Ćwiczenie

W tych samych parach wykonujemy ćwiczenie TRANSFORMACJA CECH. Najpierw rozdajemy arkusz A. Dajemy 20 minut na rozmowę i wybór cech. Potem rozdajemy arkusz B. Znowu dajemy 20 minut na rozmowę.

40 min

Zakończenie

Refleksje z ćwiczenia:

„Jak to zmienia wasze postrzeganie siebie?”

„Jak wam się podoba idea zamiany negatywnych cech na pozytywną ich stronę?”

„Co wam przeszkadzało w tej zmianie?”

„Co was zaskoczyło?”

20 min

Potrzebne materiały

Transformacja Negatywnych Myśli.

Zapalnik – zapisz w tej kolumnie, co wywołało twoją negatywną myśl. Być zauważyłaś/zauważyłeś swoją pomyłkę albo coś ci się nie spodobało w twoim wyglądzie. Wróć do tej chwili zapisz to coś.

Negatywna Myśl – w tej kolumnie zapisz negatywną myśl jaka się pojawiła. To może być trudne ale pamiętaj, że za chwilę będziemy z nią walczyć.

Emocja/uczucie towarzyszące – zapisz w tej kolumnie uczucie lub uczucia, które się w tobie pojawiają, kiedy mówisz wcześniej zapisaną Negatywną Myśl na głos.

Dowody Obalające – w tym miejscu musisz się zastanowić nad Negatywną Myślą i określić jak ona rzeczywiście ma zastosowanie co do ciebie. Większość naszych negatywizmów jest wykrzywieniem rzeczywistości, przesadą, myśleniem typu wszystko albo nic lub skupianiem się tylko na negatywnych stronach. Zapewne odkryjesz, że za Negatywną Myślą kryje się jakaś częściowa prawda ale jest to prawda rozdmuchana do wersji ekstremalnej. Spróbuj zapisać dowody na to, że nie jest to prawda absolutna w twoim życiu popierając ją swoimi doświadczeniami.

Myśl Zastępcza – ta część ćwiczenia jest bardzo ważna. Chodzi w niej o stworzenie nowej myśli bardziej zbliżonej do prawdy ale przekazującej ją w pozytywny sposób np. „Zdarza mi się spóźniać często ale ostatnio coraz mniej.” Jeżeli masz z tym problem, wyobraź sobie, że pomagasz komuś bliskiemu w taką negatywną myślą. Co byś poradziła/poradził komuś?

Emocja/uczucie towarzyszące – podobnie jak wcześniej, powiedz Myśl Zastępczą na głos i zapisz jakie uczucia w tobie wyzwała. Będziesz wiedzieć, że myśl zastępcza jest dobra, jeżeli wywoła w tobie pozytywne uczucia.

zapalnik		
negatywna myśl		
emocja/uczucie towarzysząca		
dowody obalające		
myśl zastępcza		
emocja/uczucie towarzysząca		

TRANSFORMACJA CECH - ARKUSZ A

Znajdź poniżej te negatywne cechy, które twoim zdaniem posiadasz albo inni ci je zarzucają. Pomyśl o sytuacji w której dana cecha się objawiła:

- | | |
|-----------------------------|-------------------------------|
| 1. apodyktyczna | 21. gardłująca |
| 2. przywierająca, przylepna | 22. nieprzyzwoita |
| 3. kompulsywna | 23. ciekawska/wścibska |
| 4. zarozumiata | 24. roztargniona |
| 5. zrzędząca | 25. cicha, zahukana |
| 6. guzdrząca się | 26. rygorystyczna |
| 7. krnąbrna | 27. nadwrażliwa |
| 8. wymagająca | 28. nieśmiała |
| 9. zależna | 29. niefrasobliwa, niepoważna |
| 10. dramatyczna | 30. podstępna |
| 11. lękliwa | 31. zepsuta |
| 12. głupia | 32. uparta |
| 13. rozkapryszona | 33. gadatliwa |
| 14. błazeńska | 34. pyskująca |
| 15. impulsywna | 35. donosiciel, skarżypyta |
| 16. leniwa | 36. bojaźliwa, tchórz |
| 17. głośna | 37. absorbująca |
| 18. manipulująca | 38. egoistyczna |
| 19. surowa | 39. marudna |
| 20. nieporządna | |

TRANSFORMACJA CECH - ARKUSZ B

Spróbuj spojrzeć na wyżej wymienione cechy używając ich pozytywnych zastępstw. Jak to zmienia postrzeganie siebie? Co możesz zrobić, aby bardziej realizować pozytywną wersję?

- | | | | |
|-----|---------------------------------|-----|---------------------------------------|
| 1. | zdolności przywódcze | 22. | niezależny, sprawdzająca granice |
| 2. | przywiązana | 23. | dociekliwa |
| 3. | wydajna, dokładna | 24. | myśląca abstrakcyjnie |
| 4. | pewna siebie | 25. | refleksyjna |
| 5. | komunikująca potrzeby | 26. | posiadająca wysokie standardy |
| 6. | uważna | 27. | posiadająca intuicję, świadoma emocji |
| 7. | silna | 28. | ceniąca zaufanie |
| 8. | asertywna | 29. | beztroska, z poczuciem humoru |
| 9. | połączona z innymi | 30. | pomysłowa, kreatywna |
| 10. | świadoma emocji, ekspresyjna | 31. | potrzebująca miłości bezwarunkowej |
| 11. | ostrożna | 32. | zdeteminowana, wytrwała |
| 12. | zabawna | 33. | potrafiąca się komunikować |
| 13. | rozdzielająca smaki i potrzeby | 34. | szczerą |
| 14. | radosna, ciesząca się zabawą | 35. | szukająca sprawiedliwości |
| 15. | spontaniczna, ufna | 36. | ostrożna |
| 16. | potrzebującą zachęty | 37. | chcąca spędzać z kimś czas |
| 17. | wylewna, pełna entuzjazmu | 38. | dbająca o swoje potrzeby |
| 18. | potrafi zadbać o swoje potrzeby | 39. | potrzebująca zapewnień |
| 19. | zachowującą kontrolę | | |
| 20. | kreatywna, ucząca się | | |
| 21. | ekspresyjna | | |