



# GRYWALIZACJA AKTYWIZACJA!

nowe narzędzie coachingowe uwzględniające  
zastosowanie grywalizacji w procesie  
aktywizacji społeczno-zawodowej



Fundusze  
Europejskie  
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita  
Polska

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny





Fundusze  
Europejskie

Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita  
Polska

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



## Ostateczna wersja rozwiązania – Gra „Grywalizacja – Aktywizacja”

Dotyczy projektu grantowego nr.W.343.III.202. – *Grywalizacja - Aktywizacja*  
(ang.“*Gamification–Activisation*”)

realizowanego w ramach projektu „Ścieżki współpracy – wsparcie dla  
podmiotów wdrażających współpracę międzynarodową” w ramach działania:

4.3 Współpraca ponadnarodowa, oś IV. Innowacje społeczne i współpraca  
ponadnarodowa nr umowy UDA-POWR.04.03.00-00-0096/17-00.



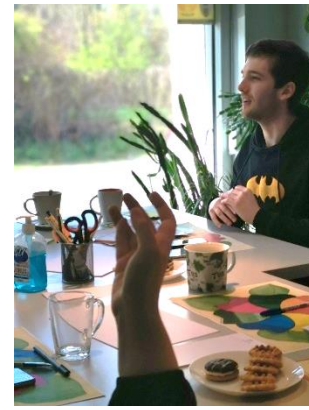
#projekt  
**FFW**



FUNDACJA  
PARTYCYPACJI  
SPOŁECZNEJ

# Narzędzie: gra „Grywalizacja – Aktywizacja”

Poniżej zostało przedstawione nowe narzędzie, powstałe w ramach projektu „Grywalizacja – Aktywizacja”.



## CELE GRY:

### Cel główny:

Zmiana postawy osób aktywizowanych względem rynku pracy i świadomości własnych kompetencji.

### Cele szczegółowe:

Gra symulacyjna, ma na celu poprawić umiejętności miękkie, najbardziej pożądane na rynku pracy. Polega ona na odtworzeniu różnych warunków środowiska, funkcji i zachowań, zarówno przy podejmowaniu zatrudnienia, jak i w określonych sytuacjach w życiu i w pracy dla osób zagrożonych wykluczeniem społecznym.

### Potrzeba powstania gry:

Gra stworzona została w oparciu o rozwój siedmiu kompetencji, które według nowych badań są uważane przez pracodawców jako najbardziej pożądane na rynku pracy. Wielu pracodawców deklaruje że umiejętności miękkie są nie mniej ważne niż twarde kwalifikacje a właściwie nawet ważniejsze, bo bardzo często wychodzą z założenia, że łatwiej wysłać pracownika na kurs zawodowy i poszerzyć kwalifikacje niż wypracować umiejętności miękkie.

Wejście w postać gracza, wyznaczającego własny cel, pozwoli na praktyczną naukę zachowania w określonych warunkach. Nauczy uczestników panowania nad stresem i przełamania lęku przed powrotem/wejściem na rynek pracy. Pozwoli poznać własne, dobre oraz gorsze strony oraz udostępni możliwość ich przewyciężenia. Wesprije praktyczne umiejętności i kompetencje.

## MATERIAŁY

### Plansza kwadratowa:

Projekt planszy, rekomendowany do wydrukowania na kartonie i używania jako plansza pokazowa.

### Plansza dla uczestników – karty pracy

Projekt planszy dla uczestników – projekt planszy do wydruku dla każdego z uczestników o rekomendowanym formacie A3 lub większym. Projekt ten jest rozbudowany w porównaniu do planszy kwadratowej o listki na notatki. Wydruk koniecznie musi być kolorowy.

### Karty:

Karty ćwiczeniowe – 21 rodzajów kart, reprezentujących 7 kompetencji, po 3 dla każdej z nich:

- Zarządzanie czasem i planowanie
- Komunikatywność i asertywność
- Radzenie sobie ze stresem
- Kreatywność
- Praca w zespole
- Rozwiązywanie konfliktów
- Zarządzanie w kryzysie

Część zadań na poziomie interpersonalnych posiada wersję A i B (w karcie nr 2: A,B i C; w karcie nr 17: A,B,C,D) (uczestnicy podczas zadania z różnymi wersjami kart posługują się inną kartą niż osoba z pary, np. obie osoby mają do opisanie inny obrazek, mają inne tło sytuacji)

Materiały do pobrania na: <https://fundacja-spoeczna.pl/projekty/grywalizacja-aktywizacja/#materialy-do-pobrania>

# PLANSZE



# RODZAJE KART

**POZIOM  
INDYWIDUALNY**



**POZIOM  
INTERPERSONALNY**



**POZIOM GRUPOWY**



# RODZAJE KART



**Każda z 7 kompetencji ma swoją reprezentację w postaci trzech kart, na trzech wymiarach ludzkiej egzystencji:**

- Ja - w relacji ze sobą (poziom indywidualny/ instra-personalny) Jak żyjemy sami ze sobą - praca indywidualna : Karta z obrazkiem „jeden kwiat” (ramka i część płatków o najciemniejszym odcieniu koloru danej kompetencji)
- Ja - w relacji z innymi (poziom interpersonalny 1:1) Jak zachowujemy się w związkach/ przyjaźniach/ znajomościach - praca w parach: karta z obrazkiem „dwa kwiaty” (ramka i część płatków o pośrednim odcieniu koloru danej kompetencji)
- Ja - w relacji z grupą (poziom interpersonalny) jakie mamy wzorce przynależności do grupy -zadania grupowe: karta z obrazkiem „trzy kwiaty” (ramka i część płatków o najjaśniejszym odcieniu koloru danej kompetencji)

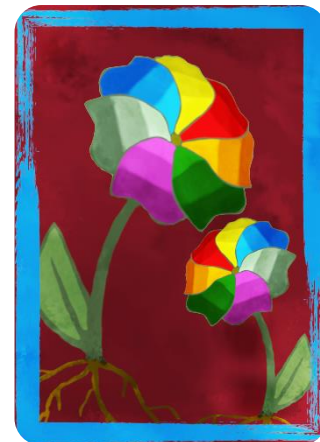


# RODZAJE KART



## POZIOM INTERPERSONALNY

w przypadku innych poleceń dla poszczególnych osób w parze



## ZASADY I PRZEBIEG GRY

### Mechanizm gry:

Gra to tak naprawdę przeprowadzenie uczestników przez 21 ćwiczeń rozwijających dane kompetencje. Ilość wykorzystanych kart podczas jednej sesji czy ustalenie kolejności poszczególnych umiejętności należy do trenera i może być przez niego modyfikowana według potrzeb. Rekomenduje się jednak pracę nad jedną kompetencją (trzy karty ćwiczeniowe) nierozrywając, wykonując je od poziomu indywidualnego, przez interpersonalny do poziomu grupowego.

### Przebieg gry:

Każdy z uczestników dostaje wcześniej wydrukowane plansze w formacie min. A3.

Uczestnicy mogą – ale nie muszą – dostać karty do ręki. Dostosowując jednak grę do sytuacji pandemicznej i zdalnej formy szkoleń aktywizacyjnych, karty mogą również być wyświetlane na ekranie, bądź zostać wysłane do uczestników w formie PDF – trzeba wtedy pamiętać o podzieleniu grupy na osoby „A” i „B”

Po przeciwczeniu każdej kompetencji Uczestnicy mają chwilę na pracę ze swoim kwiatem- płatkami reprezentującym daną umiejętność/ kompetencję- robią notatki na płatkach i dzielą się wnioskami.

### Wynik gry:

Uczestnicy kończą grę z świadomością własnych umiejętności, z zlokalizowanymi obszarami wymagającymi ćwiczenia i z własną planszą – kwiatem – z głównymi refleksjami, wnioskami dotyczącymi danych kompetencji, w imię zasady, że tylko zapisane zostanie zapamiętane.

# RODZAJE KART

KOLORY ODPOWIADAJĄCE CZĘŚCIOM PŁATKA KWIATU NA PANSZY



# „Komunikacja i asertywność”

## 1. KORZENIE I ZASOBY – DIALOG SYSTEMOWY



## 2. FIGURY



## 3. PUSTYNYA SONORA



# „Komunikacja i asertywność”

1.

## KORZENIE I ZASOBY – DIALOG SYSTEMOWY



### KORZENIE I ZASOBY - dialog systemowy

Uczymy się i rozwijamy w systemach, do których należymy przez całe życie.

Podobnie jak w przypadku kwiatu, na nasz wzrost wpływa to, w jaki sposób łączymy się z naszymi korzeniami - rodzinami, systemami edukacyjnymi i organizacjami - i uzyskujemy dostęp do bogactwa gleby, która dodatkowo wspiera nasz rozkwit.

Przeanalizuj, jak poszczególne systemy do których należałeś, wpłynęły na Twoją umiejętność **komunikacji i asertywności**.

#### Pierwotna rodzina:

Czym dla Twoich rodziców było życie zawodowe? Jakie zachowania były cenione, a jakie nie były dobrze widziane w miejscu pracy, jeśli chodzi o komunikację i asertywność?

W jaki sposób te zasady przynależności wpłynęły na podejście Twoich rodziców do pracy i ich rozwój zawodowy?

#### Szkoła, edukacja:

Zastanów się, czego nauczyłeś się jako uczeń w szkole na temat komunikacji i asertywności?

Jak wyglądała Twoja przygoda z nauką w szkole? Kto był Twoim ulubionym nauczycielem i czego nauczyłeś się od niego na temat komunikacji i asertywności? Jakie były zasady przynależności,

które pozwoliły Ci być akceptowanym przez grupę rówieśniczą, jeśli chodzi o komunikację i asertywność?

Jak jako nastolatek radziłeś sobie z oczekiwaniami nauczycieli i głosem swojego "płemienia"?

#### Praca:

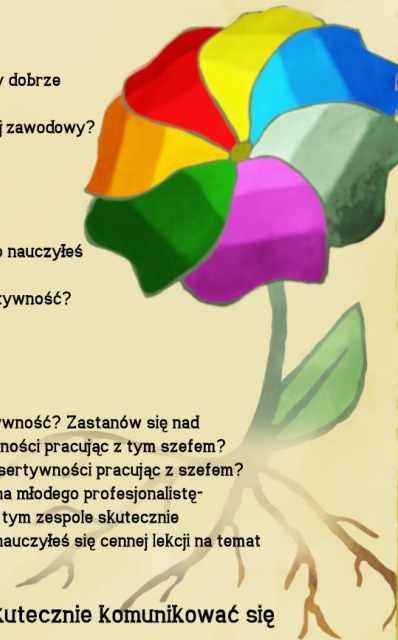
Zastanów się, czego nauczyłeś się jako młody profesjonalista wokół tematu komunikacja i asertywność? Zastanów się nad pierwszym szefem, który wywarł na Ciebie wpływ - Czego nauczyłeś się o komunikacji i asertywności pracując z tym szefem?

Czy możesz podać konkretny przykład, kiedy nauczyłeś się cennej lekcji na temat komunikacji i asertywności pracując z szefem?

Zastanów się nad pierwszym zespołem, którego byłeś częścią i który miał na Ciebie wpływ jako na młodego profesjonalistę-

Czego nauczyłeś się o komunikacji i asertywności będąc częścią tego zespołu? Co pomogło Ci w tym zespole skutecznie komunikować się w zespole, a co przeszkadzało? Czy możesz podać konkretny przykład, kiedy nauczyłeś się cennej lekcji na temat komunikacji i asertywności będąc częścią tego zespołu?

Jakie zasoby, które zostały uwidocznione po tej refleksji, pomogą Ci skutecznie komunikować się w miejscu pracy?



# KORZENIE I ZASOBY – DIALOG SYSTEMOWY



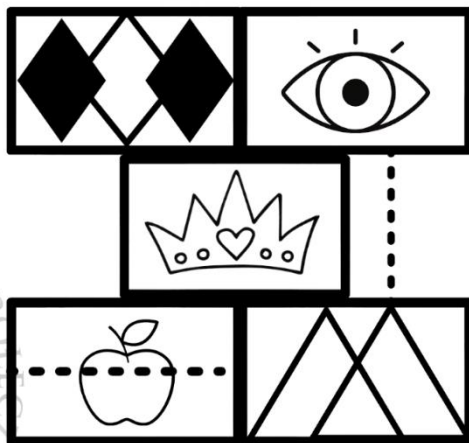
## KARTA NR 1 – Komunikacja i asertywność – Poziom Indywidualny

Cel	Zrozumienie naszych korzeni prowadzi nas do lepszego zrozumienia, jakie są nasze zasoby, a także może pozwolić nam na szersze zrozumienie tego, jak niektóre z nawyków myślenia, odczuwania i działania, które dobrze nam służyły w pewnych kontekstach przez całe życie, mogą przeszkadzać w innych, czasami uniemożliwiając nam pełne zaangażowanie w realizację naszych nadziei i aspiracji.
Opis	To ćwiczenie jest zaproszeniem do refleksji nad tym, w jaki sposób przynależność do różnych systemów może wpłynąć na Twoje postrzeganie "Komunikacji i asertywności", uwidaczniając wszechobecny związek pomiędzy tym, co znajduje się pod powierzchnią (gleba i korzenie), a tym, co jest widoczne w tym, jak pokazujemy się w świecie. Ostatecznie refleksja oferuje możliwość uświadomienia sobie, w jaki sposób można dokonywać świadomych wyborów, które służą życiu i pracy.
Rekomendacje do ćwiczenia (przebieg ćwiczenia)	Uczestnicy pracują indywidualnie, analizując wpływ systemów na umiejętność. W tym czasie, coach powinien zadawać pytania pogłębiające, mające na celu pomoc uczestnikom w prowadzeniu autorefleksji. Trener nie powinien oczekiwać na nie odpowiedzi, uczestnicy mają odpowiedzieć sobie sami na te pytania i zapisać wnioski w odpowiedniej części swojej planszy. Ćwiczenie powinno się zakończyć sformułowaniem lekcji z niego wynikającej. <i>„Teraz, kiedy patrzysz na ten temat z pewnym dystansem i zrozumieniem, jaka jest cenna lekcja, o której warto pamiętać w przyszłości? Jakie zasoby, które staną się widoczne po tej refleksji, pomogą Ci skutecznie komunikować się w miejscu pracy?”</i>
Rekomendacje do ćwiczenia (dodatkowe)	Po indywidualnej refleksji, warto poprosić uczestników o podzielenie się w grupach kilkoma użytecznymi spostrzeżeniami, które wynieśli z tego ćwiczenia. Dzielenie się jest okazją do wysłuchania historii innych i odkrycia, co jeszcze mogą zyskać w obszarze Komunikacji i Asertywności poprzez wysłuchanie nowych perspektyw.
Czas na wykonanie	Część indywidualna: ok. 10 minut Część w grupach trzyosobowych: 30 minut Część grupowa: 10 minut

## FIGURY

Czy łatwo jest przekazać swoje myśli, perspektywę lub zadanie drugiej osobie?  
Czasem wydaje nam się, że inni powinni wiedzieć rzeczy, które nam wydają się oczywiste.

Za pomocą samych słów postaraj się jak najlepiej opisać obrazek drugiej osobie, tak aby bez problemu mogła go odwzorować.



## „Komunikacja i asertywność”

### 2. FIGURY

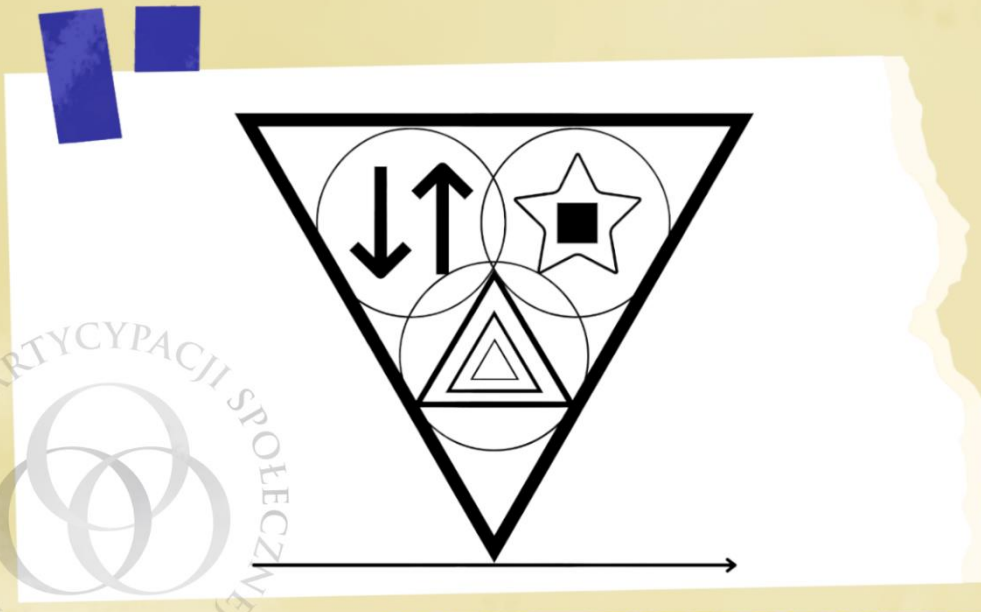
Wersja A



## FIGURY

Czy łatwo jest przekazać swoje myśli, perspektywę lub zadanie drugiej osobie?  
Czasem wydaje nam się, że inni powinni wiedzieć rzeczy, które nam wydają się oczywiste.

Za pomocą samych słów postaraj się jak najlepiej opisać obrazek drugiej osobie, tak aby bez problemu mogła go odwzorować.



## „Komunikacja i asertywność”

### 2. FIGURY

Wersja B

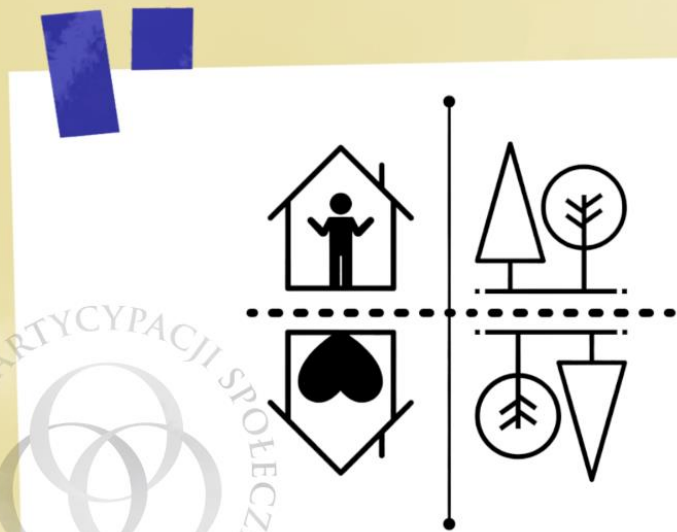




## FIGURY

Czy łatwo jest przekazać swoje myśli, perspektywę lub zadanie drugiej osobie?  
Czasem wydaje nam się, że inni powinni wiedzieć rzeczy, które nam wydają się oczywiste.

Za pomocą samych słów postaraj się jak najlepiej opisać obrazek drugiej osobie, tak aby bez problemu mogła go odwzorować.



# „Komunikacja i asertywność”

## 2. FIGURY

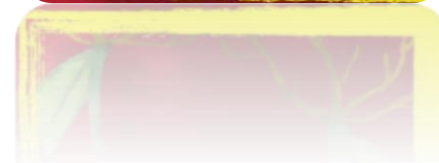
### Wersja C



## KARTA NR 2 – (wersje z kilkoma obrazkami) Komunikacja i asertywność – Poziom Interpersonalny

Cel	Karta ma na celu ćwiczenie porozumiewania się i ograniczania błędów komunikacyjnych. Uczy formułowania myśli w sposób zrozumiały i jednoznaczny.
Opis	Wzajemne „dyktowanie” obrazów złożonych z figur w parach. Uczestnicy mają 15 minut, aby wzajemnie podyktować sobie obrazek. <ul style="list-style-type: none"><li>• Podsumowanie w parach na podstawie pytań, dzielenie się w grupie – co dodali na swoim płatk.</li></ul>
Rekomendacje do ćwiczenia (przebieg ćwiczenia)	Osoba trzymająca kartę z obrazkiem ma za zadanie opisywać obrazek, podczas gdy druga osoba (nie widząca obrazka) musi go narysować, w jak największym stopniu odwzorowując oryginał. Opowiadający nie widzi tego, co rysuje druga osoba. Nie może jej poprawiać na bieżąco. Ważna informacja dla Uczestników: 15 minut, to czas na wykonanie ćwiczenia przez parę. Ważne, żeby tak nim gospodarowali, aby sprawiedliwie go między sobą podzielić Po ćwiczeniu zaproszenie do refleksji: co utrudniało wykonanie ćwiczenia? Jakie widzimy analogie z trudnościami komunikacyjnymi na co dzień?
Czas na wykonanie	15 minut wykonanie ćwiczenia 15 minut- omówienie

## FIGURY



W przypadku kart „Figury” każda osoba z pary powinna posiadać inną kartę. Można używać tylko kart A i B, a kartę C użyć jako przykładową żeby pokazać, zobrazować ćwiczenie.

# FIGURY



# „Komunikacja i asertywność”

## 3.

## PUSTYNIA SONORA



### PUSTYNIA SONORA

Jest środek sierpnia, około godziny 10.  
Twój samolot właśnie rozbija się na pustyni Sonora w południowo-zachodniej części USA. Samolot spłonął, a piloci zginęli, ale wszyscy członkowie grupy wyszli z wypadku bez szwanku.  
Nikt nie jest ranny. Pilot nie powiadomił nikogo przez radio o tym gdzie znajduje się wasz samolot, ale tuż przed katastrofą powiedział Wam, że jesteście około 110 km na południowy zachód od małej wioski, która jest najbliższym skupiskiem ludzkim w okolicy. Jednak gdy samolot się rozbija, zoczył z kursu opisanego w planie lotu o około sto kilometrów.  
Teren jest całkowicie płaski. Jest pozbawiony roślinności z wyjątkiem kaktusów saguaro.  
Ostatnia prognoza pogody podawała, że temperatura na ten dzień wynosi 48 stopni Celsjusza.  
Jesteś ubrany w letnie ubranie i letnie buty.  
Siedem przedmiotów zostało uratowanych zanim samolot stanął w płomieniach.



Oceń sytuację, w której się znajdujecie i opracuj plan na przeżycie.

#### Lista rzeczy uratowanych:

1. Kompas
2. Bluza z kapturem (po jednej dla każdego)
3. Książka: "Jadalne zwierzęta pustyni"
4. Litr wody (po jednym dla każdego)
5. Dwa litry wódki
6. Lustro
7. Opatrunek z gazy



# „Komunikacja i asertywność”

## 3.

### PUSTYNIA SONORA



#### KARTA NR 3 - Komunikacja i asertywność – Poziom Grupowy

Cel	<ul style="list-style-type: none"><li>• Szlifowanie umiejętności asertywnej obrony swojego stanowiska w kontakcie z innymi</li><li>• Analiza roli, jaką dany Uczestnik pełni w grupie</li><li>• Ćwiczenie technik komunikacyjnych oraz perswazji</li></ul>
Opis	<p>Zadanie przebiega dwuetapowo.</p> <p>1. Po wysłuchaniu opisu sytuacji każdy Uczestnik podejmuje indywidualną decyzję co do kolejności wymienionych przedmiotów (prawidłowa kolejność jest ustalona przez eksperta). Im większa zgodność kolejności Uczestnika z kolejnością podaną przez eksperta, tym większa szansa na przeżycie na pustyni. Uczestnicy dokonują wyboru w sposób spontaniczny, zgodny z tym co dyktuje im intuicja. Każda osoba zapisuje swój wybór na kartce</p> <p>2. Drugi etap zadania dotyczy decyzji grupowej. Uczestnicy muszą podjąć wspólną decyzję co do prawidłowej kolejności wymienionych przedmiotów, podając wyniki pracy indywidualnej. Uczestnicy tak długo będą wymieniać się argumentami i dyskutować na temat sytuacji, aż nie uzyskają wspólnego stanowiska</p> <p>*nie obowiązują zasady demokracji- nie decyduje większość głosów. Każdy ma prawo Veta. Gra jest zakończona w momencie, kiedy wszyscy Uczestnicy są zgodni co do tego, że wypracowana przez grupę kolejność jest właściwa. Wtedy trener konfrontuje wyniki pracy grupy z decyzją eksperta</p>
Rekomendacje do ćwiczenia (przebieg ćwiczenia)	<p>Po ćwiczeniu wspólnie zastanawiamy się</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Z jakimi trudnościami komunikacyjnymi borykali się Uczestnicy podczas wykonywania ćwiczenia?</li><li>• Czy łatwo bronić własnego stanowiska, kiedy większość grupy ma inne zdanie niż ja?</li><li>• Na ile silnie potrafisz bronić swojego zdania w relacjach z innymi?</li><li>• Jakich metod komunikacyjnych używam do obrony swojego zdania?</li></ul>
Czas na wykonanie	1 godzina

# „Kreatywność”

4. KORZENIE I ZASOBY  
– DIALOG SYSTEMOWY



5. CHIŃSKI PORTRET



6. PANTONIMA



# „Kreatywność”

## 4. KORZENIE I ZASOBY – DIALOG SYSTEMOWY



### KORZENIE I ZASOBY - DIALOG SYSTEMOWY

Uczymy się i rozwijamy w systemach, do których należymy przez całe życie. Podobnie jak w przypadku kwiatu, na nasz wzrost wpływa to, w jaki sposób leczymy się z naszymi korzeniami - rodzinami, systemami edukacyjnymi i organizacjami - i uzyskujemy dostęp do bogactwa gleby, która dodatkowo wspiera nasz rozwój. Przeanalizuj, jak poszczególne systemy do których należałeś, wpłynęły na Twoje umiejętności twórczego oraz kreatywnego myślenia.

#### Pierwotna rodzina:

Czy rodzice/ rodzeństwo/ dziadkowie zachęcali Cię do zadań kreatywnych? Czy w domu rodzinnym miałaś możliwość realizacji swoich pomysłów poprzez twórczą zabawę?  
Czy było przyzwolenie na eksplorację swoich zasobów twórczych  
- np. poprzez malowanie/ rysowanie/ inne formy twórczej ekspresji?  
Czy błeś/aś chwalony za nowe/ nietuzinkowe pomysły, czy raczej nie spotykały się one z akceptacją?

#### Szkoła, edukacja:

Zastanów się, czego nauczyłeś się jako uczeń w szkole w zakresie kreatywności i twórczego myślenia?  
Jak wyglądała Twoja przygoda z nauką w szkole?  
Czy miłe widziane było myślenie twórcze, czy raczej zachęcano do odtwórczych technik nauki?  
Jak poszczególni nauczyciele przekazywali Ci instrukcje do zadań?  
Czy było przyzwolenie na odkrywanie własnych dróg do celu?

#### Praca:

Zastanów się, czego nauczyłeś się jako młody profesjonalista, jeśli chodzi o twórcze myślenie i kreatywność.  
Zastanów się nad pierwszym szefem, który wywarł na Ciebie wpływ - Czego nauczyłeś się od niego w zakresie wymyślenia nowych rozwiązań i pokonywania nagłych trudności? Czy możesz podać konkretny przykład, kiedy nauczyłeś się cennej lekcji na temat kreatywności i twórczego myślenia pracując ze swoim szefem? Zastanów się nad pierwszym zespołem, którego błeś/aś częścią i który miał na Ciebie wpływ jako na młodego profesjonalistę - Czego nauczyłeś się o kreatywności będąc częścią tego zespołu? Jeśli przychodzi Ci do głowy konkretna sytuacja, postaraj się przywołać ją w pamięci.

Jakie zasoby, które zostały uwidocznione po tej refleksji, pomogą Ci poprawić swój poziom kreatywności?



## KORZENIE I ZASOBY – DIALOG SYSTEMOWY



### KARTA NR 4 – Kreatywność – Poziom Indywidualny

Cel	Zrozumienie naszych korzeni (również w dziedzinie indywidualnej kreatywności) prowadzi nas do lepszego zrozumienia, jakie są nasze zasoby. Poszczególne etapy życia i role jakie w nich pełniliśmy, wypracowały w nas różne zasoby, możliwości w zakresie tego jak myśleć i działać w sposób twórczy i kreatywny.
Opis	To ćwiczenie jest zaproszeniem do refleksji nad tym, w jaki sposób przynależność do różnych systemów na przestrzeni życia może wpłynąć na indywidualne postrzeganie swoich kompetencji twórczych i kreatywnego myślenia.
Rekomendacje do ćwiczenia (przebieg ćwiczenia)	Uczestnicy pracują indywidualnie, analizując wpływ poszczególnych systemów do jakich należeli na drodze życia, na umiejętności kreatywnego szukania rozwiązań. Trener powinien zadawać pytania pogłębiające, mające na celu pomoc uczestnikom w prowadzeniu autorefleksji. Trener nie powinien oczekiwać na nie odpowiedzi, uczestnicy mają odpowiedzieć sobie sami na te pytania i zapisać wnioski w odpowiedniej części swojej planszy. Ćwiczenie powinno się zakończyć sformułowaniem lekcji z niego wynikającej. „Teraz, kiedy patrzysz na ten temat z pewnym dystansem i zrozumieniem, jaka jest cenna lekcja, o której warto pamiętać w przyszłości? Jakie zasoby, które staną się widoczne po tej refleksji, pomogą Ci być bardziej kreatywną/ym w miejscu pracy?”
Rekomendacje do ćwiczenia (dodatkowe)	Po indywidualnej refleksji, warto poprosić uczestników o podzielenie się w grupach kilkoma użytecznymi spostrzeżeniami, które wynieśli z tego ćwiczenia. Dzielenie się jest okazją do wysłuchania historii innych i odkrycia, co jeszcze mogą zyskać w obszarze Kreatywności poprzez wysłuchanie nowych perspektyw.
Czas na wykonanie	Część indywidualna: ok. 10 minut Część w grupach trzyosobowych: 30 minut Część grupowa: 10 minut



## CHIŃSKI PORTRET

Poświęć trochę czasu, aby pomyśleć o sobie jako o profesjonalnym pracowniku.  
Co wnosisz do swojej pracy i systemów, których jesteś częścią?

Opierając się na poczuciu tego, kim jesteś i co wnosisz do swojej pracy, spróbuj narysować metaforę inspirowana jednym z poniższych przykładów:

- Gdybym miał/a porównać siebie jako pracownika, do zjawiska naturalnego byłbym/byłabym...
- Gdybym miał/a porównać siebie jako pracownika, do środka transportu, byłbym/byłabym...
- Gdybym miał/a porównać siebie jako pracownika, do rodzaju pożywienia, byłbym/byłabym...

Po narysowaniu metafory, rozważ następujące kwestie:

- Jakże są trzy ważne atrybuty, dla metafory, którą wybrałem/am?
- W jaki sposób te atrybuty mogą przejawiać się w mojej pracy?
- Jakich moich umiejętności i możliwości są one symbolem?



„Kreatywność”

## 5. CHIŃSKI PORTRET



## KARTA NR 5 - Kreatywność– Poziom Interpersonalny

**Cel** Praca z metaforą, która jest wszechobecna w naszym systemie pojęciowym, choć nie zawsze zdajemy sobie z tego sprawę. Sposób w jaki myślimy o sobie (również w sensie zawodowym) to, czego doświadczamy i co czynimy na co dzień, jest w dużej mierze pod jej wpływem. Praca z obrazem i metaforą pozwala na wyciągnięcie z podświadomości swoich myśli i przekonań tak, aby stały się dostępne świadomej analizie.

**Opis** Zadanie przebiega dwuetapowo:  
Pierwszym etapem jest indywidualne wymyślenie metafory siebie, jako pracownika-do wybranego/ jednego z trzech podanych przykładów.  
Następnie trener zaprasza Uczestników do zastanowienia się nad tym, jakie są trzy główne atrybuty charakterystyczne dla danej metafory (np. tęcza składa się z wielu kolorów, lub: sałatka posiada dużo witamin)  
W końcu: jak dane atrybuty mogą przekładać się na efektywność Uczestników w pracy? Na ich możliwości i zasoby zawodowe  
W drugim etapie ćwiczenia Uczestnicy dobierani są w pary. Zadaniem par jest wzajemne skonfrontowanie obrazków oraz zastanowienie się, jaki związek mają atrybuty wynikające z metafor z ich możliwościami/ umiejętnościami zawodowymi?

**Rekomendacje do ćwiczenia (przebieg ćwiczenia)** Rekomenduję, aby podać przykłady poszczególnych metafor (np. tęcza, sałatka, rower) oraz atrybutów z nimi związanych: tęcza ma kolory, sałatka jest bogata w witaminy i składniki odżywcze, rower ma dwa koła

**Czas na wykonanie** 30 minut

# „Kreatywność”

## 5. CHIŃSKI PORTRET



# „Kreatywność”

6.

## PANTONIMA



### PANTONIMA

Za chwilę zostaniecie podzieleni na mniejsze grupy.  
Każda z grup otrzyma jeden temat/ hasło, do przygotowania  
i zaprezentowania w formie pantomimy.

Będziecie mieć 10 minut na przygotowanie się do zaprezentowania hasła  
pozostałym uczestnikom w taki sposób, aby jak najszybciej odgadli jego treść.  
Na przedstawienie hasła macie 1 minutę.

**Uwaga! Nie można używać mowy werbalnej ani przedmiotów.**

Do dyspozycji macie:

- mowę ciała
- gestykulacje
- mimikę



Pamiętajcie, aby każdy Uczestnik grupy miał określoną rolę  
w przedstawieniu, tak aby wszyscy byli zaangażowani w prezentację tematu.

**Powodzenia!**

# „Kreatywność”

## 6. PANTONIMA



### KARTA NR 6 - Kreatywność – Poziom Grupowy

Cel	Grupowe przedstawienie podanego tematu w formie kreatywnej pantomimy
Opis	<p>Uczestnicy podzieleni zostaną na cztery grupy . Zadaniem każdej z grup jest przygotowanie przedstawienia w formie pantomimy (czyli z użyciem jedynie mowy ciała, bez możliwości używania słów) dotyczącej wylosowanego tematu</p> <p>Tematy do rozlosowania:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Lepiej późno, niż wcale</li><li>• Jeden za wszystkich, wszyscy za jednego</li><li>• Mniej znaczy więcej</li><li>• Nie chwal dnia przed zachodem słońca</li></ul> <p>Każda grupa będzie miała 10 minut na przygotowanie tematu, a następnie po 1 minucie na zaprezentowanie go. Zadaniem uczestników ze wszystkich pozostałych grup jest odgadnięcie jaki temat został właśnie przedstawiony. Bardzo ważne jest, aby każdy uczestnik grupy miał określoną rolę w przedstawieniu.</p>
Rekomendacje do ćwiczenia (przebieg ćwiczenia)	<p>W trybie stacjonarym każda grupa otrzymuje hasło do zaprezentowania na kartce. W trybie online trener wchodzi na chwilę do pokoju każdej grupy, aby przedstawić hasło.</p> <p>Ważne, aby trener upewnił się, że instrukcja została przez wszystkich zrozumiana</p> <p>Na koniec wspólne refleksje:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Jakie wnioski dotyczące kreatywności płyną z tego ćwiczenia?</li><li>• Jakie są twoje zasoby w zakresie kreatywności?</li><li>• Co było dla Ciebie największym wyzwaniem i jak sobie z nim poradziłeś/ poradziłaś?</li></ul>
Czas na wykonanie	30 minut

# „Zarządzanie czasem i planowanie”

## 7. KORZENIE I ZASOBY – DIALOG SYSTEMOWY



## 8. OSOBISTA PERCEPCJA CZASU



## 9. GOŚCIE Z KOREI POŁUDNIOWEJ



# „Zarządzanie czasem i planowanie”

## 7. KORZENIE I ZASOBY – DIALOG SYSTEMOWY



### KORZENIE I ZASOBY – dialog systemowy

Uczymy się i rozwijamy w systemach, do których należymy przez całe życie. Podobnie jak w przypadku kwiatu, na nasz wzrost wpływa to, w jaki sposób leczymy się z naszymi korzeniami - rodzinami, systemami edukacyjnymi i organizacjami - i uzyskujemy dostęp do bogactwa gleby, która dodatkowo wspiera nasz rozkwit.

Przeanalizuj, jak poszczególne systemy do których należałeś, wpłynęły na Twoją umiejętność **zarządzania czasem oraz planowania**.

#### Pierwotna rodzina:

Czym dla Twoich rodziców było planowanie?

Jak wyglądała kwestia zarządzania czasem w Twoim domu rodzinnym?

Czy czas był cenionym zasobem?

Czego jako dziecko nauczyłeś/aś się w kwestii planowania?

#### Szkoła, edukacja:

Zastanów się, czego nauczyłeś/aś się jako uczeń w szkole na temat zarządzania czasem?

Jak wyglądało Twoje planowanie zadań w szkole? Czy podchodziłeś do nauki w sposób spontaniczny, czy ściśle zarządzałeś kolejnością zadań do wykonania?

Jak jako nastolatek radziłeś sobie z oczekiwaniami nauczycieli i innych dorosłych w kwestii planowania?

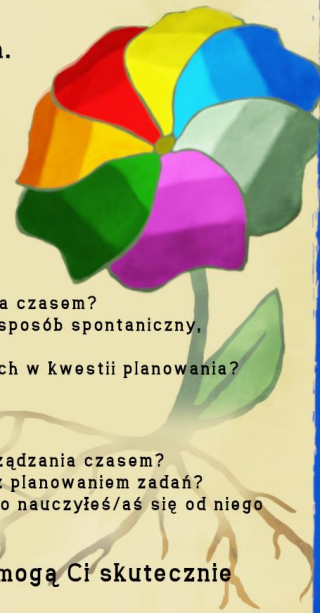
#### Praca:

Zastanów się, czego nauczyłeś/aś się jako młody profesjonalista w kwestii zarządzania czasem?

Co pierwsze doświadczenia zawodowe wniosły w Twoje umiejętności związane z planowaniem zadań?

Przypomnij sobie pierwszego pracodawcę, który wywarł na Ciebie wpływ - Czego nauczyłeś/aś się od niego w kwestii zarządzania czasem?

**Jakie zasoby, które zostały uwidocznione po tej refleksji, pomogą Ci skutecznie zarządzać czasem w przyszłym miejscu pracy?**



# „Zarządzanie czasem i planowanie”

## 7. KORZENIE I ZASOBY – DIALOG SYSTEMOWY



### KARTA NR 7 – Zarządzanie czasem i planowanie – Poziom Indywidualny

Cel	Zrozumienie naszych korzeni prowadzi nas do lepszego zrozumienia, jakie są nasze zasoby, a także może pozwolić nam na szersze zrozumienie tego, jak niektóre z nawyków myślenia, odczuwania i działania, które dobrze nam służyły w pewnych kontekstach przez całe życie, mogą przeszkadzać w innych, czasami uniemożliwiając nam pełne zaangażowanie w realizację naszych nadziei i aspiracji.
Opis	<p>To ćwiczenie jest zaproszeniem do refleksji nad tym, w jaki sposób przynależność do różnych systemów może wpłynąć na Twoje postrzeganie "Zarządzania czasem i planowania", uwidaczniając wszechobecny związek pomiędzy tym, co znajduje się pod powierzchnią (gleba i korzenie), a tym, co jest widoczne w tym, jak pokazujemy się w świecie.</p> <p>Ostatecznie refleksja oferuje możliwość uświadomienia sobie, w jaki sposób można dokonywać świadomych wyborów, które służą życiu i pracy.</p>
Rekomendacje do ćwiczenia (przebieg ćwiczenia)	Uczestnicy pracują indywidualnie, analizując wpływ systemów na umiejętność. W tym czasie, coach powinien zadawać pytania pogłębiające, mające na celu pomoc uczestnikom w prowadzeniu autorefleksji. Trener nie powinien oczekiwać na nie odpowiedzi, uczestnicy mają odpowiedzieć sobie sami na te pytania i zapisać wnioski w odpowiedniej części swojej planszy. Ćwiczenie powinno się zakończyć sformułowaniem lekcji z niego wynikającej. „Teraz, kiedy patrzysz na ten temat z pewnym dystansem i zrozumieniem, jaka jest cenna lekcja, o której warto pamiętać w przyszłości? Jakie zasoby, które staną się widoczne po tej refleksji, pomogą Ci skutecznie zarządzać czasem w miejscu pracy?”
Rekomendacje do ćwiczenia (dodatkowe)	Po indywidualnej refleksji, warto poprosić uczestników o podzielenie się w grupach kilkoma użytecznymi spostrzeżeniami, które wynieśli z tego ćwiczenia. Dzielenie się jest okazją do wysłuchania historii innych i odkrycia, co jeszcze mogą zyskać w obszarze zarządzania czasem i planowania poprzez wysłuchanie nowych perspektyw.
Czas na wykonanie	Część indywidualna: ok. 10 minut Część w grupach trzyosobowych: 30 minut Część grupowa: 10 minut

## OSOBISTA PERCEPCJA CZASU

Wstań z krzesła.  
Zamknij oczy.  
Twoim zadaniem jest odczekanie na stojąco  
i z zamkniętymi oczami dwóch minut  
(oczywiście bez patrzenia na zegarek- w końcu oczy  
są zamknięte).  
Kiedy uznasz, że dwie minuty minęły,  
usiądź z powrotem na krześle.  
Następnie zamień się rolami z drugą osobą z pary.

**Powodzenia!**



## „ Zarządzanie czasem i planowanie”

### 8. OSOBISTA PERCEPCJA CZASU

Wersja A





## OSOBISTA PERCEPCJA CZASU

Zadaniem Twojej osoby z pary jest wstanie z krzesła i odczekanie dwóch minut w pozycji stojącej.

Kiedy uzna, że ten czas minął,

usiądzie na krześle i otworzy oczy.

Twoim zadaniem jest mierzenie jej czasu za pomocą stopera.

Czy druga osoba stała przez dokładnie dwie minuty?

Jak wyglądała jej subiektywna percepcja czasu?

Podaj jej lub jemu dokładny czas.

Następnie zamieńcie się rolami.

**Powodzenia!**



## „ Zarządzanie czasem i planowanie”

### 8. OSOBISTA PERCEPCJA CZASU

Wersja B



# „ Zarządzanie czasem i planowanie”

## 8. OSOBISTA PERCEPCJA CZASU

### Wersja B



### KARTA NR 8 – Zarządzanie czasem i planowanie Poziom Interpersonalny

Cel	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zaproszenie kursantów do ćwiczenia, które pokazuje jak trudno jest kontrolować upływający czas bez posługiwania się odpowiednimi narzędziami</li><li>• Pokazanie jak subiektywnie odczuwamy upływający czas</li></ul>
Opis	Praca w parach: Kursant wstaje z krzesła i zamyka oczy. Jej/jego zadaniem jest oszacować moment, w którym upłyną dwie minuty stania w takiej pozycji. Kiedy uzna, że minęły dwie minuty, mówi: STOP. Zadaniem drugiej osoby z pary jest kontrola czasu. Po wykonaniu ćwiczenia przez pierwszą osobę , następuje zamiana ról.
Rekomendacje do ćwiczenia (przebieg ćwiczenia)	Po wykonaniu ćwiczenia i powrocie do wspólnego pokoju trener zachęca grupę do następujących refleksji: <ul style="list-style-type: none"><li>• Co zauważyliście w tym ćwiczeniu na temat percepcji czasu?</li><li>• Co jest twoim zasobem, a co deficytem w kwestii zarządzania czasem?</li><li>• Co było dla Ciebie wyzwaniem i jak sobie z nimi poradziłeś/aś?</li></ul>
Czas na wykonanie	20 minut

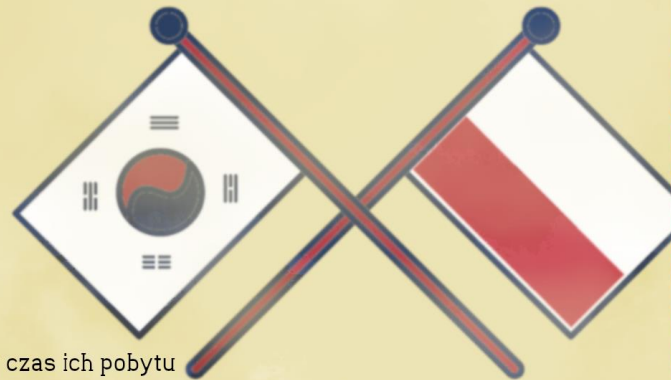
# „Zarządzanie czasem i planowanie”

## 9. GOŚCIE Z KOREI POŁUDNIOWEJ



### GOŚCIE Z KOREI POŁUDNIOWEJ

Polska Ambasada w Korei Południowej zwróciła się do Waszej firmy z prośbą o przygotowanie programu wizyty dla bardzo ważnych gości dyplomatycznych z tego kraju. Złożą Wam oni wizytę w ramach wymiany edukacyjnej oraz know-how. Ambasada poinformowała Was, że gości będzie dziesięcioro, wśród nich najprawdopodobniej znajdzie się jedna osoba z niepełnosprawnością ruchową. Przygotuj pełen program ich wizyty. Goście powinni zwiedzić Waszą firmę, miasto oraz zostać zapoznani z kulturą Waszego kraju.



#### Założenia:

- Delegacja przybędzie jutro o 8.30
- Odjadą następnego dnia o 20.00
- Program powinien obejmować cały czas ich pobytu
- Dysponujecie budżetem 3500 zł na pokrycie wydatków związanych z wizytą gości -nie wliczając noclegów. Nocleg wraz ze śniadaniem sponsoruje Prezydent Miasta.

# „Zarządzanie czasem i planowanie”

## 9. GOŚCIE Z KOREI POŁUDNIOWEJ



### KARTA NR 9 – Zarządzanie czasem i planowanie – Poziom Grupy

Cel	Kursanci są zaproszeni do ćwiczenia, które wymaga użycia następujących umiejętności: <ul style="list-style-type: none"><li>• Planowanie</li><li>• Zarządzanie kolejnością zadań</li><li>• Układanie harmonogramu</li><li>• Optymalne wykorzystanie czasu</li><li>• Zarządzanie budżetem</li></ul>
Opis	Uczestnicy podzieleni są na mniejsze grupy (3-4 osoby) Każda z grup ma identyczne zadanie- przygotowanie programu wizyty dla zagranicznej delegacji. Pierwszy etap, to przygotowanie planów w podgrupach. Następnie każda grupa prezentuje plan na forum.
Rekomendacje do ćwiczenia (przebieg ćwiczenia)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ważne, aby trener upewnił się, czy wszyscy uczestnicy w sposób właściwy zrozumieli polecenie (dużo szczegółowych informacji w instrukcji)</li><li>• Następnie grupa analizuje następujące kwestie: Co zauważyłaś/eś podczas wykonania tego ćwiczenia? Co było dla Ciebie trudne, a co przyszło łatwo? Jakie są twoje mocne strony w zakresie planowania i zarządzania czasem? Co pod tym względem wnosisz do grupy?</li></ul>
Rekomendacje do ćwiczenia (dodatkowe)	Po indywidualnej refleksji, warto poprosić uczestników o podzielenie się w grupach kilkoma użytecznymi spostrzeżeniami, które wynieśli z tego ćwiczenia. Dzielenie się jest okazją do wysłuchania historii innych i odkrycia, co jeszcze mogą zyskać w obszarze Komunikacji i Asertywności poprzez wysłuchanie nowych perspektyw.
Czas na wykonanie	40 minut

# „Praca w zespole”

## 10. KORZENIE I ZASOBY – DIALOG SYSTEMOWY



## 11. CO NAS ŁĄCZY?



## 12. CO NAS ŁĄCZY?



# „Praca w zespole”

## 10. KORZENIE I ZASOBY – DIALOG SYSTEMOWY



### KORZENIE I ZASOBY - dialog systemowy

Uczymy się i rozwijamy w systemach, do których należymy przez całe życie. Podobnie jak w przypadku kwiatu, na nasz wzrost wpływa to, w jaki sposób leczymy się z naszymi korzeniami - rodzinami, systemami edukacyjnymi i organizacjami - i uzyskujemy dostęp do bogactwa gleby, którą dodatkowo wspiera nasz rozkwit.

Przeanalizuj, jak poszczególne systemy, do których należałeś, wpłynęły na Twoją umiejętność pracy w zespole.

#### Pierwotna rodzina:

Czego nauczyłeś/aś się w rodzinie pochodzenia w kwestii pracy zespołowej?

Jak wyglądał podział zadań w Twoim domu rodzinnym?

Co robiłście razem, a co należało do Twoich zadań indywidualnych?

Jaki panował podział ról i hierarchia?

#### Szkoła, edukacja:

Prawdopodobnie pierwszą szkołą do której chodziłeś/ aś dała Ci dużo wiedzy i ogromne zasoby w kwestii pracy zespołowej. Jak wyglądała współpraca w Twojej klasie? Jak kształtowały się pierwsze role społeczne?

Jaka rola Ty pełniłeś/aś w tej społeczności?

Czego dowiedziałeś się w kwestii tworzenia zespołu od swojego wychowawcy/ ulubionego nauczyciela?

Które zachowania grupowe były cenione, a których nie aprobowano?

#### Praca:

Prawie żadne stanowisko pracy nie istnieje w oderwaniu od innych. Każda firma tworzy swego rodzaju system/ mikrospołeczność.

Zastanów się, czego nauczyłeś/aś się jako młody profesjonalista w kwestii pracy zespołowej?

Co pierwsze doświadczenia zawodowe wniosły w Twoje umiejętności związane z byciem członkiem zespołu?

Jakie zasoby, które zostały uwidocznione po tej refleksji, pomogą Ci być efektywnym członkiem zespołu w przyszłym miejscu pracy?



# „Praca w zespole”

## 10. KORZENIE I ZASOBY – DIALOG SYSTEMOWY



### KARTA NR 10 – Praca w zespole – Poziom Indywidualny

Cel	Zrozumienie naszych korzeni (również w dziedzinie pracy zespołowej) prowadzi nas do lepszego zrozumienia, jakie są nasze zasoby. Poszczególne etapy życia i role jakie w nich pełniliśmy, wypracowały w nas różne zasoby, możliwości w zakresie tego jak myśleć i działać w sposób twórczy i kreatywny.
Opis	To ćwiczenie jest zaproszeniem do refleksji nad tym, w jaki sposób przynależność do różnych systemów może wpłynąć na Twoje postrzeganie "pracy w zespole", uwidaczniając wszechobecny związek pomiędzy tym, co znajduje się pod powierzchnią (gleba i korzenie), a tym, co jest widoczne w tym, jak pokazujemy się w świecie. Ostatecznie refleksja oferuje możliwość uświadomienia sobie, w jaki sposób można dokonywać świadomych wyborów, które służą życiu i pracy.
Rekomendacje do ćwiczenia (przebieg ćwiczenia)	Uczestnicy pracują indywidualnie, analizując wpływ systemów na umiejętność. W tym czasie, coach powinien zadawać pytania pogłębiające, mające na celu pomoc uczestnikom w prowadzeniu autorefleksji. Trener nie powinien oczekiwać na nie odpowiedzi, uczestnicy mają odpowiedzieć sobie sami na te pytania i zapisać wnioski w odpowiedniej części swojej planszy. Ćwiczenie powinno się zakończyć sformułowaniem lekcji z niego wynikającej. „Teraz, kiedy patrzysz na ten temat z pewnym dystansem i zrozumieniem, jaka jest cenna lekcja, o której warto pamiętać w przyszłości? Jakie zasoby, które staną się widoczne po tej refleksji, pomogą Ci być skutecznym członkiem zespołu w miejscu pracy?”
Rekomendacje do ćwiczenia (dodatkowe)	Po indywidualnej refleksji, warto poprosić uczestników o podzielenie się w grupach kilkoma użytecznymi spostrzeżeniami, które wynieśli z tego ćwiczenia. Dzielenie się jest okazją do wysłuchania historii innych i odkrycia, co jeszcze mogą zyskać w obszarze Pracy Zespołowej poprzez wysłuchanie nowych perspektyw.
Czas na wykonanie	Część indywidualna: ok. 10 minut Część w grupach trzyosobowych: 30 minut Część grupowa: 10 minut

## ZŁOTY ŚRODEK

**Wyobraź sobie, że Ty i osoba, z którą pracujesz w parze, stanowicie rodzeństwo. Jesteście uczniami szkoły podstawowej (ale nie w tej samej klasie).**

Jest koniec roku szkolnego, bardzo gorący dzień czerwca.  
W klasie panuje przedwakacyjna atmosfera rozluźnienia.  
Już od pierwszej lekcji, nie możesz przestać myśleć o tym,  
że masz ogromną ochotę na wypicie świeżo wyciskanego soku z pomarańczy.  
Ta myśl nie pozwala Ci się skupić na niczym innym.  
W końcu wybrzmiewa ostatni dzwonek.  
Pospiesznie wracasz do domu,  
już prawie czując w ustach smak wymarzonego soku. Wchodzisz do kuchni.  
Okazuje się, że w koszu znajduje się ostatni owoc.  
Już chcesz po niego sięgnąć, ale brat/siostra również wyciąga po niego rękę.



**Twoim zadaniem jest przeprowadzanie rozmowy z rodzeństwem w taki sposób, aby uzyskać owoc dla siebie (używając dowolnych technik komunikacyjnych z wyjątkiem rękoczynów).**

## „Praca w zespole”

### 11. ZŁOTY ŚRODEK

#### Wersja A





## ZŁOTY ŚRODEK

**Wyobraź sobie, że Ty i osoba, z którą pracujesz w parze, jesteście rodzeństwem. Jesteście jednocześnie uczniami szkoły podstawowej (ale nie w tej samej klasie).**

Jest koniec czerwca, zbliża się koniec roku szkolnego. Na zajęciach z techniki, nauczycielka zapowiedziała na następny dzień zadanie domowe, od którego będzie zależała Twoja ocena końcowo-roczna. Będzie ono polegało na badaniu, jak wyporne są na wodzie ludziki na łożeczkach z pomarańczy.

W tym celu musisz przygotować taką łożeczkę w domu i przynieść gotową pracę na lekcje. Zamierzasz zrobić wszystko, żeby uzyskać wysoki stopień na świadectwie, a samo zadanie nie wydaje Ci się trudne. Pamiętaj, że w domu leżą pomarańcze w koszu na owoce. Wracasz do domu, wchodzisz do kuchni z zamiarem wykonania zadania domowego. Okazuje się, że w koszu znajduje się ostatni owoc. Już chcesz po niego sięgnąć, ale brat/siostra również wyciąga po niego rękę.

**Twoim zadaniem jest przeprowadzanie rozmowy z rodzeństwem w taki sposób, aby uzyskać owoc dla siebie (używając dowolnych technik komunikacyjnych z wyjątkiem rękoczynów).**



## „Praca w zespole”

### 11. ZŁOTY ŚRODEK

#### Wersja B



## KARTA NR 11– Praca w zespole – Poziom Interpersonalny

Cel	Pokazanie Kursantom jak ważne w komunikowaniu się z drugim człowiekiem jest mówienie o swoich potrzebach, a także bycie otwartym na wysłuchanie potrzeb drugiej strony.
Opis	Obie osoby z pary potrzebują pomarańczy, która jest tylko jedna. Każda z nich chce przekonać tą drugą, że to ona bardziej potrzebuje owocu. Uczestnicy nie wiedzą, że tak naprawdę jedna strona potrzebuje jedynie skórki, a druga soku z owocu. Od otwartości w mówieniu o swoich potrzebach i poziomu umiejętności aktywnego słuchania reprezentantów pary będzie zależał sukces w wykonaniu ćwiczenia.
Rekomendacje do ćwiczenia (przebieg ćwiczenia)	Po wykonaniu ćwiczenia Uczestnicy dzielą się na forum rozwiązaniami, jakie udało się wypracować oraz własnymi refleksjami z przebiegu ćwiczenia. Czy jestem aktywnym słuchaczem? Czy jestem otwarta/y na potrzeby innych? Czy potrafię w sposób uczciwy i otwarty mówić o własnych potrzebach?
Rekomendacje do ćwiczenia (dodatkowe)	Przy korzystaniu z gry w formie stacjonarnej, warto każdej parze rozdać po jednym owocu, dla urzeczywistnienia sytuacji.
Czas na wykonanie	15 minut

# „Praca w zespole”

## 11. ZŁOTY ŚRODEK



# „Praca w zespole”

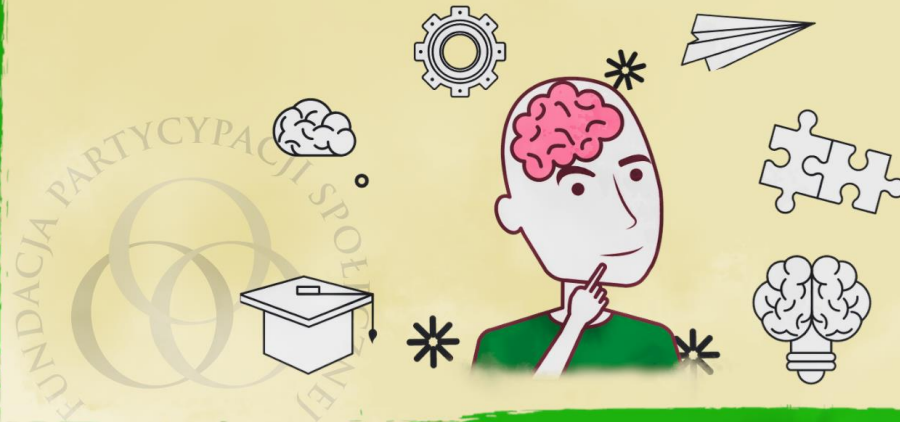
## 12. CO NAS ŁĄCZY?



### CO NAS ŁĄCZY?

Na swojej drodze spotykamy mnóstwo różnych osób, czasami stanowiących nasze totalne przeciwieństwa. Jednak przy bliższym poznaniu może okazać się, że więcej rzeczy nas łączy niż dzieli. Może to być smak ulubionej kawy, podobne zainteresowania, wspólne wartości, którymi kierujemy się w życiu lub nawet to, że wszyscy jesteśmy ludźmi. Zadaniem dla Ciebie i Twojej Grupy jest znalezienie jak najwięcej Waszych punktów wspólnych.

**Liczba Waszych pomysłów nieograniczona - im więcej tym lepiej!**



# „ Praca w zespole”

## 12. CO NAS ŁĄCZY?



### KARTA NR 12 – Praca w zespole – Poziom Grupowy

Cel	Celem ćwiczenia jest pokazanie Kursantom, jak ważne dla efektywnej pracy zespołowej jest skupianie się na tym co nas łączy, a nie na różnicach indywidualnych
Opis	<p>Grupa zostaje podzielona na trzyosobowe podgrupy. Każda trójka jest skierowana do pracy w osobnych pokojach. Zadaniem każdej z grup jest wygenerowanie tak dużej liczby podobieństw między Uczestnikami, jak to możliwe. Liczą się tylko te rzeczy, które są wspólne dla wszystkich osób w pokoju np:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Wszyscy lubimy czekoladę</li><li>• Każdy z nas ma jakieś zwierzę domowe</li><li>• Wszyscy wolimy morze niż góry</li><li>• Wszyscy mamy dosyć lock- downu</li></ul> <p>Po powrocie do wspólnego pokoju wszystkie grupy prezentują wyniki swojej pracy</p>
Rekomendacje do ćwiczenia (przebieg ćwiczenia)	<p>Po wykonaniu ćwiczenia Uczestnicy dzielą się na forum rozwiązaniami, jakie udało się wypracować oraz własnymi refleksjami z przebiegu ćwiczenia. Czy jestem aktywnym słuchaczem? Czy jestem otwarta/y na potrzeby innych? Czy potrafię w sposób uczciwy i otwarty mówić o własnych potrzebach?</p>
Rekomendacje do ćwiczenia (dodatkowe)	<p>Na koniec zaproszenie do refleksji i dyskusji grupowej:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Jakie wnioski na temat pracy grupowej nasuwają się z tego ćwiczenia?</li><li>• Jakie są plusy i minusy różnorodności w zespole?</li><li>• Jakie są twoje indywidualne zasoby w zakresie pracy zespołowej? Jakie są twoje mocne strony jako członka grupy?</li><li>• Co jest cenniejsze dla grupy: Podobieństwo, czy komplementarność?</li></ul>
Czas na wykonanie	15 minut

# „Zarządzanie w kryzysie”

## 13. KORZENIE I ZASOBY – DIALOG SYSTEMOWY



## 14. AKCJA RATUNKOWA



## 15. MISJA RATUNKOWA



# „ Zarządzanie w kryzysie”

## 13. KORZENIE I ZASOBY – DIALOG SYSTEMOWY



### KORZENIE I ZASOBY - dialog systemowy

Uczymy się i rozwijamy w systemach, do których należymy przez całe życie. Podobnie jak w przypadku kwiatu, na nasz wzrost wpływa to, w jaki sposób leczymy się z naszymi korzeniami - rodzinami, systemami edukacyjnymi i organizacjami - i uzyskujemy dostęp do bogactwa gleby, która dodatkowo wspiera nasz rozkwit.

Przeanalizuj, jak poszczególne systemy, do których należałeś, wpłynęły na Twoją umiejętność radzenia sobie w kryzysie.

#### Pierwotna rodzina:

W każdej rodzinie zdarzają się momenty kryzysu, które wyrwają nas z poziomu względnie bezpiecznej codzienności, nierzadko zmuszając nas do podejmowania niestandardowych dla nas działań. Przypomnij sobie, jak Twoja rodzina radziła sobie z trudnymi sytuacjami? Jakie pamiętasz wzorce zachowań poszczególnych członków rodziny w sytuacjach kryzysowych?

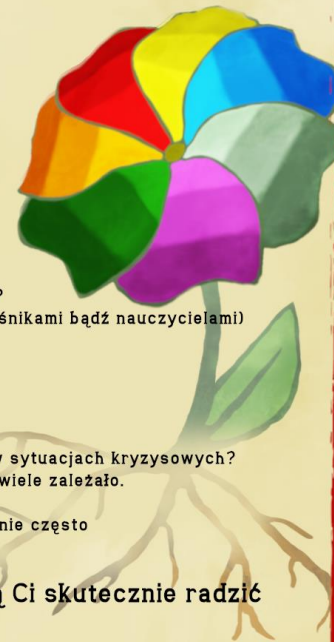
#### Szkoła, edukacja:

Zastanów się, czego nauczyłeś się jako uczeń w szkole na temat radzenia sobie w kryzysie? Na pewno wiele razy zdarzyła się Tobie sytuacja (czy to w kwestii nauki, czy relacji z rówieśnikami bądź nauczycielami) która wymagała od Ciebie szybkiego działania przy użyciu niestandardowych metod. Przypomnij sobie kilka takich sytuacji. O jakie umiejętności Cię one wzbogaciły?

#### Praca:

Zastanów się, czego nauczyłeś/aś się jako młody profesjonalista w kwestii radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych? Przypomnij sobie sytuacje, w których miałeś niewiele czasu na podjęcie decyzji, od których wiele zależało. Jak wtedy reagowałeś/aś? Jakie pojawiały się uczucia? Czy przypominasz sobie jakieś konkretne osoby z pierwszego miejsca pracy, które szczególnie często „wyciągały Cię ze strefy komfortu”? Czego się od nich nauczyłeś/ aś?

**Jakie zasoby, które zostały uwidocznione po tej refleksji, pomogą Ci skutecznie radzić sobie z kryzysami w przyszłym miejscu pracy?**



# „ Zarządzanie w kryzysie”

## 13. KORZENIE I ZASOBY – DIALOG SYSTEMOWY



### KARTA NR 13 – Zarządzanie w kryzysie – Poziom Indywidualny

Cel	Zrozumienie naszych korzeni prowadzi nas do lepszego zrozumienia, jakie są nasze zasoby, a także może pozwolić nam na szersze zrozumienie tego, jak niektóre z nawyków myślenia, odczuwania i działania, które dobrze nam służyły w pewnych kontekstach przez całe życie, mogą przeszkadzać w innych, czasami uniemożliwiając nam pełne zaangażowanie w realizację naszych nadziei i aspiracji.
Opis	To ćwiczenie jest zaproszeniem do refleksji nad tym, w jaki sposób przynależność do różnych systemów może wpłynąć na Twoje postrzeganie "zarządzania w kryzysie", uwidaczniając wszechobecny związek pomiędzy tym, co znajduje się pod powierzchnią (gleba i korzenie), a tym, co jest widoczne w tym, jak pokazujemy się w świecie. Ostatecznie refleksja oferuje możliwość uświadomienia sobie, w jaki sposób można dokonywać świadomych wyborów, które służą życiu i pracy.
Rekomendacje do ćwiczenia (przebieg ćwiczenia)	Uczestnicy pracują indywidualnie, analizując wpływ systemów na umiejętność. W tym czasie, coach powinien zadawać pytania pogłębiające, mające na celu pomoc uczestnikom w prowadzeniu autorefleksji. Trener nie powinien oczekiwać na nie odpowiedzi, uczestnicy mają odpowiedzieć sobie sami na te pytania i zapisać wnioski w odpowiedniej części swojej planszy. Ćwiczenie powinno się zakończyć sformułowaniem lekcji z niego wynikającej. „Teraz, kiedy patrzysz na ten temat z pewnym dystansem i zrozumieniem, jaka jest cenna lekcja, o której warto pamiętać w przyszłości? Jakie zasoby, które staną się widoczne po tej refleksji, pomogą Ci skutecznie zarządzać ewentualnymi kryzysami w miejscu pracy?
Rekomendacje do ćwiczenia (dodatkowe)	Po indywidualnej refleksji, warto poprosić uczestników o podzielenie się w grupach kilkoma użytecznymi spostrzeżeniami, które wynieśli z tego ćwiczenia. Dzielenie się jest okazją do wysłuchania historii innych i odkrycia, co jeszcze mogą zyskać w obszarze Zarządzania w kryzysie poprzez wysłuchanie nowych perspektywy.
Czas na wykonanie	Część indywidualna: ok. 10 minut Część w grupach trzyosobowych: 30 minut Część grupowa: 10 minut

## AKCJA RATUNKOWA

Jesteś jednym z wolontariuszy, którzy zgłosili się do specjalnej misji ratunkowej. Sześcioro turystów jest uwięzionych w jaskini. Duży odłamek skały spadł przy samym wejściu do niej, uniemożliwiając zwiedzającym wydostanie się. Jeden z ratowników oszacował sytuację i poinformował was, że przejście jest tak wąskie, że wydostanie jednej osoby zajmie ok. 1 godziny. Ryzyko hipotermii dla osób przebywających w jaskini jest bardzo wysokie. Kiedy turyści zaczną czuć się źle, cała operacja stanie się znacznie trudniejsza. Kolejnym problemem jest niski poziom tlenu w jaskini. Ze wstępnych obliczeń wynika, że osoba w jaskini ratowana jako ostatnia będzie miała zaledwie 20% szans na przeżycie. Właśnie otrzymaliście z wolontariuszem, z którym pracujecie w parze listę osób, które znajdują się w jaskini.

Waszym zadaniem jest przedyskutowanie i podjęcie decyzji, jaka będzie kolejność ratowania wymienionych osób:

- Ania, 34 lata, niepracująca mama wychowująca czworo dzieci w przedziale wiekowym od 7 miesięcy do ośmiu lat.
- Magda, dziewiętnastoletnia studentka Akademii Sztuk Pięknych. Niedawno do sieci trafił jej filmik o jednej ze znanych, polskich artystek, który zdobył dużą popularność. Magda ma wielu obserwatorów w social mediach.
- Michał, 41 lat. Jest nauczycielem matematyki w gimnazjum. Cierpi na astmę.
- Jan, 35 lat. Jest z zawodu policjantem. Jest samotnym ojcem wychowującym dwójkę małych dzieci w wieku 1 i 2 lata. Niedawno owdowiał, tracąc żonę w wyniku wypadku samochodowego.
- Krystyna, 51 lat. W młodości zdobyła mistrzostwo Polski w narciarstwie biegowym. Jest jedną z najbardziej znanych polskich sportsmenek. Wiesz, że niedawno brała udział w zawodach charytatywnych, których celem było zbieranie pieniędzy na leczenie autyzmu.
- Antoni, 60 lat. W tym roku przeszedł na wcześniejszą emeryturę, aby opiekować się żoną, chorującą na nowotwór. Jest dziadkiem sześciolatki.

Zadecydujcie w parze, jaka powinna być kolejność ratowanych osób.



## „ Zarządzanie w kryzysie”

### 14. AKCJA RATUNKOWA





## KARTA NR 14 – Zarządzanie w kryzysie – Poziom Interpersonalny

Cel	Zadanie ma skłonić kursantów do refleksji nad tym, czym kierujemy się w sytuacjach nagłych/ kryzysowych. Czy pozostajemy w trybie realizacji zadania, czy górę przy podejmowaniu najistotniejszych decyzji biorą nasze emocje?
Opis	Praca w parach. Po przeczytaniu opisu na karcie każda para musi ustalić wspólną kolejność ratowania osób z listy -ma na to 10 minut. Po jej ustaleniu przenosimy się do wspólnego pokoju, żeby przedstawić wyniki pracy każdej pary wraz z uzasadnieniem zaproponowanej kolejności- grupa ma na to 10 minut
Rekomendacje do ćwiczenia (przebieg ćwiczenia)	W trybie stacjonarnym warto tak przygotować warunki pracy przy ćwiczeniu, aby zapewnić poszczególnym parom odpowiednio duże odległości od siebie
Czas na wykonanie	20 minut

# „ Zarządzanie w kryzysie”

## 14. AKCJA RATUNKOWA



# „ Zarządzanie w kryzysie”

## 15. MISJA RATUNKOWA



### MISJA RATUNKOWA

Dotarliście na miejsce misji i na miejscu spotkaliście pozostałe pary wolontariuszy. Waszym zadaniem jest ustalić **plan ratunkowy** tak szybko, jak to tylko możliwe. Macie **15 minut** jako grupa, na ustalenie tej kolejności. Pamiętajcie, że liczy się każda **minuta**. Pamiętaj, że ostatnia osoba z listy będzie miała już bardzo mały dostęp do **tlenu**, prawdopodobnie będzie skrajnie wyziębiona, a co za tym idzie jej szanse na przeżycie będą **bardzo niskie**.

Ustalcie jasny plan działania.



# „ Zarządzanie w kryzysie”

## 15. MISJA RATUNKOWA



### KARTA NR 15 – Zarządzanie w kryzysie – Poziom Grupowy

Cel	Zaproszenie Uczestników do ćwiczenia, które pozwoli wziąć udział w symulacji wspólnej akcji ratunkowej, a tym samym przekonać się jakie są mocne, a jakie słabe strony grupy w sytuacji kryzysowej.
Opis	Znając decyzję indywidualną poszczególnych par co do kolejności ratowanych osób, kolejnym krokiem będzie ustalenie grupowej decyzji oraz szczegółowego planu działania w opisanej sytuacji
Rekomendacje do ćwiczenia (przebieg ćwiczenia)	Po wykonaniu ćwiczenia, warto zastanowić się nad wnioskami. Czy łatwo jest podejmować grupową decyzję w tego typu zadaniu? Co udało Ci się zaobserwować w grupie przy podejmowaniu decyzji? Co wnosisz do grupy w sytuacji kryzysu? Co stanowiło dla Ciebie największą przeszkodę i jak sobie z nią poradziłaś/eś?
Czas na wykonanie	45 minut



# „Zarządzanie stresem”

## 16. KORZENIE I ZASOBY – DIALOG SYSTEMOWY



## 17. ZAGADKI NA PUNKTY



## 18. SCENARIUSZ GODNY ZAPAMIĘTANIA



# „Zarządzanie stresem”

16.

## KORZENIE I ZASOBY – DIALOG SYSTEMOWY



### KORZENIE I ZASOBY - dialog systemowy

Uczymy się i rozwijamy w systemach, do których należymy przez całe życie. Podobnie jak w przypadku kwiatu, na nasz wzrost wpływa to, w jaki sposób leczymy się z naszymi korzeniami - rodzinami, systemami edukacyjnymi i organizacjami - i uzyskujemy dostęp do bogactwa gleby, która dodatkowo wspiera nasz rozkwit.

Przeanalizuj, jak poszczególne systemy, do których należałeś, wpłynęły na Twoją umiejętność radzenia sobie ze stresem.

#### Pierwotna rodzina:

Co było powodem największych napięć w rodzinie Twojego pochodzenia?  
Jakie czynniki powodowały największy stres wśród poszczególnych członków rodziny?  
Co było źródłem niepokojów? Jakie metody radzenia sobie ze stresem wynosiłeś/aś z domu rodzinnego?  
Jak sytuacje stresowe pokonywali Twoi rodzice/dziadkowie?  
Czego się od nich w tej kwestii nauczyłeś?

#### Szkoła, edukacja:

Bez wątpienia pierwsze doświadczenia szkolne przyniosły każdemu z nas wiele doświadczeń w kwestii radzenia sobie ze stresem i negatywnym napięciem.  
Czy przypominasz sobie konkretne, stresujące sytuacje szkolne? Jak sobie z nimi poradziłeś/aś?  
Jakie wypracowałeś/aś mechanizmy pozwalające redukować to napięcie?  
Czy z biegiem lat coraz łatwiej przychodziło Ci pokonywanie stresów i napięć, czy wręcz przeciwnie?  
Jak wtedy reagowało Twoje ciało? Jakie były charakterystyczne dla Ciebie objawy stresu?

#### Praca:

Zastanów się, czego nauczyłeś/aś się w pierwszej pracy w kwestii radzenia sobie ze stresem?  
Jakie sytuacje najczęściej go wywoływały?  
Jakie wypracowałeś/aś metody redukcji negatywnego napięcia?  
Czy w pierwszej pracy spotkałeś/aś konkretne osoby, które najczęściej wywoływały u Ciebie stres i przykre napięcie?  
Spróbuj przywołać w pamięci konkretne sytuacje.

Jakie zasoby, które zostały uwidocznione po tej refleksji, pomogą Ci lepiej radzić sobie ze stresem w przyszłym miejscu pracy?



# „ Zarządzanie stresem”

16.

## KORZENIE I ZASOBY – DIALOG SYSTEMOWY



### KARTA NR 16 – Zarządzanie stresem – Poziom Indywidualny

Cel	Zrozumienie naszych korzeni prowadzi nas do lepszego zrozumienia, jakie są nasze zasoby, a także może pozwolić nam na szersze zrozumienie tego, jak niektóre z nawyków myślenia, odczuwania i działania, które dobrze nam służyły w pewnych kontekstach przez całe życie, mogą przeszkadzać w innych, czasami uniemożliwiając nam pełne zaangażowanie w realizację naszych nadziei i aspiracji.
Opis	To ćwiczenie jest zaproszeniem do refleksji nad tym, w jaki sposób przynależność do różnych systemów może wpłynąć na Twoje postrzeganie „radzenia sobie ze stresem”, uwidaczniając wszechobecny związek pomiędzy tym, co znajduje się pod powierzchnią (gleba i korzenie), a tym, co jest widoczne w tym, jak pokazujemy się w świecie. Ostatecznie refleksja oferuje możliwość uświadomienia sobie, w jaki sposób można dokonywać świadomych wyborów, które służą życiu i pracy.
Rekomendacje do ćwiczenia (przebieg ćwiczenia)	Uczestnicy pracują indywidualnie, analizując wpływ systemów na umiejętność. W tym czasie, coach powinien zadawać pytania pogłębiające, mające na celu pomoc uczestnikom w prowadzeniu autorefleksji. Trener nie powinien oczekiwać na nie odpowiedzi, uczestnicy mają odpowiedzieć sobie sami na te pytania i zapisać wnioski w odpowiedniej części swojej planszy. Ćwiczenie powinno się zakończyć sformułowaniem lekcji z niego wynikającej. „Teraz, kiedy patrzysz na ten temat z pewnym dystansem i zrozumieniem, jaka jest cenna lekcja, o której warto pamiętać w przyszłości? Jakie zasoby, które staną się widoczne po tej refleksji, pomogą Ci skutecznie radzić sobie ze stresem w miejscu pracy?”
Rekomendacje do ćwiczenia (dodatkowe)	Po indywidualnej refleksji, warto poprosić uczestników o podzielenie się w grupach kilkoma użytecznymi spostrzeżeniami, które wynieśli z tego ćwiczenia. Dzielenie się jest okazją do wysłuchania historii innych i odkrycia, co jeszcze mogą zyskać w obszarze Radzenia sobie ze stresem poprzez wysłuchanie nowych perspektyw.
Czas na wykonanie	Część indywidualna: ok. 10 minut Część w grupach trzyosobowych: 30 minut Część grupowa: 10 minut

## ZAGADKI NA PUNKTY

### Osoba A:

Twoim zadaniem jest odgadnięcie trzech haseł drugiej osoby z pary.

Hasła mają rosnący poziom trudności, za ich odgadnięcie możecie uzyskać kolejno:

**2, 4 i 8 punktów.** Żeby odgadnąć hasła, możesz zadawać pytania, ale **jedynie zamknięte** (takie, na które odpowiedź brzmi „tak” lub „nie”).

Następnie zamieniacie się rolami.

**Łącznie macie 6 minut** na wykonanie tego zadania.

Pamiętaj, aby kontrolować czas,

aby druga osoba z pary zdążyła podyktować swoje hasła Tobie.

Gracie do wspólnej bramki.

### Twoje hasła:

- Drzwi
- Tęcza
- Argentyna



## „ Zarządzanie stresem”

### 17. ZAGADKI NA PUNKTY

#### Wersja A



## ZAGADKI NA PUNKTY

### Osoba B:

Twoim zadaniem jest przedstawienie trzech hasła drugiej osobie z pary, tak, by jak najszybciej je odgadła. Hasła mają rosnący poziom trudności. Jeśli Twoja para je odgadnie, możecie uzyskać kolejno: **2, 4 i 8 punktów**. Żeby odgadnąć hasła partner/partnerka zabawy może zadawać Ci pytania, ale **jedynie zamknięte** (takie, na które odpowiedź brzmi „tak” lub „nie”). Następnie zamieniacie się rolami.

**Łącznie macie 6 minut** na wykonanie tego zadania.

Pamiętaj, aby kontrolować czas,

aby druga osoba z pary zdążyła zgadnąć swoje hasła Tobie.

Gracie do wspólnej bramki.

### Twoje hasła:

- Pies
- Masło
- Świerk



## „ Zarządzanie stresem”

### 17. ZAGADKI NA PUNKTY

#### Wersja B





## ZAGADKI NA PUNKTY

### Osoba C:

Twoim zadaniem jest odgadnięcie trzech haseł drugiej osoby z pary.

Hasła mają rosnący poziom trudności, za ich odgadnięcie możecie uzyskać kolejno:

**2, 4 i 8 punktów.** Żeby odgadnąć hasła, możesz zadawać pytania, ale **jedynie zamknięte**

(takie, na które odpowiedź brzmi „tak” lub „nie”).

Następnie zamieniacie się rolami.

**Łącznie macie 6 minut** na wykonanie tego zadania.

Pamiętaj, aby kontrolować czas,

aby druga osoba z pary zdążyła podyktować swoje hasła Tobie.

**Gracie do wspólnej bramki.**

### Twoje hasła:

- Łóżko
- Pralka
- Tornado



## „ Zarządzanie stresem”

### 17. ZAGADKI NA PUNKTY

#### Wersja C



## ZAGADKI NA PUNKTY

### Osoba D:

Twoim zadaniem jest odgadnięcie trzech haseł drugiej osoby z pary.

Hasła mają rosnący poziom trudności, za ich odgadnięcie możecie uzyskać kolejno:

**2, 4 i 8 punktów.** Żeby odgadnąć hasła, możesz zadawać pytania, ale **jedynie zamknięte** (takie, na które odpowiedź brzmi „tak” lub „nie”).

Następnie zamieniacie się rolami.

**Łącznie macie 6 minut** na wykonanie tego zadania.

Pamiętaj, aby kontrolować czas, aby druga osoba z pary zdążyła podyktować swoje hasła Tobie.

Gracie do wspólnej bramki.

### Twoje hasła:

- Ryba
- Szklanka
- Jabłoń



# „ Zarządzanie stresem”

## 17. ZAGADKI NA PUNKTY

### Wersja D



Jeśli gra odbywa się online lub sala szkoleniowa pozwala na wykonywanie zadań a parach tak aby poszczególne pary się nie słyszały, można użyć tylko dwóch rodzajów kart. W innym przypadku rekomenduje się użycie wszystkich.

## „ Zarządzanie stresem” ZAGADKI NA PUNKTY



# „ Zarządzanie stresem”

## KARTA NR 17 (osoba A i osoba B)– Zarządzanie stresem – Poziom Interpersonalny

**Cel** Zaproszenie Uczestników do udziału w ćwiczeniu, które wymaga:

- szybkiego reagowania
- zadawania odpowiednich pytań
- radzenia sobie z napięciem

aby mogli skonfrontować własne umiejętności pracy nad trudnym zadaniem, pod presją czasu

**Opis** Zadaniem uczestników jest zgadnięcie jak największej liczby haseł opisywanych sobie wzajemnie. Uczestnicy muszą sami kontrolować czas i uznać kiedy mają się zmienić – grają do jednej bramki.

**Rekomendacje do ćwiczenia (przebieg ćwiczenia)**

- Warto zapewnić poszczególnym parom odpowiednio duże odległości, żeby nie słyszeli wzajemnie swoich haseł
- Można zmodyfikować ćwiczenie w taki sposób, aby każda para odgadywała inne hasła
- Przy podaniu instrukcji należy poinformować Uczestników, że będą pracowali ze stoperem. Kontrola czasu należy do każdej pary- to od Uczestników zależy, czy sprawiedliwie podzielą czas na wykonanie zadania między siebie

**Czas na wykonanie**

20 minut:  
8 minut: każda para pracuje w pokoju  
12 minut: omówienie wniosków na forum

## 17. ZAGADKI NA PUNKTY



# „ Zarządzanie stresem”

## 18. SCENARIUSZ GODNY ZAPAMIĘTANIA



### SCENARIUSZ GODNY ZAPAMIĘTANIA

Zadaniem całej grupy jest stworzenie scenariusza do krótkiego filmu na jeden, wybrany temat, z listy zaproponowanej przez producenta filmowego. Na koniec przedstawiciel grupy (to grupa wybiera kto nim zostanie) będzie musiał przeczytać scenariusz na głos, a komisja zadecyduje, ile pieniędzy jest gotowa zapłacić za wykupienie praw do scenariusza.

**Instrukcja jest prosta:**

Wybierzcie jeden z tematów podanych poniżej:

1. Idź za głosem serca
2. Recepta na sukces
3. Szczęśliwe zakończenia



Następnie jedna osoba z grupy (Wy decydujecie która) formułuje pierwsze zdanie, które będzie stanowiło początek scenariusza. Każda następna osoba (Wy wybieracie kolejność) będzie dokladała jedno zdanie, aż ułożycie cały scenariusz. Zdań ma być tyle, na ile wystarczy czasu, kolejność dołączania zdań zapętlajcie. Ostatnie zdanie będzie więc stanowiło zakończenie całej historii. Pamiętajcie, że scenariusz musi zostać zapisany (Wy decydujecie, kto zapisuje) a następnie odczytany (również grupa wybiera osobę do odczytu) Pamiętajcie, że czas jest ograniczony (macie 10 minut na całość- ustalenie planu oraz wykonanie zadania)

**Powodzenia!**

# „ Zarządzanie stresem”

## 18. SCENARIUSZ GODNY ZAPAMIĘTANIA



### KARTA NR 18 – Zarządzanie stresem – Poziom Grupowy

<b>Cel</b>	Celem grupy jest wykonanie wymagającego zadania w dość krótkim czasie. Zadanie wymagać będzie: <ul style="list-style-type: none"><li>• Zaangażowania wszystkich członków grupy</li><li>• Podzieleniem się zadaniami</li><li>• Pracy pod presją czasu</li></ul>
<b>Opis</b>	Każda grupa otrzymuje temat scenariusza filmowego, który mają ułożyć (w wersji stacjonarnej dostają go na kartce papieru, w wersji online trener wchodzi do każdego pokoju, żeby przedstawić temat scenariusza) Pierwsza osoba wymyśla pierwsze zdanie, druga dopowiada drugie, trzecia trzecie i tak w kółko, dopóki nie skończy się czas (5 minut). Następnie wszystkie grupy prezentują swoje scenariusze. Ostatnim etapem zadania jest omówienie wniosków
<b>Rekomendacje do ćwiczenia (przebieg ćwiczenia)</b>	Przy omawianiu wniosków, warto zadać następujące pytania: Co stanowiła dla Ciebie trudność w zadaniu? Jakie to uczucie, kiedy wymyślasz ważny element historii, a ktoś inny kontynuuje ją za Ciebie i tracisz wpływ na dalszy przebieg? Co wnosisz do grupy pod względem radzenia sobie ze stresem? Co stanowiło dla Ciebie wyzwanie w tym zadaniu?
<b>Czas na wykonanie</b>	30 minut: 5 minut- przygotowanie 10 minut- przedstawienie 15 minut- omówienie

# „Rozwiązywanie konfliktów”

## 19. KORZENIE I ZASOBY – DIALOG SYSTEMOWY



## 20. TWARDE NEGOCJACJE



## 21. KTO WINIEN ŚMIERCI?



# „Rozwiązywanie konfliktów”

## 19. KORZENIE I ZASOBY – DIALOG SYSTEMOWY



### KORZENIE I ZASOBY - dialog systemowy

Uczymy się i rozwijamy w systemach, do których należymy przez całe życie. Podobnie jak w przypadku kwiatu, na nasz wzrost wpływa to, w jaki sposób leczymy się z naszymi korzeniami - rodzinami, systemami edukacyjnymi i organizacjami - i uzyskujemy dostęp do bogactwa gleby, która dodatkowo wspiera nasz rozkwit.

Przeanalizuj, jak poszczególne systemy, do których należales, wpłynęły na Twoją umiejętność rozwiązywania konfliktów.

#### Pierwotna rodzina:

Czego nauczyłeś się w rodzinie pochodzenia w kwestii radzenia sobie z sytuacjami konfliktowymi?

Z którym członkiem rodziny dochodziło do największej ilości sytuacji spornych?

Jak sobie z nimi radziłeś/aś? Jakie metody wypracowałeś/aś, aby rozwiązywać konflikty z rodzeństwem, a jakie z rodzicami? Które z nich były skuteczne, a które działały destrukcyjnie na relacje?

Jakie kwestie wywoływały najwięcej konfliktów w Twojej rodzinie?

#### Szkoła, edukacja:

Szkoła podstawowa niejednokrotnie dała każdemu z nas twardą lekcję życia w kwestii wychodzenia z trudnych/ konfliktowych sytuacji.

Spróbuj przywołać w pamięci niektóre z nich. Z kim najczęściej wchodziłeś/aś w potyczki słowne?

Kto w klasie najczęściej inicjował konflikty i z jakiego powodu? Jak się z tym czułeś/aś?

Jaka rola zazwyczaj pełniłeś/aś w sytuacjach spornych?

#### Praca:

Każdy z nas z pewnością ma w pamięci sytuację konfliktu w miejscu pracy. Spróbuj sobie ją przypomnieć. Czy byłeś/aś jej czynnym uczestnikiem?

Czy raczej stałeś z boku i przyglądałeś się kłótni? Jakie uczucia wywoływał u Ciebie konflikt w pierwszym miejscu zatrudnienia?

Czy zdarzyło się Tobie wejść w konflikt z pracodawcą? Jeśli tak, jak się zakończył? Czego Cię nauczył?

**Jakie zasoby, które zostały uwidocznione po tej refleksji, pomogą Ci skuteczniej rozwiązywać konflikty w przyszłym miejscu pracy?**





# „Rozwiązywanie konfliktów”

## 19. KORZENIE I ZASOBY – DIALOG SYSTEMOWY



### KARTA NR 19 – Rozwiązywanie konfliktów – Poziom Indywidualny

Cel	Zrozumienie naszych korzeni prowadzi nas do lepszego zrozumienia, jakie są nasze zasoby, a także może pozwolić nam na szersze zrozumienie tego, jak niektóre z nawyków myślenia, odczuwania i działania, które dobrze nam służyły w pewnych kontekstach przez całe życie, mogą przeszkadzać w innych, czasami uniemożliwiając nam pełne zaangażowanie w realizację naszych nadziei i aspiracji.
Opis	To ćwiczenie jest zaproszeniem do refleksji nad tym, w jaki sposób przynależność do różnych systemów może wpłynąć na Twoje postrzeganie "rozwiązywania sytuacji konfliktowych", uwidaczniając wszechobecny związek pomiędzy tym, co znajduje się pod powierzchnią (gleba i korzenie), a tym, co jest widoczne w tym, jak pokazujemy się w świecie. Ostatecznie refleksja oferuje możliwość uświadomienia sobie, w jaki sposób można dokonywać świadomych wyborów, które służą życiu i pracy.
Rekomendacje do ćwiczenia (przebieg ćwiczenia)	Uczestnicy pracują indywidualnie, analizując wpływ systemów na umiejętność. W tym czasie, coach powinien zadawać pytania pogłębiające, mające na celu pomoc uczestnikom w prowadzeniu autorefleksji. Trener nie powinien oczekiwać na nie odpowiedzi, uczestnicy mają odpowiedzieć sobie sami na te pytania i zapisać wnioski w odpowiedniej części swojej planszy. Ćwiczenie powinno się zakończyć sformułowaniem lekcji z niego wynikającej. „Teraz, kiedy patrzysz na ten temat z pewnym dystansem i zrozumieniem, jaka jest cenna lekcja, o której warto pamiętać w przyszłości? Jakie zasoby, które staną się widoczne po tej refleksji, pomogą Ci skutecznie radzić sobie z ewentualnymi konfliktami się w miejscu pracy?
Rekomendacje do ćwiczenia (dodatkowe)	Po indywidualnej refleksji, warto poprosić uczestników o podzielenie się w grupach kilkoma użytecznymi spostrzeżeniami, które wynieśli z tego ćwiczenia. Dzielenie się jest okazją do wysłuchania historii innych i odkrycia, co jeszcze mogą zyskać w obszarze Rozwiązywania konfliktów poprzez wysłuchanie nowych perspektyw.
Czas na wykonanie	Część indywidualna: ok. 10 minut Część w grupach trzyosobowych: 30 minut Część grupowa: 10 minut

## TWARDE NEGOCJACJE

### Osoba A:

Poszukujesz dwupokojowego mieszkania do wynajęcia. Znalazłeś/aś jedno niedaleko miejsca pracy - wygląda bardzo dobrze. W okolicy są dobre szkoły, liczne kafejki i restauracje. Nie możesz się doczekać, żeby podpisać umowę najmu. Dodatkowym atutem jest fakt, że bliskość miejsca pracy zapewni duże oszczędności- możesz dojeżdżać rowerem, co pozwoli Ci zaoszczędzić około **300 zł miesięcznie**. W końcu spotykasz się z właścicielem i masz nadzieję wynegocjować korzystne warunki najmu. Na tą chwilę właściciel życzy sobie **2100 złotych miesięcznie**. Ponieważ mieszkanie nie jest umeblowane, zamierzasz poprosić właściciela, aby obniżył koszt wynajmu do **1700 zł miesięcznie**. Aby wyposażyc i umeblować potencjalne nowe lokum, będziesz potrzebować ok. **dwóch tygodni**, co oznacza, że przez te dwa tygodnie będziesz zmuszony/a płacić podwójny czynsz (za nowe mieszkanie oraz obecnie zajmowane). Właściciel prosi Cię o opłacenie **trzech miesięcy z góry**, ale wiesz, że będziesz mieć z tym problem, przy jednoczesnej potrzebie umeblowania mieszkania oraz opłat za obecne. Ponieważ interesuje Cię najem długoterminowy (przynajmniej **3-4 lata**, do czasu, aż Twój syn skończy szkołę średnią) masz nadzieję, że właściciel zgodzi się na obniżenie czynszu do sumy **1700 zł miesięcznie** oraz **jednomiesięczną kaucję**, zamiast trzymiesięcznej. **Naprawdę podoba Ci się to mieszkanie i chciałbyś/chciałabyś wprowadzić się do niego jak najszybciej.**



## „Rozwiązywanie konfliktów”

### 20. TWARDE NEGOCJACJE

#### Wersja A



## TWARDE NEGOCJACJE



### Osoba B:

Jesteś właścicielem dwupokojowego mieszkania i jesteś umówiony na spotkanie z osobą zainteresowaną jego wynajmem.

Cena jaką zamierzasz zaproponować to **2100 zł** miesięcznie. Oczekujesz też, że najemca zapłaci za **trzy miesiące z góry**.

Z ostatnimi najemcami ciężko było się dogadać i wyprowadzili się z mieszkania po zaledwie sześciu miesiącach. Musiałeś/aś wtedy przeprowadzić malowanie ścian,

co wyniosło Cię około **2500 zł**. Jesteś skłonny/a iść na pewne ustępstwa w kwestii trzymiesięcznej kaucji, jednak **nie planowałeś obniżenia czynszu**.

Proponowana przez Ciebie cena najmu w tej okolicy i tak jest już bardzo korzystna.

Celowo wynajmujesz mieszkanie bez mebli, bo liczysz, że w ten sposób zachęcisz osoby zainteresowane najmem długoterminowym. Zdajesz sobie jednak sprawę, że to może powodować również pewne niedogodności, więc w ostateczności jesteś gotów nie pobierać opłaty czynszowej przez pierwsze **dwa tygodnie**, potrzebne na umeblowanie mieszkania.

Ponieważ niedługo wyjeżdżasz z miasta, **chciałbyś/chciałybyś jak najszybciej sfinalizować transakcję**.

## „Rozwiązywanie konfliktów”

20.

## TWARDE NEGOCJACJE

### Wersja B



## KARTA NR 20 Rozwiązywanie konfliktów – Poziom Interpersonalny

Cel	Danie kursantom możliwości wejścia w określoną rolę, aby w bezpiecznych warunkach symulacji przetestowali własne umiejętności w zakresie rozwiązywania sytuacji spornej
Opis	Symulacja sytuacji negocjowania warunków wynajmu mieszkania. Uczestnicy w parach wcielają się w role: <ul style="list-style-type: none"><li>• najemcy</li><li>• osoby wynajmującej mieszkanie</li></ul> Każdy Uczestnik ma osobną instrukcję do zadania i wymienione punkty, na których im najbardziej zależy w negocjacjach warunków najmu. Pary będą miały 10 minut na rozmowę. To od Uczestników zależy, które informacje z listy swoich potrzeb ujawnią drugiej stronie, a które postanowią ukryć.
Rekomendacje do ćwiczenia (przebieg ćwiczenia)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ważne, aby trener upewnił się, czy wszyscy zrozumieli zadanie (dużo szczegółowych informacji na karcie, mało czasu na wykonanie)</li><li>• Trener informuje przed przystąpieniem par do negocjacji, że każdy Uczestnik decyduje na ile sztywno będzie trzymał się instrukcji z karty</li><li>• W wersji stacjonarnej bardzo ważne jest, aby zapewnić każdej parze odpowiednią przestrzeń do pracy i zadbać o odległość, tak, aby pary nie przeszkadzały sobie nawzajem.</li></ul>
Czas na wykonanie	Ok 30 minut: 5 minut: Przeczytanie instrukcji/ przygotowanie argumentów 10 minut: przebieg negocjacji 15 minut- omówienie wniosków

# „Rozwiązywanie konfliktów”

## 20. TWARDE NEGOCJACJE

### Wersja A



# „ Rozwiązywanie konfliktów”

## 21. KTO WINIEN ŚMIERCI?



### KTO WINIEN ŚMIERCI?

Pewien **Baron** wyjeżdżając na jednodniowy objazd po swoich włościach, nakazał swojej żonie-baronowej pozostanie w domu. Zapowiedział, że jeżeli po powrocie do domu nie zastanie jej, spotka ją sroga kara. **Baronowa** zaraz po wyjeździe męża udała się na spotkanie z swoim **kochankiem**, który mieszkał ok. godzinie drogi od jej zamku. Kochankowie spędzili ze sobą kilka godzin, wtem **Baronowa** zorientowała się, że robi się późno, i **Baron** niebawem wróci do domu. W drodze powrotnej do zamku pojawił się problem- na jedynym moście prowadzącym do domu spotkała **szaleńca**, który stanął jej na drodze i zapowiedział, że jeżeli spróbuje wejść na most, pozbawi ją życia podcinając gardło. Wystraszona **Baronowa** natychmiast wróciła do kochanka z nadzieją, że jej pomoże. On jednak odmówił jej pomocy w powrocie do domu i przeprawie przez most w obawie przed zemstą **Barona**. Wtedy **Baronowa** przypomniała sobie, że przez rzekę można przeprawić się za pomocą promu. Gdy dotarła na przeprawę promowa, **przewoźnik** zażądał opłaty, a **Baronowa** nie miała ze sobą pieniędzy. **Przewoźnik** odmówił jej przewiezienia na drugą stronę rzeki za darmo. Baronowa przypomniała sobie wtedy, że nieopodal mieszka jej przyjaciółka **hrabianka** i udała się do niej natychmiast z prośbą o pożyczkę. **Przyjaciółka** odmówiła jednak prośbie **Baronowej**, gdyż ta zalegała jej już z pewną kwotą. Wtedy zrozpaczona **Baronowa**, w obawie przed karą barona wróciła na most, licząc na to, że **szaleńca** już tam nie będzie.

Jednak, gdy próbowała przejść przez most, **szaleniec** wyskoczył z zarośli i pozbawił ją życia szybkim ciecieniem noża.

#### Wiemy, kto zabił, ale pytanie brzmi:

Kto spośród wymienionych postaci jest według Ciebie najbardziej winien/winna śmierci Baronowej? Zastanów się i uszereguj postaci w kolejności 1-6, gdzie 1- osoba najbardziej winna śmierci, 6-osoba najmniej winna śmierci.

- Baron
- Baronowa
- Kochanek
- Szaleniec
- Przewoźnik
- Hrabianka



# „ Rozwiązywanie konfliktów”

## 21. KTO WINIEN ŚMIERCI?



### KARTA NR 21 – Rozwiązywanie konfliktów – Poziom Grupowy

Cel	Ćwiczenie obrony swojego stanowiska w kontakcie z grupą. Zadanie jest trudne, ponieważ dotyka wartości każdego człowieka, a więc budzi trudne emocje.
Opis	<p>Uczestnicy zostają zaproszeni do przeczytania historii z karty, dotyczącej śmierci pewnej Baronowej. Z treści dowiadują się kto zabił, ale pytanie jakie zadaje trener brzmi: Kto według Ciebie jest najbardziej winien śmierci Baronowej?</p> <p>Zadanie przebiega w dwóch etapach:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Uczestnicy podejmują decyzję indywidualną szeregując postacie numerami od 1 (osoba najbardziej winna śmierci) do 6 (najmniej winna). Mają na to 5 minut. Następnie trener prosi, aby powiedzieli na głos jaką ustalili kolejność wraz z argumentami</li><li>2. W drugim etapie Uczestnicy muszą podjąć decyzję grupową na zasadzie jednogłośnieści- czyli tak długo przekonywać się na argumenty, aż nie uzyskają rozwiązania z którym zgodzą się wszyscy -ok. 35 minut</li><li>3. Omawianie wniosków z zadania -20 minut</li></ol>
Rekomendacje do ćwiczenia (przebieg ćwiczenia)	<p>To zadanie dotyka wartości, a zawsze gdy sprawa dotyczy wartości uruchamiają się emocje i mamy skłonność do ich obrony, nawet za cenę konfliktu. Przy omawianiu wniosków warto zastanowić się nad następującymi kwestiami:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Na ile potrafisz/aś bronić swojego stanowiska w grupie?</li><li>• Jakie emocje dominowały u Ciebie podczas dyskusji?</li><li>• Jak oceniasz swoje możliwości panowania nad własnymi emocjami w sytuacji konfliktu?</li><li>• Co wnosisz do grupy, kiedy przychodzi do trudnej, konfliktowej sytuacji?</li><li>• Co stanowi dla Ciebie największą trudność w rozwiązywaniu sytuacji spornych, a jakie masz w tym zakresie zasoby?</li></ul>
Czas na wykonanie	Ok. 1 godzina

# AGENDA SZKOLENIA

## Harmonogram - dzień 1

## Harmonogram na dzień 2

**08:45 - 10:30**

Sesja 1

**08:45 - 10:30**

Sesja 4

**10:30 - 10:45**

Przerwa kawowa

**10:30 - 10:45**

Przerwa kawowa

**10:45 - 13:00**

Sesja 2

**10:45 - 13:00**

Sesja 5

**13:00 - 14:00**

Przerwa obiadowa

**13:00 - 14:00**

Przerwa obiadowa

**14:00 - 16:00**

Sesja 3

**14:00 - 16:00**

Sesja 6

CZAS	ĆWICZENIE	ROLE I ZASOBY
<b>Dzień 1</b>		
09:00 – 09:10 (10 minut)	Wprowadzenie do 2 dni szkoleniowych (harmonogram, cel projektu oraz przedstawienie trenerów prowadzących)	trener prowadzący
09:10 – 09:30 (20 minut)	Gra i cele dydaktyczne. Przedstawienie plansz oraz kart.	trener prowadzący  Plansza z kwiatem dla każdego uczestnika indywidualnie
09:30 – 09:40 (10 minut)	Zapoznanie – Jaki jest Twój poziom energii? Jak się czujesz? Podziel się 2-3 zdaniami na ten temat z grupą.	trener prowadzący
09:40 – 10:15 35 minut	<p>Komunikacja i asertywność - INDYWIDUALNIE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wprowadzenie do ćwiczenia KORZENIE I ZASOBY (5 minut)</li> <li>• Indywidualne refleksje (5 minut)</li> <li>• Dzielnie się 3 głównymi wnioskami (15 minut) – 5 minut na każdy</li> <li>• Omówienie w grupie – 10 minut <ul style="list-style-type: none"> <li>Co stało się dla Ciebie widoczne w tym ćwiczeniu? Jakie są Twoje zasoby jeśli chodzi o komunikację i asertywność?</li> </ul> </li> </ul> <p>Umieszczenie zdań na planszy z kwiatem</p>	Karta 1 trener prowadzący
10:15 – 10:30 15 minut	<p>Komunikacja i asertywność – W PARACH</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wprowadzenie do ćwiczenia (3 minuty)</li> <li>• FIGURY – Przeprowadzenie ćwiczenia (5 minut)</li> <li>• Krótkie omówienie – Co było przydatne w tym ćwiczeniu w zakresie komunikacji i asertywności? Jakie były wyzwania i jak sobie z nimi poradziłeś/aś? (10 minut)</li> </ul> <p>Umieszczenie zdań na planszy z kwiatem</p>	Karta 2 trener prowadzący
10:30 – 10:45	Przerwa kawowa	



CZAS	ĆWICZENIE	ROLE I ZASOBY
<b>Dzień 1</b>		
<b>10:45 – 11:30</b> <b>45 minut</b>	Komunikacja i asertywność - W GRUPACH <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wprowadzenie do ćwiczenia</li> <li>• PUSTYNIA SONORA – przeprowadzenie ćwiczenia (35 minut)</li> <li>• Krótkie omówienie – Co było przydatne w tym ćwiczeniu w zakresie komunikacji i asertywności? Jakie były wyzwania i jak sobie z nimi poradziłeś/aś? (10 minut)</li> </ul> Umieszczenie zdań na planszy z kwiatem	Karta 3 trener prowadzący
<b>11:30 – 12:00</b> <b>30 minut</b>	Kreatywność - INDYWIDUALNIE <ul style="list-style-type: none"> <li>• KORZENIE I ZASOBY indywidualne refleksje (5 minut)</li> <li>• Dzielnie się 3 głównymi wnioskami (15 minut) – 5 minut na każdy</li> <li>• Omówienie w grupie – 10 minut                Co stało się dla Ciebie widoczne w tym ćwiczeniu? Jakie zasoby są ważne jeśli chodzi o kreatywność?</li> </ul> Umieszczenie zdań na planszy z kwiatem	Karta 4 trener prowadzący
<b>12:00 – 12:30</b> <b>30 minut</b>	Kreatywność – W PARACH <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wprowadzenie do ćwiczenia (3 minuty)</li> <li>• CHIŃSKI PORTRET: przeprowadzenie ćwiczenia (15 minut)</li> <li>• Krótkie omówienie – Co zauważyłeś/aś na temat kreatywności w tym ćwiczeniu? Co pozwala Ci być kreatywnym? Jakie były wyzwania i jak sobie z nimi poradziłeś/aś? (10 minut)</li> </ul> Umieszczenie zdań na planszy z kwiatem	Kard 5 trener prowadzący
<b>12:30 – 13:00</b> <b>30 minut</b>	Kreatywność – W GRUPACH <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wprowadzenie do ćwiczenia (3 minuty)</li> <li>• PANTONIMA: przeprowadzenie ćwiczenia (12 minut)</li> <li>• Przedstawienie case'a (5 minut)</li> <li>• Krótkie omówienie – Co zauważyłeś/aś na temat kreatywności w tym ćwiczeniu? Co pozwala Ci być kreatywnym? Jakie były wyzwania i jak sobie z nimi poradziłeś/aś? (10 minut)</li> </ul> Umieszczenie zdań na planszy z kwiatem	Karta 6 trener prowadzący
<b>13:00 – 14:00</b>	Przerwa obiadowa	

CZAS	ĆWICZENIE	ROLE I ZASOBY
<b>Dzień 1</b>		
<b>14:00 – 14:30</b> <b>30 minut</b>	Zarządzanie czasem i planowanie - INDYWIDUALNIE <ul style="list-style-type: none"> <li>• KORZENIE I ZASOBY indywidualne refleksje (5 minut)</li> <li>• Dzielnie się 3 głównymi wnioskami (15 minut) – 5 minut na każdy</li> <li>• Omówienie w grupie – Co stało się dla Ciebie widoczne w tym ćwiczeniu? Jakie są Twoje zasoby jeżeli chodzi o zarządzanie czasem i planowanie? (10 minut)</li> </ul> Umieszczenie zdań na planszy z kwiatem	Karta 7 trener prowadzący
<b>14:30 – 14:50</b> <b>20 minut</b>	Zarządzanie czasem i planowanie – W PARACH <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wprowadzenie do ćwiczenia (3 minuty)</li> <li>• OSOBISTA PERCEPCJA CZASU: przeprowadzenie ćwiczenia (6 minut)</li> <li>• Omówienie w grupie – 10 minut.                Co zauważyłeś/aś na temat zarządzania czasem i planowania w tym ćwiczeniu? Jakie zasoby pozwalają Ci efektywnie zarządzać czasem i planować? Jakie były wyzwania i jak sobie z nimi poradziłeś/aś?</li> </ul> Umieszczenie zdań na planszy z kwiatem	Karta 8 trener prowadzący
<b>14:50 – 15:30</b> <b>40 minut</b>	Zarządzanie czasem i planowanie – W GRUPACH <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wprowadzenie do ćwiczenia (3 minuty)</li> <li>• GOŚCIE Z KOREI POŁUDNIOWEJ: przeprowadzenie ćwiczenia (12 minut)</li> <li>• Prezentowanie planu wycieczki w grupach (15 minut)</li> <li>• Omówienie w grupie – 10 minut.                Co zauważyłeś/aś na temat zarządzania czasem i planowania w tym ćwiczeniu? Jakie zasoby pozwalają Ci efektywnie zarządzać czasem i planować? Jakie były wyzwania i jak sobie z nimi poradziłeś/aś?</li> </ul> Umieszczenie zdań na planszy z kwiatem	Karta 9 trener prowadzący
<b>15:30 – 15:45</b>	Podsumowanie dnia – najważniejsze wnioski i key learnings	trener prowadzący

CZAS	ĆWICZENIE	ROLE I ZASOBY
<b>Dzień 2</b>		
<b>09:00 – 09:30</b> <b>30 minut</b>	Praca zespołowa - INDYWIDUALNIE <ul style="list-style-type: none"> <li>• KORZENIE I ZASOBY indywidualne refleksje (5 minut)</li> <li>• Dzielnie się 3 głównymi wnioskami (15 minut) – 5 minut na każdy</li> <li>• Omówienie w grupie – Co stało się dla Ciebie widoczne w tym ćwiczeniu? Jakie są Twoje zasoby jeżeli chodzi o pracę zespołową? (10 minut)</li> </ul> Umieszczenie zdań na planszy z kwiatem	Karta 10 trener prowadzący
<b>09:30 – 09:45</b> <b>15 minut</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praca zespołowa – W PARACH Wprowadzenie do ćwiczenia</li> <li>• ZŁOTY ŚRODEK: przeprowadzenie ćwiczenia</li> <li>• Omówienie w grupie – 10 minut.                Co stało się dla Ciebie widoczne w tym ćwiczeniu? Jakie są Twoje zasoby jeżeli chodzi o pracę zespołową?</li> </ul> Umieszczenie zdań na planszy z kwiatem	Karta 11 trener prowadzący
<b>09:45 – 10:30</b> <b>40 minut</b>	Praca zespołowa – W GRUPACH <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wprowadzenie do ćwiczenia</li> <li>• CO NAS ŁĄCZY?: przeprowadzenie ćwiczenia (15 minut)</li> <li>• Zaprezentowanie każdej z grup (10 minut)</li> <li>• Omówienie w grupie – 10 minut.                Co zauważyłeś/aś w trakcie pracy w grupie? Jakie zasoby pozwalają Ci efektywnie pracować zespołowo? Jakie były wyzwania i jak sobie z nimi poradziłeś/aś?</li> </ul> Umieszczenie zdań na planszy z kwiatem	Karta 12 trener prowadzący
<b>10:30 – 10:45</b>	Przerwa kawowa	

## Dzień 2

<p><b>10:45 – 11:15</b> <b>30 minut</b></p>	<p>Zarządzanie kryzysowe - INDYWIDUALNIE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• KORZENIE I ZASOBY indywidualne refleksje (5 minut)</li> <li>• Dzielnie się 3 głównymi wnioskami (15 minut) – 5 minut na każdy</li> <li>• Omówienie w grupie – Co stało się dla Ciebie widoczne w tym ćwiczeniu? Jakie są Twoje zasoby jeżeli chodzi o efektywne zarządzanie kryzysowe? (10 minut)</li> </ul>	<p>Karta 13 trener prowadzący</p>
<p><b>11:15 – 12:00</b> <b>45 minut</b></p>	<p>Umieszczenie zdań na planszy z kwiatem</p> <p>Zarządzanie kryzysowe – W PARACH i W GRUPACH</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wprowadzenie do ćwiczenia</li> <li>• MISJA RATOWNICZA: praca w parach (10 minut)</li> <li>• MISJA RATOWNICZA: praca w grupach (15 minut)</li> <li>• Grupy dzielą się swoimi rozwiązaniami – 5 minut</li> <li>• Omówienie w grupie – 10 minut. Co stało się dla Ciebie widoczne w tym ćwiczeniu? Jakie zasoby pozwalają Ci efektywnie zarządzać kryzysowo? Jakie były wyzwania i jak sobie z nimi poradziłeś/aś?</li> </ul>	<p>Karta 14 i Karta 15 trener prowadzący</p>
<p><b>12:00 – 12:30</b> <b>30 minut</b></p>	<p>Umieszczenie zdań na planszy z kwiatem</p> <p>Zarządzanie stresem - INDYWIDUALNIE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• KORZENIE I ZASOBY indywidualne refleksje (5 minut)</li> <li>• Dzielnie się 3 głównymi wnioskami (15 minut) – 5 minut na każdy</li> <li>• Omówienie w grupie – Co stało się dla Ciebie widoczne w tym ćwiczeniu? Jakie są Twoje zasoby jeżeli chodzi o radzenie sobie ze stresem? (10 minut)</li> </ul>	<p>Karta 16 trener prowadzący</p>
<p><b>12:30 – 13:00</b> <b>30 minut</b></p>	<p>Umieszczenie zdań na planszy z kwiatem</p> <p>Zarządzanie stresem – W PARACH</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ZAGADKI NA PUNKTY przeprowadzenie ćwiczenia (10 minut)</li> <li>• Omówienie w grupie – 10 minut. Co stało się dla Ciebie widoczne w tym ćwiczeniu? Jakie są Twoje zasoby jeżeli chodzi o radzenie sobie ze stresem? Jakie były wyzwania i jak sobie z nim poradziłeś/aś?</li> </ul>	<p>Karta 17 trener prowadzący</p>
<p><b>13:00 – 14:00</b></p>	<p>Umieszczenie zdań na planszy z kwiatem</p> <p>Przerwa obiadowa</p>	

## Dzień 2

<p><b>14:00 – 14:30</b> <b>30 minut</b></p>	<p>Zarządzanie stresem – W GRUPACH</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wprowadzenie do ćwiczenia (5 minut)</li> <li>• SCENARIUSZ GODNY ZAPAMIĘTANIA: przeprowadzenie ćwiczenia (15 minut)</li> <li>• Omówienie w grupie – 10 minut.</li> </ul> <p>Co stało się dla Ciebie widoczne w tym ćwiczeniu? Jakie są Twoje zasoby jeżeli chodzi o radzenie sobie ze stresem? Jakże były wyzwania i jak sobie z nimi poradziłeś/aś?</p> <p>Umieszczenie zdań na planszy z kwiatem</p>	<p>Karta 18 trener prowadzący</p>
<p><b>14:30 – 15:00</b> <b>30 minut</b></p>	<p>Rozwiązywanie konfliktów - INDYWIDUALNIE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• KORZENIE I ZASOBY indywidualne refleksje (5 minut)</li> <li>• Dzielnie się 3 głównymi wnioskami (15 minut) – 5 minut na każdy</li> <li>• Omówienie w grupie – Co stało się dla Ciebie widoczne w tym ćwiczeniu? Jakże są Twoje zasoby jeżeli chodzi o rozwiązywanie konfliktów? (10 minut)</li> </ul> <p>Umieszczenie zdań na planszy z kwiatem</p>	<p>Karta 19 trener prowadzący</p>
<p><b>15:00 – 15:20</b> <b>20 minut</b></p>	<p>Negocjacje – W PARACH</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wprowadzenie do ćwiczenia</li> <li>• TWARDE NEGOCJACJE – przeprowadzenie ćwiczenia (8 minut)</li> <li>• Omówienie w grupie – 10 minut</li> </ul> <p>Co stało się dla Ciebie widoczne w tym ćwiczeniu? Jakże są Twoje zasoby jeżeli chodzi o negocjacje? Jakże były wyzwania i jak sobie z nimi poradziłeś/aś?</p> <p>Umieszczenie zdań na planszy z kwiatem</p>	<p>Karta 20 trener prowadzący</p>
<p><b>15:20 – 15:50</b> <b>30 minut</b></p>	<p>Negocjacje – W GRUPACH</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wprowadzenie do ćwiczenia</li> <li>• KTO WINNY ŚMIERCI? przeprowadzenie ćwiczenia (16 minut)</li> <li>• Omówienie – 10 minut</li> </ul> <p>Co stało się dla Ciebie widoczne w tym ćwiczeniu? Jakże są Twoje zasoby jeżeli chodzi o negocjacje? Jakże były wyzwania i jak sobie z nimi poradziłeś/aś?</p> <p>Umieszczenie zdań na planszy z kwiatem</p>	<p>Karta 21 trener prowadzący</p>
<p><b>15:50 – 16:00</b> <b>10 minut</b></p>	<p>Podsumowanie: co Ci się najbardziej podobało? Co wyniesiesz z tych warsztatów?</p>	