CREATIVE MINDSET

Kreatywny sposób myślenia

PR2: SCENARIUSZE GOTOWE DO UŻYCIA

2021-1-PL01-KA220-YOU-000028766

Co-funded by the European Union

Rezultat ten został opracowany w ramach projektu Erasmus+ KA2: "Creative Mindset", w którym uczestniczą następujące instytucje i organizacje pozarządowe:

@2022

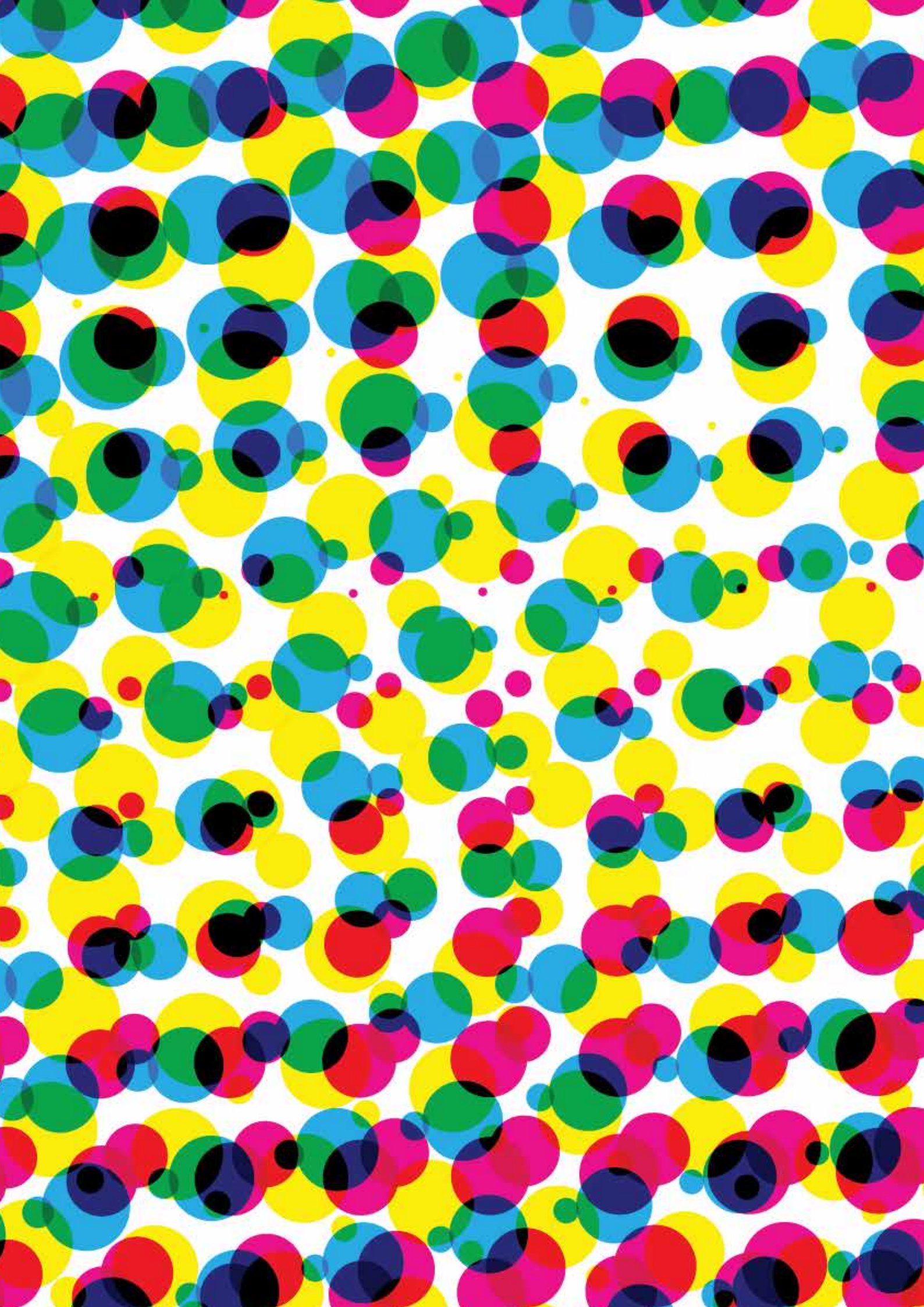
PROJECTCREATIVEMINDSET.COM

Wsparcie Komisji Europejskiej dla powstania tej publikacji nie oznacza poparcia dla jej treści, które odzwierciedlają jedynie poglądy autorów, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiekolwiek wykorzystanie informacji w niej zawartych.

Ta instrukcja została utworzona w ramach Creative Mindset Ref. Numer 2021-1-PL01-KA220-YOU-000028766

SPIS TREŚCI

5 1.1 Wprowadzenie
5 1.2 Scenariusze gotowe do użycia
5 1.2.1. Warsztaty: Struktura, tematyka i grupa docelowa
7 Scenariusze warsztatów: Kreatywność
14 Scenariusze warsztatów: Podejmowanie decyzji
23 Scenariusze warsztatów: Design Thinking
33 Scenariusze warsztatów: Inteligencja emocjonalna
40 Scenariusze warsztatów: Elastyczność
48 Scenariusze warsztatów: Mindfulness
60 Scenariusze warsztatów: Planowanie
67 Scenariusze warsztatów: Rozwiązywanie problemów
75 Scenariusze warsztatów: Dobre samopoczucie
82 Scenariusze warsztatów: Ciekawość
93 Scenariusze warsztatów: Kreatywne myślenie
103 Scenariusze warsztatów: Zdrowie emocjonalne
114 Scenariusze warsztatów: Empatia
125 Scenariusze warsztatów: Rozwój osobisty
132 Scenariusze warsztatowe: Wyrażanie siebie



:: 1.1 Wprowadzenie

"Projekt "Creative Mindset" chce skupić się na 2 aspektach, które łączą się ze sobą. Pierwszy to KREATYWNOŚĆ - twórcze rozwiązywanie problemów, ułatwi proces pobudzania kreatywności. Drugi aspekt to uczenie na odległość/cyfrowe, które jest koniecznością w czasach pandemii i po pandemii.

Jednym z głównych celów projektu jest wyposażenie nauczycieli i trenerów młodzieżowych, pracowników młodzieżowych, liderów i edukatorów w krajach partnerskich (oraz przy użyciu narzędzi e-learningowych w Unii Europejskiej i na całym świecie) w narzędzia i wiedzę na temat tego, jak wdrożyć programy zdalnego nauczania, używając kreatywnych technik i mieszanki technologii oraz jak połączyć je z odpowiednimi i angażującymi treściami, dobrze sformułowanym modelem instruktażowym, efektywną obecnością w procesie nauczania i wsparciem dla uczących się.

Celem projektu jest wyposażenie grup docelowych w narzędzia do projektowania i ułatwiania nauczania cyfrowego i na odległość(remote), dostosowanie kompetencji cyfrowych oraz budowanie zdolności MŁODYCH nauczycieli/trenerów do wdrażania nauczania i uczenia się online poprzez wykorzystanie specjalnej metodologii, technik kreatywnych, nauczania włączającego, eLearningu.

:: 1.2 Scenariusze gotowe do użycia

Głównym celem tego dokumentu jest opracowanie kreatywnych scenariuszy warsztatów dla trenerów młodzieżowych, pracowników, liderów, edukatorów i pracowników partnerów w oparciu o różne tematy związane z tematem kreatywnego myślenia, w celu wzmocnienia młodzieży technikami bycia kreatywnym, aby dać nauczycielom/trenerom gotowe do użycia narzędzia.

:: 1.2.1. Warsztaty: Struktura, tematyka i grupa docelowa.

Każdy z partnerów przyczynił się do opracowania różnych 15 scenariuszy warsztatów, które mogą być wykorzystane przez nauczycieli młodzieży i trenerów w celu zwiększenia kreatywności, wzmocnienia myślenia projektowego i technik twórczego rozwiązywania problemów.
Główną grupę docelową warsztatów stanowi: młodzież i trenerzy/edukatorzy/facylitatorzy młodzieżowi, NEETs i młodzi pracownicy.

Tematy warsztatów to:

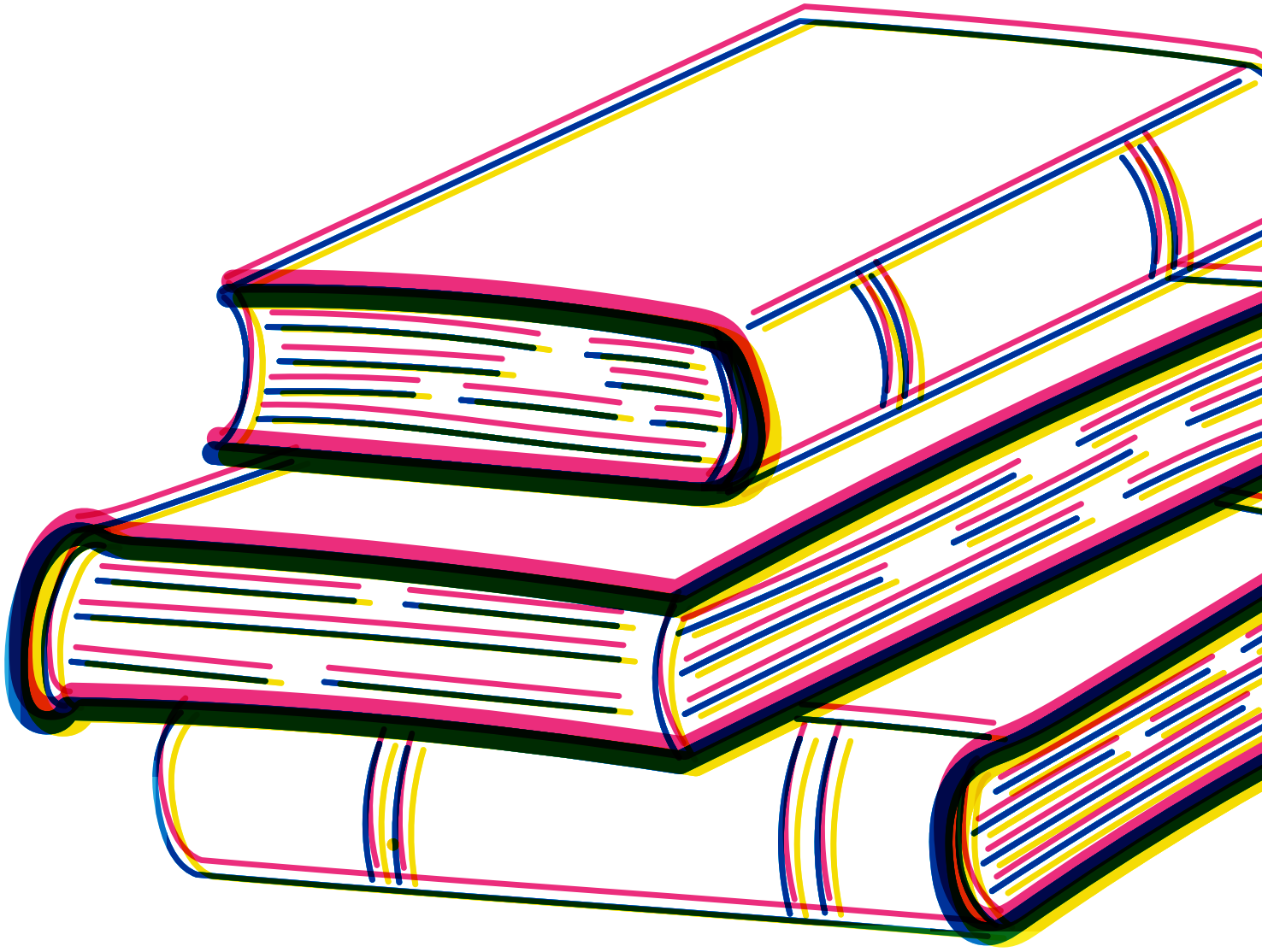
- Kreatywność
- Inteligencja emocjonalna
- Podejmowanie decyzji
- Myślenie projektowe
- Elastyczność
- Mindfulness
- Planowanie
- Rozwiązywanie problemów
- Dobrostan

Każdy warsztat ma taką samą strukturę, która obejmuje:

- Energizer/Przelamywanie lodów
- Główną aktywność
- Pytania podsumowujące
- Informacje zwrotne na temat działania

Czas trwania każdego warsztatu wynosi około 4 godzin. Jest to jedynie wskazówka i do facylitatora/edukatora/trenera realizującego scenariusz należy dostosowanie go do grupy docelowej i sposobu pracy.

W przypadku każdego warsztatu facylitator/trener mógł również liczyć na prezentację PPT, jako materiały pomocnicze. Można je znaleźć jako załączniki do niniejszego dokumentu.



SCENARIUSZE WARSZTATÓW

KREATYWNOŚĆ

Kreatywność to zdolność do przezwyciężania tradycyjnych sposobów myślenia lub działania, poprzez opracowywanie nowych i oryginalnych pomysłów, metod lub przedmiotów. Kreatywność pozwala nam patrzeć na problemy i rozwiązywać je bardziej otwarcie i z innowacyjnością. Kreatywność otwiera umysł.
Choć niektórym może się wydawać, że przychodzi to naturalnie, kreatywność jest czymś, w czym każdy może się doskonalić, jeśli tylko poświęci jej czas i wysiłek, poprzez różne działania (takie jak te, które zapewnia ten warsztat).

:: Czas

4 godziny

:: Wielkość grupy

18/20+ uczestników

:: Cele

- Stymulowanie umiejętności krytycznego myślenia i rozwiązywania problemów
- Zwiększenie produktywności, jak również przyczynienie się do tego, że uczestnicy czują się bardziej pewni siebie
- Myślenie nieszablonowe i analizowanie

:: Efekty kształcenia

- Rozwijanie transdyscyplinarnych umiejętności rozwiązywania problemów
- Analizowanie jednej sytuacji, definiowanie zagrożeń i szans, opracowywanie rozwiązań
- Planowanie i proponowanie kreatywnych rozwiązań w określonym kontekście
- Praca nad/trenowanie umiejętności wystąpień publicznych

:: Materiały

- Papier do flipchartów
- Markery
- Długopisy

:: Wprowadzenie i ćwiczenia przełamujące lody

Przełamywanie lodów (30 minut)

Prowadzący prosi uczestników o dobranie się w pary, aby rozpocząć ćwiczenie.
Po utworzeniu par, moderator wybiera temat, na który uczestnicy będą musieli porozmawiać, przez 5 minut.

Pod koniec pierwszej rundy uczestnicy muszą opuścić swoją parę i znaleźć inną. Kiedy wszyscy są w parach, moderator informuje uczestników o nowym temacie, na który będą musieli porozmawiać przez 5 minut.

Procedura ta może być powtórzona 4/5 razy.

Na każdej rundzie uczestnicy w parach będą musieli zmierzyć się z inną sytuacją, która zwiększy trudności komunikacyjne w parze, skłaniając każdego z uczestników do znalezienia kreatywnych rozwiązań, aby podzielić się swoimi przemyśleniami.
Przykład: w pierwszej rundzie uczestnicy w parach muszą porozumieć się na jakiś temat, nie będąc w stanie mówić (komunikacja niewerbalna).
W drugiej rundzie uczestnicy w parach komunikują się na określony temat, nie mogąc na siebie patrzeć

:: Warsztat

Prezentacja PPT i ćwiczenia (20 minut)

Facylitator przedstawi PPT (patrz załącznik I).
Grupa zostaje podzielona na małe grupy po 4/5 uczestników. Ważne jest, aby liczba grup była parzysta.

Pierwszy krok (50 minut)

Każda grupa musi znaleźć przedmiot, który nie ma wartości (np. długopis, który nie pisze, telefon komórkowy bez baterii). Wyobraźmy sobie, że grupa A wybiera długopis, a grupa B telefon. Po wybraniu przedmiotu mają 30 minut na określenie strategii, która pomoże im sprzedać ten przedmiot, choć nie ma on żadnej wartości. Każda grupa robi prezentację na ten temat za pomocą flipcharta (3 minuty na grupę).

Idea nadania nowego życia przedmiotom, które w obecnym stanie są "bezużyteczne", chce zapewnić uczestnikom możliwość myślenia i jednoczesnego definiowania kreatywnych i zrównoważonych strategii.

Upcykling można zdefiniować jako proces przekształcania produktów ubocznych, materiałów odpadowych, bezużytecznych lub niechcianych produktów w nowe materiały i ma on pozytywny wpływ na zrównoważony rozwój.

Ekologiczna wartość upcyklingu
Jeśli spojrzymy na upcykling z perspektywy dużej, skali, możemy powiedzieć, że teoretycznie przyczynia się on do redukcji emisji CO2, ponieważ:

- wydłużenie czasu życia zastosowanych materiałów, ale także dlatego, że
- Przyczynia się do zmniejszenia emisji dwutlenku węgla poprzez

wydłużenie czasu życia zużytych materiałów i produktów, a także mniejsze zużycie energii przy ich przetwarzaniu lub recyklingu.

Drugi etap (15 minut)

Każda grupa będzie miała 10 minut na przeanalizowanie wad i zalet własnej strategii. Po przeprowadzeniu burzy mózgów zapiszą notatki.

Trzeci etap (50 minut)

Grupa A (która miała długopis jako obiekt) ma teraz 30 minut na przygotowanie prezentacji na temat obiektu, który grupa B wybrała w poprzedniej rundzie (w tym przypadku telefonu komórkowego).
W związku z tym grupa B będzie musiała teraz przygotować prezentację na temat długopisu.
Każda grupa musi, po pierwsze, przeanalizować strategię wybraną przez poprzednią grupę, starając się znaleźć inny kreatywny sposób promocji tego samego produktu, pozwalający na lepszą sprzedaż analizowanego produktu.

Po 30 minutach każda grupa robi prezentację na ten temat za pomocą flipcharta (3 minuty na grupę).

Czwarty etap (15 minut)

Każda grupa będzie miała 10 minut na przeanalizowanie wad i zalet własnej strategii. Po przeprowadzeniu burzy mózgów zapiszą notatki.

Piąty etap (20 minut)

Grupa A i grupa B będą miały teraz okazję spotkać się i przeanalizować różne strategie, aby ocenić wady i zalety każdego planu, określając kluczowe punkty, które każda strategia powinna mieć, aby móc sprzedać produkt.

Wniosek

Jakie są trzy podstawowe elementy kreatywności?

- Motywacja wewnętrzna
- Ekspertyza
- Umiejętność kreatywnego myślenia

:: Podsumowanie i wnioski

Grupa spotyka się i wspólnie przeprowadza debriefing (30 minut)

- Jak się czujesz?
- Jak wyglądał proces tworzenia wspólnej strategii w Twojej grupie?
- Jakie elementy charakteryzowały Twoją strategię? Czy uważasz ją za kreatywną?
- Jakie aspekty zauważyliście, gdy inna grupa prezentowała swoją strategię?
- Jaką rolę w tym procesie odgrywa kreatywność?

:: Praca domowa i informacja zwrotna

Jako zadania, uczestnicy mogą spróbować włączyć do swojego codziennego harmonogramu jedną z poniższych wskazówek (w cyklu tygodniowym), aby zwiększyć swoją skłonność do kreatywności.

Wskazówki dotyczące zwiększenia kreatywności

- Otaczaj się inspiracją (tworzenie przestrzeni, w której czujesz się zainspirowany)
- Graj w gry, puzzle lub uprawiaj sporty fizyczne (co będzie wymagało od Ciebie opracowania nowych strategii, zwiększenia zdolności adaptacji do różnych kontekstów)
- Ponowna konceptualizacja problemu (czy istnieje inny sposób analizy problemu? Czy możliwe jest wdrożenie innych rozwiązań?)
- Poświęć 15 minut dziennie na medytację (która może zwiększyć poziom kreatywności)
- Spędzaj czas na kreatywnym pisaniu (pisanie krótkich utworów na temat, który cię interesuje lub dotyczy, to świetny sposób na rozwijanie zdolności kreatywnego myślenia)

:: Samoocena

Na zakończenie warsztatów można zadać uczestnikom 2 pytania w ramach ogólnej samooceny:

- 3 rzeczy, których się dziś nauczyłeś i które zabierzesz ze sobą
- 3 małe działania, które chciałbyś wprowadzić do swojego codziennego życia, aby poprawić swoją kreatywność

Ocena

Na zakończenie warsztatów uczestnikom zostanie zadanych 6 pytań.

1) Poprzez rozwój swoich umiejętności twórczych ludzie mogą się doskonalić:

- Umiejętność krytycznego myślenia
- Umiejętność rozwiązywania problemów
- Wydajność
- WSZYSTKIE

2) Czy ścisłe planowanie strategiczne pomaga w rozwoju kreatywności?

- Prawda
- Fałszywy

3) Kreatywność:

- Może zwiększyć Twój stres
- POPRAWIA ZDROWIE PSYCHICZNE
- Zmniejsza twój system odpornościowy

4) Śledztwo/badanie to etap procesu twórczego?

- PRAWDA
- Fałszywy

5) Co jest jednym z podstawowych elementów twórczości?

- Zarządzanie czasem
- Podejmowanie decyzji
- MOTYWACJA WEWNĘTRZNA

6)Czy kreatywność można uznać za umiejętność?

- PRAWDA
- Fałszywy

Uwaga: Właściwą odpowiedź piszemy wielkimi literami

Polecane platformy internetowe

- https://www.edrawmind.com/
- https://medium.com/
- https://www.fuzia.com/

Bibliografia/ materiały polecane dla uczestników

- https://popuppainting.com/2019/01/6-benefits-of-creativity-in-the-workplace/
- https://www.bbc.com/storyworks/future-crossroads/the-hidden-benefits-of-creativity

BE
CREATIVE

SCENARIUSZE WARSZTATÓW

PODEJMOWANIE DECYZJI

Celem warsztatów jest wyposażenie uczestników w techniki podejmowania decyzji - zapoznanie z metodą Six thinking hats oraz zdobycie wiedzy na temat segregacji odpadów i jej znaczenia.

:: Czas

4 godziny

:: Wielkość grupy

18/20+ uczestników

:: Cele

- Praca w zespole, współpraca i proces podejmowania decyzji
- Zgłębianie tematu segregacji odpadów w małej i trochę większej skali

:: Efekty kształcenia

- Umiejętność wdrożenia metody sześciu kapeluszy w oparciu o różne tryby myślenia mózgu
- Umiejętność wyboru i stosowania odpowiednich procesów i metod rozwiązywania problemów i podejmowania decyzji

:: Materiały

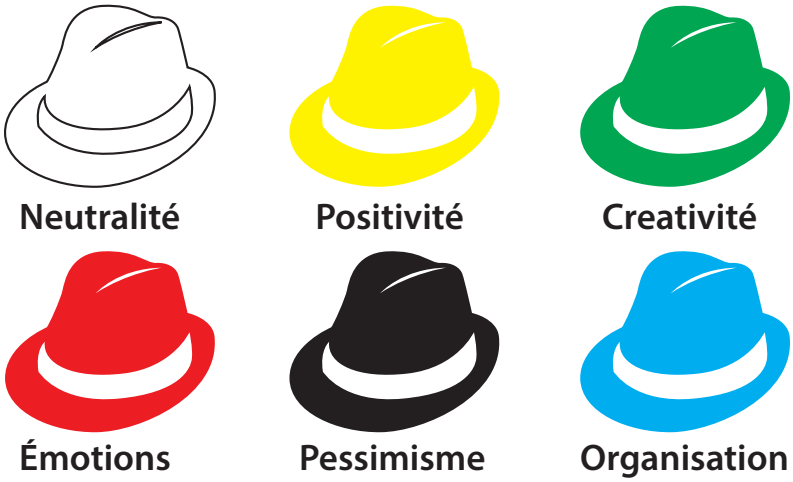
- Dodatkowa definicja, która może być wykorzystana na warsztatach: Czym jest decyzja?
- Wybór, którego dokonujesz w jakiejś sprawie po przemyśleniu: wynik decyzji *http://www.merriam-webster.com/dictionary/decision*
- Czym jest podejmowanie decyzji? Proces myślowy polegający na wybraniu logicznego wyboru spośród dostępnych opcji *http://www.businessdictionary.com/definition/decision-making.html*
- Podejmowanie decyzji - proces dokonywania wyborów, zwłaszcza ważnych wyborów: *https://dictionary.cambridge.org/pl/dictionary/english/decision-making*
- Czym jest paradoks wyboru? Jest to sytuacja, w której mamy wiele opcji, a nie potrafimy wybrać. Posiadanie wielu opcji do wyboru sprawia, że ludzie są zestresowani i przytłoczeni, a nie szczęśliwi, bo mogą dostać to, co chcą.
- Nauka wybierania jest trudna. Trudniej jest nauczyć się wybierać dobrze. A nauczyć się dobrze wybierać w świecie nieograniczonych możliwości jest jeszcze trudniej, być może zbyt trudno -

:: Wprowadzenie i ćwiczenia przełamujące lody

Barry Schwartz w swojej książce Paradoks wyboru

:: Wprowadzenie i ćwiczenia przełamujące lody

Warsztat będzie oparty na teorii podejmowania decyzji - Six hats thinking. Jest to technika, która ukierunkowuje na to "jak myśleć", pomaga jednostkom i zespołom spojrzeć na problemy i sytuacje z różnych perspektyw.



6 myślących kapeluszy. Źródło:
https://think2make.ch/en/6-thinking-hats/

Pokaż uczestnikom kilka emocji na tablicy lub na kartce i poproś ich o wybranie tej emocji, która jest związana z tym, jak czują się przed warsztatem.

- Zainteresowanie
- Zmartwienie
- Ciekawość
- Zmęczenie
- Otwartość
- Lęk
- Szczęście

Poproś, aby wyjaśnili pozostałym uczestnikom warsztatów, dlaczego tak się czują.

Przedstaw metodę sześciu myślących kapeluszy

W oparciu o teorię Edwarda de Bono możemy wyróżnić 6 kapeluszy myślenia. Techniki te (kapelusze) skupiają się na wzmacnianiu struktury myślenia, dzięki czemu można radykalnie poprawić

podejmowanie decyzji grupowych i ocenę pomysłów. Kapelusze znajdują się na naszych głowach i wskazują kierunek tego, co się stało, co zostało powiedziane. Jest wiele różnic pomiędzy kapeluszami. Kapelusze wskazują, co ma się wydarzyć. Metoda 6 myślących kapeluszy jest oparta na metodzie myślenia równoległego. W tej metodzie wszyscy pracują w tym samym kierunku. Metoda ta sprzyja budowaniu zespołu i współpracy, pozwala na rozwój różnych pomysłów bez bezcelowych kłótni między uczestnikami.

Kolory kapeluszy:

Biały kapelusz: neutralny i obiektywny punkt widzenia, oparty na istniejących danych, faktach i liczbach, bez jakiegokolwiek osądu. Biały kolor jest neutralny i wskazuje na neutralność. Biały kapelusz nie podaje żadnych interpretacji ani opinii. Biały kapelusz wskazuje również na prawdopodobieństwo. Myślenie "białego kapelusza" to dyscyplina

Czerwony kapelusz: opiera się na emocjach, intuicji i osądzie. Przynosi emocjonalny pogląd. Możesz zdecydować się na wykorzystanie swoich uczuć, zakładając czerwony kapelusz lub wyłączyć uczucia, zdejmując kapelusz. Mając czerwony kapelusz, możesz pytać o uczucia innych. Czerwony kapelusz to także opinia

Czarny kapelusz: wydaje poważne opinie, jest ostrożny. Podziel się z innymi, dlaczego uważasz, że projekt nie jest obiecujący, pokaż wszystkie słabe strony projektu. Czarny kapelusz to ryzyko, niebezpieczeństwo, przeszkody, problemy. Czarny kapelusz zwraca naszą uwagę na rzeczy, które mogą być słabe lub szkodliwe. Jest to kapelusz o wiele mówiący; czy pasuje". Czy Rozwiązanie wpływa na Twoje zasoby finansowe?

Żółty kapelusz: wydobywa wszystkie pozytywne aspekty, jest optymistyczny i konstruktywny. Żółty kapelusz jest jak słońce, promienie słoneczne, Energia. Jest pozytywną oceną opartą na aspektach logicznych, a także marzeniach i nadziejach. Chodzi o wizje i marzenia.

Zielony kapelusz: to kreatywność i nowe pomysły, to wyobraźnia, poszukiwanie alternatyw, które wykraczają poza i oczywiste. Prowokacja idzie w parze z myśleniem zielonego kapelusza.

Niebieski kapelusz: to kapelusz dyscyplinarny, kontrolujący, organizujący proces myślenia. Niebieski kapelusz to myślenie o myśleniu, o procesie. Myślenie w niebieskim kapeluszu to planowanie, wyciąganie wniosków, podsumowywanie, monitorowanie procesu oraz wybór, który kapelusz zastosować,

jaką sekwencję kapeluszy wdrożyć.

:: Warsztat

Rozpocznij sesję od prezentacji PPT Decision Making (patrz załącznik I).

(A) Przedstaw temat i problem warsztatów. Administracja domu mieszkalnego otrzymuje coraz więcej skarg od mieszkańców/właścicieli mieszkań, ponieważ zauważają, że niektórzy mieszkańcy nie segregują swoich odpadów i cała wspólnota musi płacić więcej za transport i składowanie odpadów. Zauważyli, że problem narasta - jak mogą go rozwiązać?

(B) Podziel uczestników na grupy cztero/pięcioosobowe. Poproś, aby wykorzystali metodę 6 myślących kapeluszy i spróbowali znaleźć rozwiązanie problemu lub przynajmniej przedyskutować problem. Powiedz, że każda grupa podejmie się sześciu 15-minutowych rund myślenia sześcioma kapeluszami, zakładając na każdą rundę inny kapelusz. Będą to robić w każdej grupie.

(C) Ułatw każdej grupie przeprowadzenie sześciu 15-minutowych dyskusji, rozważając problem z perspektywy reprezentowanej przez kolor kapelusza.

(D) Poproś uczestników o zapisanie swoich myśli i pomysłów na karteczkach post-it.

(E) Kiedy grupy założą już wszystkie kapelusze, wszyscy uczestnicy dzielą się swoimi przemyśleniami na temat każdego z kapeluszy, które dadzą zespołowi pełny obraz problemu ze wszystkich perspektyw. Poproś, aby zamieścili swoje notatki na tablicy i przeszli przez wszystkie kapelusze.

(F) Zapytaj ich, czy widzą możliwe wspólne rozwiązanie? Czy istnieje ostateczna decyzja, plan poprawy lub rozwiązanie problemu?

:: Podsumowanie i wnioski

Przekaż uczestnikom kilka informacji na temat gospodarki odpadami. Możesz też dać je na początku warsztatów do rozważenia. Odpady są wszędzie ogromnym problemem. Według Banku Światowego produkujemy rocznie około 2,01 mld ton odpadów stałych, a co najmniej 33% tych odpadów nie jest zagospodarowywana w sposób bezpieczny dla środowiska.

Na podstawie danych Eurostatu, w 2015 roku każdy mieszkaniec UE wytworzył średnio 475 kg odpadów - co oznacza, że każdy z nas

wytwarza około 1,3 kg odpadów dziennie. Czy to mało, czy dużo? Czy istnieje potencjał, aby ograniczyć lub zmienić sposób naszej konsumpcji i wpłynąć na ilość wytwarzanych odpadów?

Kilka wskazówek, dlaczego powinniśmy sortować nasze odpady

Segregacja odpadów to sortowanie i rozdzielanie rodzajów odpadów w celu ułatwienia recyklingu i prawidłowego dalszego usuwania. Gdy odpady są prawidłowo posortowane, mogą uratować nasze środowisko.

Segregacja odpadów powinna opierać się na:

- Rodzaj odpadów
- Najwłaściwsza obróbka i usuwanie

Kiedy sortujemy odpady, rozumiemy, jak zmniejszyć ogólną produkcję odpadów, uczymy się również identyfikować przedmioty, które można poddać recyklingowi, ponownie wykorzystać. Jest to również kwestia naszej moralności.

W każdym kraju istnieje również kwestia prawa, zasadniczo nielegalne jest mieszanie odpadów niebezpiecznych lub odpadów o wysokim poziomie trwałych zanieczyszczeń organicznych.

Możemy też wyróżnić pewne korzyści dla naszej administracji i mieszkańców.

- Niższe koszty odpadów
- Zwiększony poziom recyklingu
- Wzrost świadomości o obowiązku i korzyściach płynących z segregacji odpadów
- Zmniejszony ogólny wpływ na środowisko.

:: Praca domowa i informacja zwrotna

Zapytaj uczestników o ich nawyki związane z segregacją odpadów. Czy jest miejsce na poprawę? Poproś, aby napisali 4-5 zdań o tym, jakie są ich nawyki związane z sortowaniem odpadów i jak mogą się poprawić. Poproś, aby byli bardzo szczerzy wobec siebie i podjęli pewne decyzje dotyczące sortowania odpadów.

Poproś, aby w miarę możliwości zastosowali krytyczne myślenie. Może to być dodatkowa porcja wiedzy, która uzupełni temat warsztatu. Możesz wprowadzić temat krytycznego myślenia i model krytycznego myślenia jako zachętę do głębszego

zastanowienia się nad tematem warsztatu. Możesz też wprowadzić te tematy na początku warsztatu.

Jako wprowadzenie do zadania domowego możesz poprosić uczestników, aby spróbowali odpowiedzieć na to pytanie przed podaniem definicji:

Czym jest krytyczne myślenie?

Krytyczne myślenie pomaga w podejmowaniu decyzji, i wyborze najlepszej opcji, jest punktem wyjścia do rozumowania w procesie podejmowania decyzji. Musimy pamiętać, że zadawanie pytań jest podstawą krytycznego myślenia.

Czym jest krytyczne myślenie?

..umiejętność analizowania faktów, generowania i organizowania pomysłów, obrony opinii, dokonywania porównań, wyciągania wniosków, oceny argumentów i rozwiązywania problemów (Chance,1986, s. 6);

Można też wprowadzić model krytycznego myślenia autorstwa Richarda Paula.

Według The Foundation for Critical Thinking możemy wyróżnić następujące standardy intelektualne myślenia krytycznego: http://www.criticalthinking.org/

Klarowność: Musimy być klarowni w tym, jak przekazujemy nasze myśli, przekonania i powody tych przekonań oraz wolni od zamieszania i dwuznaczności

Dokładność: Musimy być dokładni i dostarczać odpowiednich informacji oraz być wolni od błędów, pomyłek lub zniekształceń

Precyzja: Musimy być dokładni, określeni i precyzyjni, wiąże się to z ciężką pracą nad tym, aby rozważana kwestia pojawiła się przed naszym umysłem w określony sposób.

Znaczenie: Musimy znosić lub odnosić się do danej sprawy

Głębokość: Musimy również zająć się złożonością zagadnienia

Zakres: Powinniśmy dostrzegać spostrzeżenia w więcej niż jednej stronie pytania

Logika: Powinniśmy umieć prowadzić rozumowanie według ściśle określonych zasad ważności, pojęć i założeń

Znaczenie: Musimy być godni uwagi, ważni i mieć względne znaczenie

Uczciwość: Powinniśmy dążyć do tego, aby być "myślącymi, bezstronnymi i wolnymi od uprzedzeń i schematów, które zniekształcają nasze myślenie".

:: Samoocena

Na zakończenie warsztatów można zadać uczestnikom 2 pytania w ramach ogólnej samooceny:

(1) Segregacja odpadów powinna opierać się na:

- RODZAJ ODPADÓW ORAZ NAJWŁAŚCIWSZE ICH PRZETWARZANIE I USUWANIE
- Warunki pogodowe
- Miejsce na pochodzenie utylizacji

(2) Na czym polega paradoks wyboru?

- Jest to brak zgody pomiędzy dwoma opcjami
- TO SYTUACJA, W KTÓREJ MAMY WIELE OPCJI I NIE POTRAFIMY WYBRAĆ
- Jest to jedna z możliwości wyboru

:: Ocena

Na zakończenie warsztatów uczestnikom zostanie zadanych 6 pytań.

1) W metodzie 6 myślących kapeluszy czerwony kapelusz wydaje poważne opinie, jest ostrożny.

- Prawdziwe
- FAŁSZ

2) W metodzie 6 myślących kapeluszy czarny kapelusz wydaje poważne opinie, jest ostrożny.

- PRAWDA
- Fałszywy

3) Według danych Eurostatu, każdy z nas wytwarza około 1,3 kg odpadów dziennie

- PRAWDA
- Fałszywy

4) Legalne jest mieszanie odpadów niebezpiecznych lub odpadów o wysokiej zawartości trwałych zanieczyszczeń organicznych

- Prawdziwe
- FAŁSZ

5) Decyzja to wybór, którego dokonujesz w odniesieniu do czegoś po przemyśleniu: wynik podjęcia decyzji

- Prawdziwe
- FAŁSZ

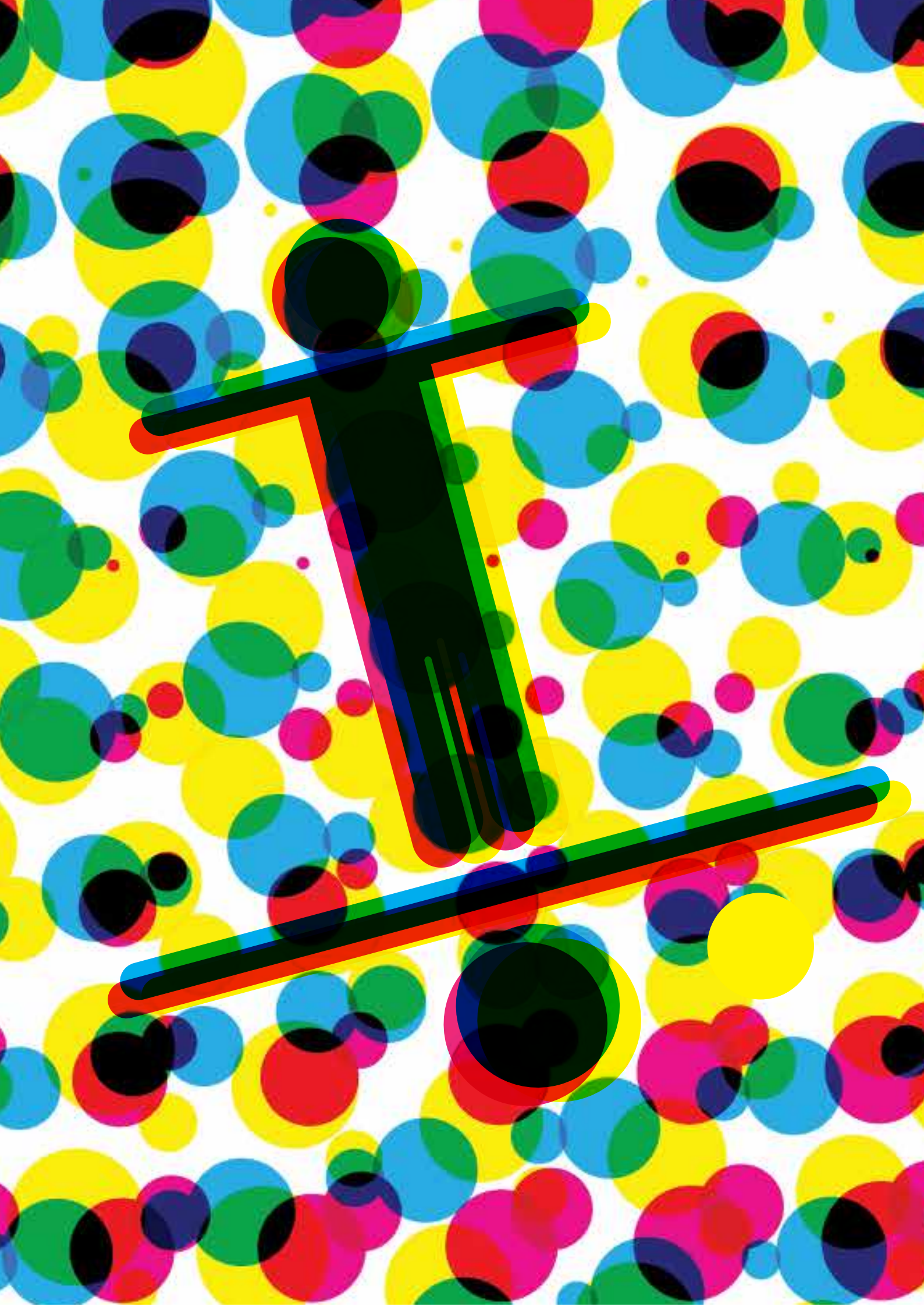
6) Podejmowanie decyzji to proces myślowy polegający na wybieraniu logicznego wyboru spośród dostępnych opcji

- Prawdziwe
- FAŁSZ

Uwaga: Właściwą odpowiedź piszemy wielkimi literami

:: Bibliografia/ materiały polecane dla uczestników

- Paradoks wyboru. Dostępny w: https://thedecisionlab.com/reference-guide/economics/the-paradox-of-choice (Accessed 9th April 2022)
- Paul, R. and Elder, L. (April 1997). Foundation For Critical Thinking
- Dewey, J. (1997) How we think. Dovey Publications, Inc.
- Paul, R.W. and Elder, L., (2014) Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your
  Professional and Personal Life, Pearson Education, Upper Saddle, NJ



SCENARIUSZE WARSZTATÓW

DESIGN THINKING

Warsztat ten ma na celu dostarczenie uczestnikom wiedzy i umiejętności na temat design thinking i jego techniki. Pozwoli im na wdrożenie metodologii design thinking w różnych obszarach ich codziennego życia i bardziej zrównoważone życie poprzez dostosowanie rozwiązań do problemów, z którymi mogą się spotkać.

:: Czas

4 godziny

:: Wielkość grupy

Od 5 do 25 uczestników

:: Cele

Młodzi ludzie zostaną zapoznani z techniką persony stosowaną w design thinking w celu empatii z populacją docelową oraz z technikami testowania online

:: Efekty kształcenia

- Ćwiczą swoją kreatywność
- Zrozumienie korzyści płynących z myślenia projektowego
- Zwróć uwagę na inne pomysły
- Wdrażanie poznanych koncepcji w odniesieniu do design thinking
- Zadawać sobie pytania dotyczące sposobu prowadzenia bardziej zrównoważonego życia

:: Materiały

- Sala szkoleniowa
- Komputer/projektor
- Komputer dla każdego uczestnika
- Jedno krzesło na jednego uczestnika
- Szablon persony, jeden na uczestnika
- Tektura
- Markery
- Identyfikatory (jeden na uczestnika)
- Długopis (jeden na uczestnika)
- Utwórz grupę na Facebooku dla uczestników, aby umożliwić im rozpowszechnianie kwestionariusza online, jeśli nie chcą korzystać z własnych sieci.
- Utwórz dla projektu konto Gmail, z którego uczestnicy będą mogli korzystać w razie potrzeby

:: Wprowadzenie i ćwiczenia przełamujące lody

Przełamywanie lodów (15 minut)

Poproś uczestników o wpisanie swoich imion na znacznikach i rozpoczęcie gry zgodnie z instrukcją:

Uczestnicy na zmianę stają w kręgu i przedstawiają się. Następnie, przy pomocy kuli lub kłębka wełny, pierwszy uczestnik
wysyła piłkę, mówiąc "Hello (imię osoby odbierającej), a osoba, która ją otrzyma, odpowie "Thank you (imię osoby, która wysłała). Celem jest, jak wspomniano w tytule, zapamiętanie imion osób, z którymi będziemy pracować.

Gdy grupa grała przez 15 minut i każdy miał szansę się przedstawić, przerwij grę.

Wprowadzenie: Wprowadzenie i prezentacja (30 minut)

Odtwórz poniższy film wprowadzający do metodologii design thinking.
https://www.youtube.com/watch?v=-ySx-S5FcCI&ab_channel=InVision [3:28]

Następnie zanotuj na kartonie 5 kroków design thinking:

- Empatyzuj
- Zdefiniuj
- Zwielokrotnij
- Prototypuj
- Testuj

Następnie zaprezentuj uczestnikom PPT "Design Thinking" (patrz załącznik II). Upewnij się, że mówisz wyraźnie i daj czas na pytania. Uczestnicy powinni czuć się swobodnie zadając pytania, upewnij się, że wszyscy wiedzą, że nie ma czegoś takiego jak głupie pytania

:: Warsztat

Działanie 1: "Poznaj swoją populację docelową" (1h15)

To działanie jest związane z pierwszym krokiem procesu design thinking.

Wcześniejsze badania (30 minut)

Poproś teraz uczestników, aby postawili się w roli przedsiębiorcy. Poproś ich o wybranie ekologicznego przedsiębiorstwa w ich okolicy i udawanie, że jest to ich własne. Jeśli potrzebują inspiracji, mogą poszukać jej w Internecie. Powinni spróbować dowiedzieć się jak najwięcej o produktach, które sprzedają i klientach, do których są kierowane. Ten krok jest bardzo ważny, ponieważ zielona firma, którą wybiorą uczestnicy, będzie wykorzystywana w obu działaniach w ramach warsztatów, więc należy ich poinformować, że powinni wybierać ostrożnie!

Tworzenie persony (30 minut)

Wprowadzisz to ćwiczenie wyjaśniając uczestnikom, że kluczem do udanego produktu jest dopasowanie go do potrzeb użytkowników. Aby to zrobić, przedsiębiorcy muszą wiedzieć, do kogo mówią. Na filmie wymieniono kilka technik pozwalających na lepsze poznanie populacji docelowej, które są mniej lub bardziej znane (wywiady, ankiety itp.).

Powinieneś teraz przedstawić kolejną technikę zwaną Persona design. Persona to model użytkownika, który posiada specyficzne cechy określające przypadki użycia. Jest to w zasadzie typowy klient, którego przedsiębiorca chce uwieść swoim produktem.

Aby pomóc uczestnikom, możesz pokazać im persony tutaj:
https://blog.alexa.com/10-buyer-persona-examples-help-create/

Korzystając z poniższego szablonu (możesz go wysłać mailem lub dać uczestnikom w formie papierowej), poproś każdego z uczestników o stworzenie persony (np. osoby, której chcą sprzedać swój produkt).

Prezentacja (15 minut)

Następnie poproś każdego z uczestników o przedstawienie swojej persony.

Ćwiczenie 2 : Przetestuj swój ekologiczny pomysł za pomocą narzędzi internetowych (1h15)

Ta czynność jest związana z 5 krokiem design thinking: Testowanie
Każdy z uczestników ma teraz pomysł na biznes i swojego idealnego klienta - nawet jeśli jest to tylko pomysł zapożyczony. Chodzi teraz o to, by pozwolić im eksperymentować z technikami testowania, biorąc pod uwagę idealnego klienta, którego właśnie stworzyli dzięki personom.

Dyskusja w grupie: 15 minut

Możesz zacząć pytać całą grupę, czy znają jakieś techniki zbierania opinii potencjalnych użytkowników na temat produktu lub usługi. Możesz zapisać na PaperBoard słowa kluczowe pojawiające się w dyskusji. Na tym etapie upewnij się, że masz na tablicy przynajmniej następujące słowa kluczowe: wywiady, kwestionariusz, grupy fokusowe, testy pilotażowe.
Następnie wyjaśnił różnicę między tymi technikami, aby upewnić

się, że wszyscy są zaznajomieni:

- Wywiady: pogłębiona analiza jakościowa, w której użytkownik odpowiada na zestaw wcześniej przygotowanych pytań
- Kwestionariusz: Może być stosowany w analizie jakościowej lub ilościowej, użytkownik odpowiada na różne serie pytań (pytania otwarte i zamknięte mogą być zawarte w tej technice).
- Grupa fokusowa: Grupa dyskusyjna składająca się z 6-10 osób, które będą dyskutować na określony temat
- Testy pilotażowe: test produktu/usługi w rzeczywistym środowisku w celu jego dopracowania

Tworzenie kwestionariusza (20 minut)

Mając na uwadze swój pomysł na ekologiczny biznes, poproś uczestników, aby zastanowili się nad kwestionariuszem, który mogliby przesłać online do swoich potencjalnych klientów. Upewnij się, że odnoszą się do poprzedniego ćwiczenia. Daj im wskazówki, takie jak różne rodzaje pytań (otwarte, zamknięte, tak/nie, skale itp.). Poproś ich o przygotowanie 10-15 pytań w dokumencie Word.

Wdrożenie go na Facebooku (20 minut)

Kiedy każdy uczestnik ma już zestaw pytań, możesz pokazać poniższe wideo, aby wyjaśnić, jak wdrożyć ankietę na Facebooku:
https://www.youtube.com/watch?v=-FZpAROKVKM&ab_channel=Howfinity

Poproś ich o wdrożenie swojego kwestionariusza online i rozpowszechnienie go w odpowiednich społecznościach. Jeśli nie chcą zamieszczać go publicznie, zaproponuj im dołączenie do grupy, którą wcześniej stworzyłeś i poproś o zamieszczenie w niej swojego kwestionariusza.
Wyjaśnij, że media społecznościowe mogą wspierać przedsiębiorcę w łatwiejszym dotarciu do populacji docelowej.

Wdrożenie go na GoogleForm (20 minut)

Innym narzędziem internetowym, które może być naprawdę przydatne do zbierania danych o pewnej kategorii użytkowników jest Google Form.
Poproś uczestników, aby zaimplementowali swój kwestionariusz na GForm. Możesz pokazać ten tutorial, jeśli uczestnicy nie są zaznajomieni z tym narzędziem:
https://www.youtube.com/watch?v=VKOvHCzAhz8

Dyskusja w grupie (15 minut)

Zapytaj uczestników, co im się podobało w tym ćwiczeniu i jak myślą, że wykorzystają to, czego się dziś nauczyli. Upewnij się, że wszyscy uczestnicy włączyli się do dyskusji. Czego się dziś nauczyli? Jak myślenie projektowe pomogło im dopasować pomysł na biznes do potrzeb populacji docelowej?

:: Podsumowanie i wnioski

Zbierz grupę w kręgu i zadaj im pytania zaproponowane poniżej. Notuj informacje zwrotne na kartonie. Możesz również dołączyć własne pytania (15 minut)

- Czego się dziś nauczyłeś?
- Czy zrobisz to jeszcze raz?
- Co ci się najbardziej podobało?
- Co ci się mniej podobało?

:: Praca domowa i informacja zwrotna

Możesz poprosić grupę uczestników, aby zastanowili się nad swoim własnym pomysłem na ekologiczny biznes i przedstawili krótki opis tego pomysłu, wraz z personą wcielającą się w ich idealnego klienta. Mogą również pomyśleć o mediach społecznościowych i o tym, jak mogą one pomóc im w stworzeniu lepszego pomysłu na biznes.

:: Samoocena

Na zakończenie warsztatów można zadać uczestnikom 2 pytania w ramach ogólnej samooceny:

(1) Na pierwszym etapie procesu design thinking celem jest głębokie zrozumienie ucznia/klienta?

- PRAWDA
- Fałsz

(2) Design Thinking można wznowić jako "stan umysłu", w którym każdy zaangażowany czuje się zmotywowany i zdolny do tworzenia nowych rozwiązań?

- PRAWDA
- Fałsz

:: Ocena

Na zakończenie warsztatów uczestnikom zostanie zadanych 6 pytań.

1) Design Thinking może być stosowany tylko w celu edukacyjnym?

- PRAWDA
- Fałsz

2) Ideacja(generowanie pomysłów) to jeden z 5 etapów design thinking?

- PRAWDA
- Fałsz

3) Czy podczas stosowania design thinking ważne jest myślenie, że trzeba się dostosować do ucznia?

- PRAWDA
- Fałsz

4) Design Thinking może poprawić Twoje poczucie przywództwa?

- PRAWDA
- Fałsz

5) Który z tych etapów nie jest częścią Design thinking?

- PROAKTYWNOŚĆ
- Prototyp
- Empatia
- Zdefiniowanie problemu

6) Która z tych umiejętności miękkich może być wzmocniona przez design thinking?

- Ekspertyza
- Dokładność
- PRACA ZESPOŁOWA
- Autonomia

Uwaga: Właściwa odpowiedź jest pisana wielkimi literami

:: Polecane platformy internetowe

- https://www.hubspot.com/make-my-persona

:: Bibliografia/ materiały polecane dla uczestników

- https://www.magellanschool.org/developing-skills-life-design-thinking/
- https://www.rajeevelt.com/design-thinking-21st-century-skill/rajeev-ranjan/
- https://www.interaction-design.org/literature/article/what-is-design-thinking-and-why-is-it-so-popular
- https://blog.experiencepoint.com/design-thinking-the-most-important-skill-for-the-future-of-work
- https://static1.squarespace.com/static/57c6b79629687fde090a0fdd/t/58890239db29d6cc6c3338f7/1485374014340/METHODCARDS-v3-slim.pdf
- https://blog.hubspot.com/marketing/social-testing#:~:text=Social%20testing%2C%20also%20called%20social,a%20boost%20in%20lead%20generation

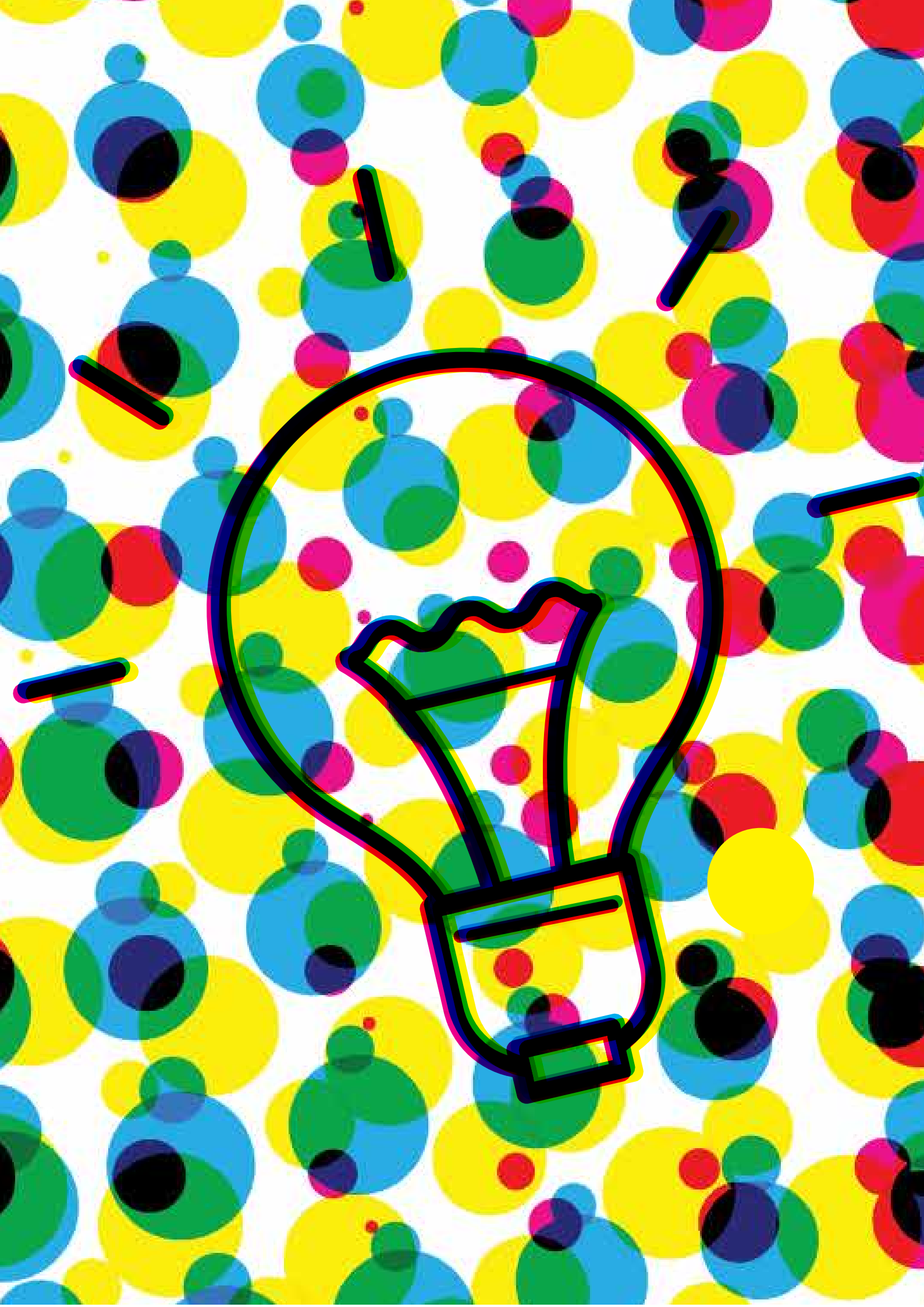
ZAŁĄCZNIK: ĆWICZENIE 1 - POZNAJ SWOJĄ POPULACJĘ DOCELOWĄ: SZABLON PERSONY

Nazwa	Wiek	Zdjęcie (Znajdź wolny od praw autorskich obrazek, który zilustruje Twoją osobę, na przykład na FlickR)
Status rodziny	Sytuacja finansowa	Ograniczenie/niepełnosprawność

Co-funded by the European Union

ZAŁĄCZNIK: ĆWICZENIE 1 - POZNAJ SWOJĄ POPULACJĘ DOCELOWĄ: SZABLON PERSONY

Hobby	**Cechy charakteru**	**Wykorzystanie ICT**
Motywacja	**Potrzeba**	**Frustracja (problem, który chcesz rozwiązać)**



SCENARIUSZE WARSZTATÓW

INTELIGENCJA EMOCJONALNA

Uczestnicy będą odkrywać znaczenie zrównoważonego rozwoju i zielonych aspektów podczas kręcenia krótkiego filmu. Kreatywne podejście w połączeniu z tworzeniem dialogu, który zwiększy umiejętności inteligencji emocjonalnej, takie jak empatia i kontrola emocji podczas wykonywania jest innowacyjnym sposobem na wywołanie ciekawości i zaangażowania populacji docelowej.

:: Czas

4 godziny

:: Wielkość grupy

Od 3 do 18 uczestników

:: Cele

- Twarde umiejętności techniczne w zakresie kręcenia i edycji wideo
- Czysta wiedza o recyklingu
- Wzmocnione umiejętności w zakresie inteligencji emocjonalnej
- Ćwiczenie różnych umiejętności miękkich: praca w zespole, zarządzanie czasem, podział zadań, empatia, poczucie własnej wartości, wystąpienia publiczne

:: Efekty kształcenia

- Poznanie siebie.
- Ćwiczenie swojej kreatywności
- Zrozumienie korzyści płynących z pisania dialogu
- Wdrożenie podstawowych zasad edycji wideo
- Zwrócenie uwagi na inne pomysły
- W pełni uczestniczenie w krytyce wzajemnej twórczości pisarskiej.
- Wdrażanie poznanych koncepcji w odniesieniu do inteligencji emocjonalnej
- Zadawać sobie pytania dotyczącego sposobu myślenia o recyklingu

:: Materiały

- Sala szkoleniowa
- Komputer dla każdego uczestnika (co najmniej jeden komputer dla grupy 3 uczestników)
- Smartfon dla każdego uczestnika (co najmniej jeden komputer dla grupy 3 uczestników)
- Jedno krzesło na jednego uczestnika
- Tektura
- Markery
- Identyfikatory (jeden na uczestnika)
- Długopis (jeden na uczestnika)

:: Wprowadzenie i ćwiczenia przełamujące lody

Łamacz lodów (15 minut)

Celem tego lodołamacza jest, aby każdy uczestnik znał imiona innych.
Poproś wszystkich, aby stanęli w kole z jedną osobą w środku.
Daj swojej drużynie 3 minuty na zapamiętanie imion, środka i nazwiska sąsiadów po obu stronach.
Wyznaczona osoba środkowa wskaże na kogoś losowo i powie albo "lewy sąsiad" albo "prawy sąsiad".
Osoba, która jest wskazywana musi powiedzieć pełne imię swojego sąsiada. Jeśli się pomyli, to musi zamienić się miejscami z osobą w środku.
Kontynuuj grę, aż wszyscy będą znali imiona innych.

Wprowadzenie: Dyskusja w grupie (20 minut)

Rozpocznij sesję od prezentacji PPT Inteligencja Emocjonalna (patrz załącznik I). Upewnij się, że mówisz wyraźnie i że masz czas na pytania.

Rozpoczniesz teraz dyskusję w grupie na temat znaczenia zrównoważonego rozwoju i aspektów ekologicznych, a w szczególności recyklingu. Zadaj uczestnikom następujące pytania i upewnij się, że zanotowali słowa kluczowe na kartonie.

Co oznacza recykling i dlaczego jest ważny?
Sprawdź, czy uczestnicy mają dla niego taką samą definicję i zapytaj ich, czy czują się zaniepokojeni tym tematem?
Czy możemy zrobić coś z recyklingiem w sposób indywidualny?
Jak inteligencja emocjonalna wiąże się ze zmianami klimatycznymi?

:: Warsztat

Aktywność : Stwórz swój krótki film !

Jako wprowadzenie, przedstaw uczestnikom PPT "Nakręć swój krótki film" (patrz załącznik I)

(20 minut)

Następnie podziel uczestników na trzyosobowe grupy: dwóch aktorów i jednego reżysera.

- Wyjaśnić, że w celu realizacji działania podjęte zostaną następujące kroki
- Pisanie dialogu: 30 minut

- Kręcenie filmu: 50 min.
- Edycja: 1 godz.
- Prezentacja: 30 min.

Krok 1: "Przemyślenie aspektów ekologicznych poprzez fikcyjny dialog" (30 minut)

Uczestnicy zaczną pisać dialog o "recyklingu" i o tym, jak tworzyć zachęty na ten temat. Wzmocni to również ich zrozumienie pojęcia inteligencji emocjonalnej.

Jeśli uczestnicy wyrażają trudności, możesz doradzić im, by poszukali tego pojęcia w Internecie, zbadali jego mniej oczywiste konotacje - możesz przeprowadzić dialog na temat recyklingu pomiędzy dwiema osobami, które mają różne opinie na ten temat (fikcyjne lub prawdziwe), ale jest też wiele innych sposobów, by o tym pomyśleć (możesz zrobić parodię, możesz stworzyć scenę w profesjonalnej dyskusji). Istnieje wiele historii o "recyklingu", które nie mają nic wspólnego z nauką. Możesz doradzić uczestnikom, aby rozciągnęli ten pomysł i zobaczyli, dokąd ich to zaprowadzi, pamiętając o koncepcji inteligencji emocjonalnej.

Dialog może mieć maksymalnie 2 strony. Tak więc wasi uczestnicy musieliby zachować niewielką objętość opowiadania. Najlepiej, jeśli każda grupa ma swój własny komputer, ale można też użyć papieru.

Aby pomóc uczestnikom, możesz doradzić im, aby pomyśleli, że dialog jest podobny do tego, który mogliby znaleźć w filmie lub serialu. Możesz również podać więcej kontekstu, jeśli uważasz, że jest to konieczne. Na przykład: sceneria: Na zewnątrz. Miejskie miasto. Dzień dzisiejszy. Postacie: Protagonista i Antagonista. Mogą być mężczyzną i kobietą, dwoma mężczyznami, dwiema kobietami itp. Mogą być kochankami, wrogami, nieznajomymi, rodziną lub przyjaciółmi. To jest wybór uczestników. Jednakże, przypomnij im, że będą musieli nakręcić dialog po zakończeniu, więc powinno to być wykonalne!

Cele w tej scenie są następujące:

- Wyraźnie ustal ustawienie swojej sceny (gdzie ma miejsce, dlaczego jest ważna). Pokaż, jak twoje postacie wchodzą w interakcje z otoczeniem podczas tej sceny.
- Wyraźnie opisz swoją postać, w tym przybliżony wiek, jak wyglądają bohaterowie i ich cechy osobowości.
- Dialog postaci musi być wyrazisty i dawać czytelnikowi do zrozumienia, kim są.

Poinformuj uczestników, że mogą przeprowadzić badania, aby mieć więcej materiałów na temat recyklingu, które można włączyć do dialogu.
Ćwiczenie pozwoli uczestnikom zastanowić się nad tym zagadnieniem w kreatywny sposób, jednocześnie wykorzystując pewne techniki, które poznali dzięki inteligencji emocjonalnej.

Krok 2: Akcja! (50 minut)

Korzystając ze swoich smartfonów, poproś każdą grupę o nakręcenie stworzonego właśnie dialogu. Reżyser przejmie prowadzenie tego etapu tłumacząc aktorom, jak powinni się zachować.
Niech reżyserzy wiedzą, że mogą kręcić na kilka sposobów - skupiając się na przykład na jednej postaci potem na drugiej. W następnym kroku będą mogli zmontować filmik.

Krok 3: Edycja (1 godzina)

Korzystając ze wskazówek zebranych w PPT "Nakręć swój krótki film", poproś uczestników, aby wrzucili swoje filmy na Canvę i zaczęli je montować. W razie potrzeby udziel wskazówek i wsparcia.

Krok 4: Prezentacja i dyskusja grupowa (30 minut)

Poproś każdą grupę o zaprezentowanie swojego krótkiego filmu i wyjaśnienie, jakie jest przesłanie dotyczące recyklingu i zrównoważonego rozwoju, które chcieli podkreślić.

Zapytaj uczestników, co im się podobało w tym ćwiczeniu i jak sądzą, że to ćwiczenie może pomóc im myśleć inaczej o recyklingu. Upewnij się, że wszyscy uczestnicy biorą udział w dyskusji, zapytaj ich czy zmieniliby niektóre elementy swoich historii. Co docenili w opowieściach swoich rówieśników? Czy zastosowali niektóre z technik, których się nauczyli w odniesieniu do inteligencji emocjonalnej?

:: Podsumowanie i wnioski

Zbierz grupę w kręgu i zadaj im pytania zaproponowane poniżej. Notuj informacje zwrotne na kartonie. Możesz również dołączyć własne pytania (15 minut)

- Czego się dziś nauczyłeś?
- Czy zrobisz to jeszcze raz?
- Co ci się najbardziej podobało?
- Co ci się mniej podobało?

:: Praca domowa i informacja zwrotna

Możesz poprosić każdą grupę o zamieszczenie swoich filmów na Youtube i udostępnienie ich w celu zwiększenia świadomości na temat zmian klimatu i działań, które należy podjąć.

:: Samoocena

(1) Inteligencja emocjonalna to umiejętność rozpoznawania i analizowania problemu?

- PRAWDA
- Fałsz

(2) Inteligencja emocjonalna pomaga znaleźć równowagę między sukcesami i błędami?

- PRAWDA
- Fałsz

:: Ocena

Na zakończenie warsztatów uczestnikom zostanie zadanych 6 pytań.

1) Wysoka inteligencja emocjonalna pomaga ci łączyć się z innymi?

- PRAWDA
- Fałsz

2) Samomotywacja nie jest cechą inteligencji emocjonalnej?

- PRAWDA
- Fałsz

3) Na większość naszych decyzji w mniejszym lub większym stopniu wpływają emocje?

- PRAWDA
- Fałsz

4) Inteligencja Emocjonalna pozwala lepiej zrozumieć swoje emocje?

- PRAWDA
- Fałsz

5) Umiejętności akademickie i doświadczenie zawodowe są ważne w celu zwiększenia inteligencji emocjonalnej?

- PRAWDA
- Fałsz

6) Która z tych cech nie należy do inteligencji emocjonalnej?

- Empatia
- AMBICJA
- Motywacja
- Samoregulacja

Uwaga: Właściwa odpowiedź jest pisana wielkimi literami

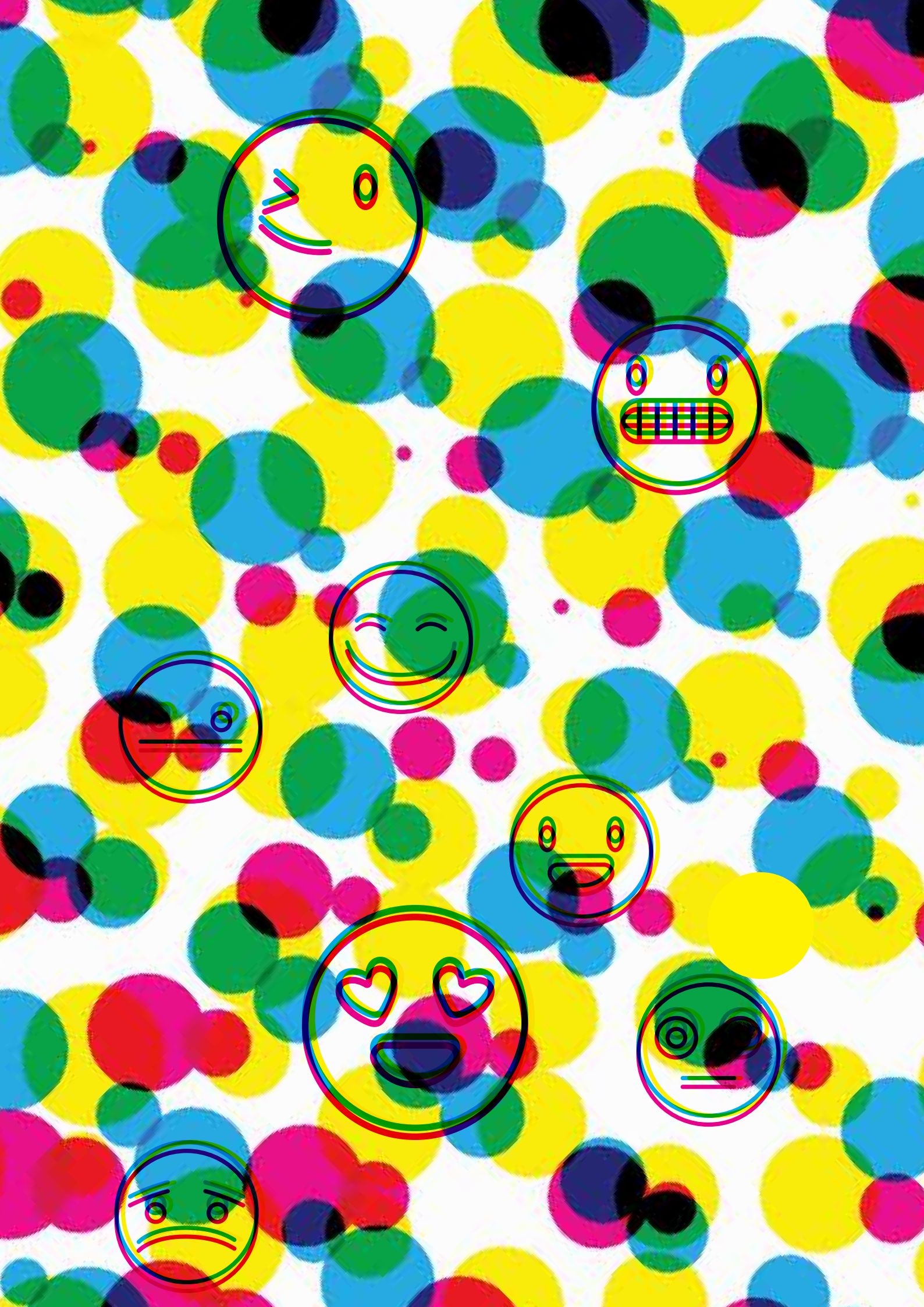
:: Polecane platformy internetowe

- https://www.canva.com/fr_fr/creer/video/

:: Bibliografia/ materiały polecane dla uczestników

Upewnij się, że na każdego uczestnika przypada jedno krzesło i że krzesła są ustawione w kręgu przed przybyciem uczestników. Umieść na każdym krześle jedną plakietkę z nazwiskiem i jeden długopis.

- https://www.youtube.com/watch?v=AlrC-XaKwew
- https://www.youtube.com/watch?v=cQvpcoI9QQw&ab_channel=SimonHorrocks%5BMobileMotion%5D
- https://www.digitalphotopro.com/pro-video/how-to-shoot-a-short-film-on-your-smartphone/
- https://www.wikihow.com/Create-a-Short-Film-Only-Using-Android-Smartphone



SCENARIUSZE WARSZTATÓW

ELASTYCZNOŚĆ

Elastyczność jest kluczową umiejętnością, ponieważ wymaga dostosowania się do nieoczekiwanych sytuacji w życiu codziennym (życie prywatne, praca, czas wolny, itp.). Zwiększenie elastyczności psychicznej pomaga zachować spokój w trudnych sytuacjach, co pozwala na skuteczniejsze radzenie sobie z trudnościami, a także lepsze poruszanie się w sytuacjach stresowych/trudnych w celu osiągnięcia pożądanych rezultatów. Ważne jest, aby trenować te umiejętności, aby być w stanie stawić czoła nieprzewidywalnym wydarzeniom: jest to główny cel poniższego warsztatu.

:: Czas

4 godziny

:: Wielkość grupy

15/20+ uczestników

:: Cele

- Umieć odkryć nową strategię lub sposób rozwiązania problemu, pokonać niespodziewane przeszkody
- Rozwijanie krytycznego myślenia w celu spojrzenia na rzeczy, zadania, sytuację przez różne punkty widzenia

:: Efekty kształcenia

- Lepsze zdefiniowanie kluczowej roli, jaką odgrywają umiejętności miękkie jako elastyczność w naszej codziennej równowadze między pracą a życiem prywatnym
- Czerpać korzyści z analizowania różnych perspektyw w kontekście międzynarodowym
- Poznanie sposobów radzenia sobie w sytuacjach niepewnych i nieprzewidywalnych w środowisku międzynarodowym

:: Materiały

- Karty (przełamywanie lodów)
- Stoły (przełamywanie lodów)
- Papier do flipchartów
- Markery
- Długopisy
- Karton
- Taśma
- Klej
- Nożyczki
- Lina

:: Wprowadzenie i ćwiczenia przełamujące lody

Przełamywanie lodów (50 minut)

Grupa zostaje podzielona na 3 małe grupy.
Każda grupa siada przy innym stole, z dala od siebie.

Przy każdym stole rozgrywana jest inna gra karciana. Uczestnicy każdej grupy mają do dyspozycji arkusz z zasadami gry, z którymi mogą się zapoznać i skonsultować. Zaczynają grać, a po 10 minutach moderator usuwa kartkę z zasadami. Od tego momentu uczestnicy nie będą mogli się między sobą porozumiewać.
Będą różne rundy trwające łącznie 5 minut, w których każdy uczestnik liczy zdobyte punkty.

Po zakończeniu rund, w każdym stoliku moderator sprawdza, kto jest graczem, który wygrał, a kto przegrał: obaj gracze (ten, który wygrał i ten, który przegrał) opuszczają stolik i przechodzą do innego (zwycięzca przechodzi do jednego stolika, a przegrany do drugiego).
Dzieje się tak w każdej grupie.

Nowe grupy rozpoczynają grę przez 10 minut, bez możliwości skonsultowania zasad gry, jak również bez możliwości komunikowania się ze sobą. Odbędzie się kilka rund po łącznie 5 minut, licząc zdobyte punkty.
Po zakończeniu rund, w każdym stoliku możemy sprawdzić kto jest graczem, który wygrał, a kto przegrał. Gracze (ten, który wygrał i ten, który przegrał) opuszczają stolik i przechodzą do innego (zwycięzca przechodzi do jednego stolika, a przegrany do drugiego).

Proces ten można było wykonać 3 razy.

Na koniec wszyscy uczestnicy zbierają się w jednej dużej grupie, analizując sytuację, to co działo się w poszczególnych rundach i debriefując grę.

:: Warsztat

Prezentacja PPT i ćwiczenia (20 minut, patrz załącznik II)

Prowadzący prezentuje PPT. Zespół uczestników dzieli się na 3 małe grupy, każda składa się z minimum 4/5 osób.

Pierwszy krok (30 minut)

Każda grupa ma 30 minut na określenie podstawowej struktury swojej organizacji pozarządowej (NGO). Muszą stworzyć statut, wizję i misję, cele krótko- i średnioterminowe (podkreślając cele

zrównoważonego rozwoju, które organizacja pozarządowa chce osiągnąć w najbliższych latach), zdefiniować grupę docelową i wyniki, które mają być osiągnięte, biorąc pod uwagę pracę w międzynarodowym i stale zmieniającym się kontekście.

Drugi etap (18 minut)

Po stworzeniu struktury referencyjnej organizacji pozarządowej wyjaśniany jest scenariusz, w którym się znajdujecie.

Istnieje terytorium o powierzchni kilku metrów kwadratowych, na którym można wybudować tylko jeden budynek. Żadna grupa nie zna szczegółów dotyczących terytorium referencyjnego. Nie można zbudować więcej budynków, zarówno z braku miejsca, jak i z braku dostępnych materiałów.

Zapewnia się niewiele materiałów, ponieważ ćwiczenie ma na celu rozwinięcie elastyczności uczestników w radzeniu sobie z sytuacją, w której dostępnych jest niewiele zasobów. Ważne jest bowiem, aby starać się przeciwdziałać nadmiernemu konsumpcjonizmowi, próbując zamiast tego pokazać, jak można uzyskać maksimum nawet przy niewielkich zasobach (unikając niepotrzebnych odpadów i rozwijając podejście oparte na recyklingu).

Każda grupa ma do dyspozycji 15 minut na zdefiniowanie powodów (na podstawie celów, które chcą osiągnąć itp.), dla których buduje się tylko ich NGO.

Pod koniec tego okresu każda grupa wybiera przedstawiciela, który będzie uczestniczył w 3-minutowym spotkaniu z przedstawicielem pozostałych grup. Podczas pierwszego spotkania zostaną przekazane informacje o miejscu, w którym zostanie zbudowany.

Trzeci etap (18 minut)

Po 3-minutowym spotkaniu przedstawiciele wracają do swojej grupy, dzieląc się z innymi przedstawicielami grup otrzymanymi informacjami i aktualizacjami ze spotkania.

Każda grupa ma do dyspozycji 15 minut na określenie swojej strategii i może zdecydować się na współpracę lub nie z innymi grupami.

Na koniec każda grupa wybiera przedstawiciela, który będzie uczestniczył w 3-minutowym spotkaniu z przedstawicielem pozostałych grup. Może to być ta sama osoba co na poprzednim spotkaniu lub inna.
Podczas drugiego spotkania zostanie przekazana informacja o ilości

i rodzaju dostępnych materiałów.

Czwarty etap (18 minut)

Po 3-minutowym spotkaniu przedstawiciele wracają do swojej grupy, dzieląc się z innymi przedstawicielami grup otrzymanymi informacjami i aktualizacjami ze spotkania.

Każda grupa ma do dyspozycji 15 minut na określenie swojej strategii i może zdecydować się na współpracę lub nie z innymi grupami.

Piąty etap (10 minut)

Każda grupa opracowała swoją ostateczną strategię. Wszystkie grupy zostały doprowadzone do miejsca, w którym będzie można budować, mając do dyspozycji wszystkie materiały.
15 minut na zbudowanie, wszyscy razem, budynku jednej organizacji pozarządowej, z poszanowaniem strategii opracowanych przez każdego z partnerów.
Nie ma możliwości mówienia (komunikacji werbalnej).

Po upływie 15 minut moderator zatrzymuje chronometr i ocenia osiągnięty wynik (zbudowany budynek).

Szósty etap (30 minut)

Następnie wszyscy uczestnicy tworzą duże koło, aby przeanalizować zajęcia.

Siódmy etap (30 minut)
Wszyscy uczestnicy stoją. Prowadzący odczytuje serię statutów dotyczących elastyczności.

Dla każdego zdania uczestnicy muszą wybrać, czy się z nim zgadzają, są neutralni czy nie.
Ci, którzy się zgadzają, stoją po lewej stronie moderatora; ci, którzy się nie zgadzają, ustawiają się po prawej stronie moderatora; ci, którzy są neutralni, osiadają gdzieś pomiędzy tymi dwoma opcjami.

Prowadzący wybiera 3 osoby do wywiadu, aby poznać powód ich wyboru.

Po zakończeniu rundy wszystkie osoby ponownie ustawiają się w sali i przechodzą do drugiego zdania do analizy (i tak dalej, aż do końca).

:: Podsumowanie i wnioski

Grupa spotyka się i wspólnie przeprowadza podsumowanie (30 minut)

- Jak się czujesz?
- Czy jesteś zadowolony z pracy w zespole?
- Jak łatwo było podejmować decyzje? Czy była większa elastyczność w wyborach, czy też decyzje były podejmowane na podstawie lidera?
- Czy myślałeś o współpracy lub wygranej?
- Co chciałbyś zrobić inaczej, gdybyś mógł ponownie uczestniczyć w tym działaniu?
- Czy Twoje odczucia zmieniły się podczas zajęć?
- Czy uważasz, że Twoja strategia uwzględniła kwestię zrównoważonego rozwoju?
- Jak duży wpływ miały różne spotkania z innymi grupami? Czy zmieniłeś zdanie po spotkaniu z innymi przedstawicielami?
- Czy uważasz, że w prawdziwym życiu zdarzają się podobne sytuacje? Jakieś konkretne przykłady, które przychodzą Ci do głowy?

:: Praca domowa i informacja zwrotna

W ramach zadania domowego uczestnicy proszeni są o podjęcie próby wdrożenia poniższych aspektów w swoim codziennym życiu, zwracając uwagę na efekty, jakie każdy z nich może przynieść w kontekście korzyści płynących z elastyczności.

Wskazówki dotyczące zwiększenia elastyczności

- Bądź otwarty (łatwiej będzie Ci być elastycznym na coś, jeśli będziesz w stanie spojrzeć na to z różnych perspektyw i punktów widzenia)
- Planuj z wyprzedzeniem (nawet jeśli nie możesz przewidzieć przyszłości, to i tak jesteś w stanie zaplanować to, co nieoczekiwane: plan B, plan C, itd; w ten sposób będziesz miał różne opcje do wyboru w każdym kontekście)
- Skup się na teraźniejszości (skupianie się na przeszłości i przyszłości odciąga cię od życia w teraźniejszości; bycie bardziej elastycznym wymaga rozwinięcia poczucia świadomości chwili obecnej)
- Podjąć pewne ryzyko (co pozwala działać w oparciu o swoje wartości, pokonując pewne sztywne bariery mentalne, które uniemożliwiają ci pójście naprzód w kierunku życia pełnego sensu i celu)

- Bądź optymistą (skupiając się na pozytywnych aspektach każdej sytuacji, będziesz w stanie zwiększyć swoje umiejętności elastyczności: oczekiwana wiadomość, nawet niewielka zmiana w rutynie może być okazją do nabycia nowych umiejętności).
- Stwórz silną sieć, na której możesz polegać

:: Samoocena

Na zakończenie warsztatów można zadać uczestnikom 2 pytania w ramach ogólnej samooceny:

- 3 rzeczy, których się dziś nauczyłeś i które zabierzesz ze sobą
- 3 małe działania, które chciałbyś wprowadzić do swojego codziennego życia, aby poprawić swoją elastyczność

:: Ocena

Na zakończenie warsztatów uczestnikom zostanie zadanych 6 pytań.

1) Elastyczność miejsca pracy podkreśla chęć i umiejętność dostosowania się do nowego kontekstu, reagowania na wszelkie zmiany związane z okolicznościami i oczekiwaniami

- PRAWDA
- Fałsz

2) Pojęcie elastyczności można odnieść do:

- PRAWDA
- Fałsz

3) Czy "praca w nadgodzinach, aby pomóc koledze dotrzymać terminu" może być uznana za część elastyczności?

- PRAWDA
- Fałsz

4) Które z tych działań przywołuje pojęcie elastyczności pracy?

- Unikanie słuchania informacji zwrotnych od innych współpracowników
- OFEROWANIE PRZEJĘCIA OBOWIĄZKÓW KOLEGI PODCZAS JEGO CHOROBY
- Wykonywanie powtarzalnych codziennych czynności

5) Poprawa swoich umiejętności elastycznych:

- W niektórych rodzajach prac nie jest to możliwe
- WIĄŻE SIĘ Z WIĘKSZĄ RÓWNOWAGĄ MIĘDZY PRACĄ A ŻYCIEM PRYWATNYM
- Oboje

6)Możliwość pracy zdalnej można uznać za przykład elastyczności pracy?

- PRAWDA
- Fałsz

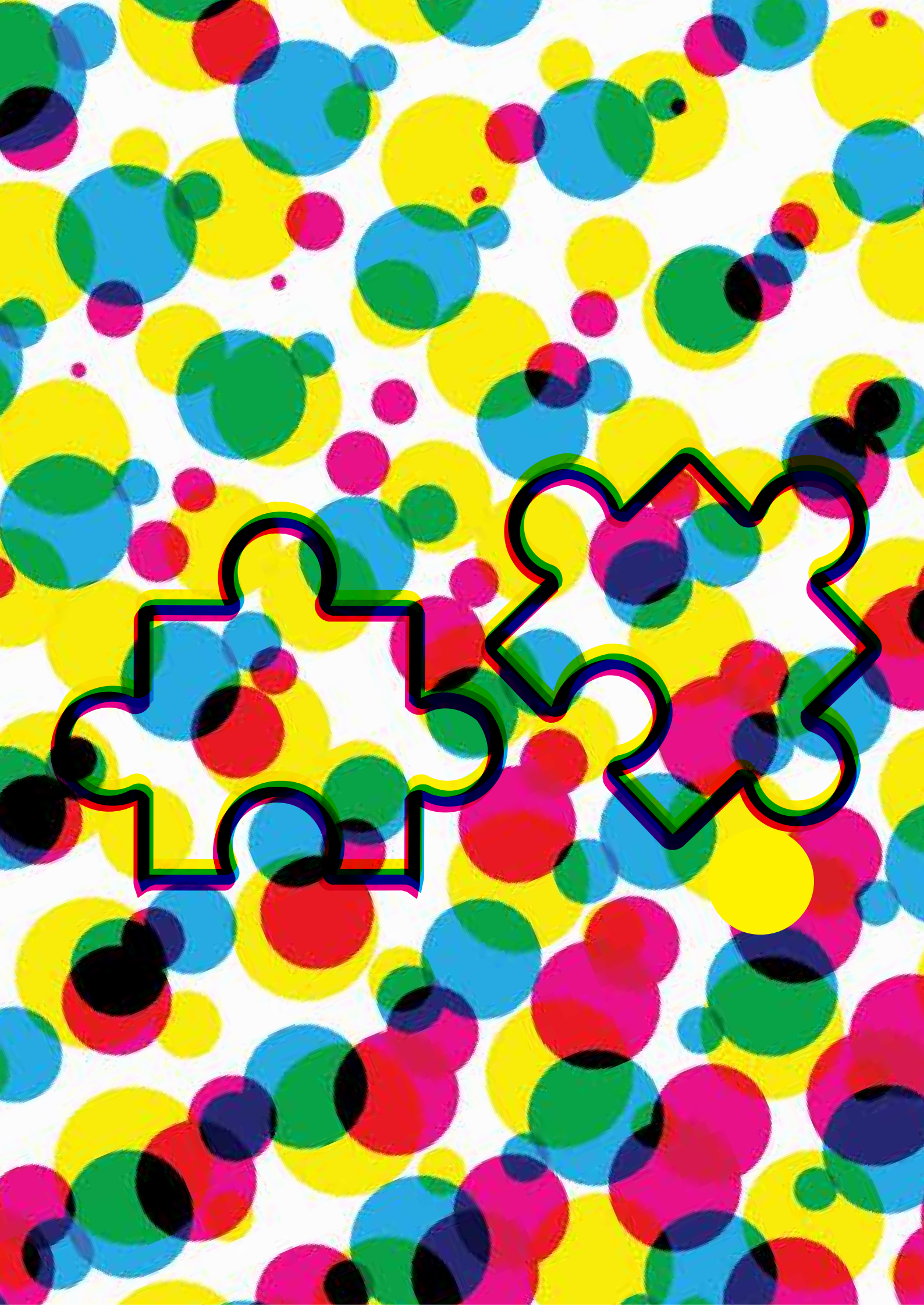
Uwaga: Właściwą odpowiedź piszemy wielkimi literami

:: Polecane platformy internetowe

- https://www.avaza.com/
- https://stormboard.com/home
- https://casual.pm/

:: Bibliografia/ materiały polecane dla uczestników

- https://targetjobs.co.uk/careers-advice/skills-for-getting-a-job/adaptability-and-flexibility-skills-equip-you
- https://www.mindtools.com/pages/article/flexibility-at-work.htm



SCENARIUSZE WARSZTATÓW

MINDFULNESS

Uczestnicy staną się bardziej uważni w codziennym życiu oraz zdobędą wiedzę, jak doskonalić i osiągać mindfulness. Nauczą się również jak skupiać się i koncentrować na tym co robią i gdzie są w danej chwili, obserwować bez osądzania, uruchamiać ciekawość oraz akceptować i doskonalić współczucie dla siebie.

:: Czas

4 godziny

:: Wielkość grupy

5-25 uczestników

:: Cele

- Uczestnicy będą odkrywać swoją uważność (mindfulness) oraz poznają swoje wartości i zaangażowanie, ćwicząc jak skupiać się i koncentrować, akceptować i odkrywać współczucie dla siebie
- Mindfulness to kluczowe narzędzie zwiększające zaangażowanie, ponieważ uczestnicy będą bardziej zaangażowani i skupieni

:: Efekty kształcenia

- Uczestnicy zyskają jasność co do swoich zadań, lepiej rozumiejąc co, dlaczego i jak wykonują oraz jakie są ich ostateczne cele. Pod koniec warsztatu będą bardziej zadowoleni i świadomi wyników swojej pracy, a tym samym będą lepiej wykonywać swoje zadania i maksymalizować ich użyteczność.
- Zwrócą uwagę na mindfulness w aspekcie zrównoważonego rozwoju i ekologicznego podejścia. Dbałość o środowisko przyczynia się do mindfulness

:: Materiały

6 Simple Mindfullness activities for your classroom

- Oddychanie brzuchem
  Centervention ma kompleksowy plan lekcji, z którego możesz skorzystać na temat oddychania brzuchem. Znajdziesz tu wszystko, od pytań, które należy zadać przed i po dyskusji, po instrukcje krok po kroku. To wspaniałe zajęcie dla uczniów, którzy potrzebują wyciszenia i samoregulacji.

- Strefa relaksu
  Cichy kącik może pomóc zmniejszyć stres uczniów i zapewnić kojące wrażenia wizualne, słuchowe i dotykowe w celu odstresowania. Może to być fizyczny kącik w klasie lub przestrzeń wirtualna.

- Przerwy w mózgu
  to zajęcia lub krótkie przerwy, które promują uczenie się i koncentrację uczniów. Tego typu przerwy obejmują uczniów uczestniczących w zajęciach, takich jak uważne oddychanie,

uważny ruch i uważna joga.

- **Pamiętnik osobisty**
  Three Good Things: A Happiness Journal to bezpłatna aplikacja, która może pomóc uczniom prowadzić uważny dziennik, prosząc ich o zapisanie trzech dobrych rzeczy, które przydarzają im się każdego dnia. W rezultacie wzrasta ich szczęście i pozytywność.

- **Oddychaj, myśl, rób**
  Bezpłatna aplikacja Ulica Sezamkowa Oddech, pomyśl, zrób jest idealna do wprowadzania małych dzieci w uspokojenie poprzez oddychanie. Dzieci pomagają uspokoić animowanego potwora w frustrującej sytuacji, biorąc długie, głębokie oddechy.

- **Uśmiechnięty duch**
  to darmowa aplikacja oferująca setki ćwiczeń uważności. Oprócz medytacji oddechowej aplikacja oferuje ćwiczenia sensoryczne, takie jak słuchanie muzyki. Są to programy dla dzieci w każdym wieku, a także szkół, zakładów pracy i ośrodków sportowych.

https://blog.tcea.org/six-mindfulness-activities/

:: Wprowadzenie i ćwiczenia przełamujące lody

Icebreaker

Te lodołamacze wprowadzą uczestników w temat mindfulness. Mogą być dla nich trochę dziwne, ale poproś uczestników, aby spróbowali, podjęli wyzwanie i pomyśleli nieszablonowo. Medytacja to zadanie polegające na uświadomieniu sobie teraźniejszości.
Trzeba odsunąć biurka i zaprosić uczestników do siedzenia w kręgu na podłodze, zachęcić do spokojnego siadania. Mogą być podekscytowani na początku, ale jeśli rutyna staje się konsekwentna, wkrótce nauczą się, co jest oczekiwane w tym czasie.

- 5-10 minut oddychania siedząc przy biurkach w klasie, przy rejestracji, na początku lekcji lub po przerwie. Poproś, aby skoncentrowali się na oddychaniu, słuchali swojego ciała i głęboko oddychali.

Kolejny lodołamacz lub aktywność po przerwie w trakcie warsztatu

Uczestnicy proszeni są o wykonanie dwóch kroków:

(1) Spaceruj po pokoju w ciszy, próbując jednocześnie komunikować się ze sobą po cichu - nie wolno mówić!

(2) Używanie tylko niewerbalnych wskazówek, takich jak kontakt wzrokowy, uśmiechanie się, i twarz.

ekspresji, uczestnicy muszą spróbować zanurzyć się w doświadczeniu budowania cichych połączeń ze sobą
https://positivepsychology.com/group-mindfulness-activities/

:: Warsztat

Wprowadzenie tematu mindfulness poprzez prezentację PPT (patrz załącznik II)

Czym jest mindfulness?
Mindfulness to praktyka delikatnego skupiania swojej świadomości na obecnej chwili w kółko.
Mindfulness ma swoje korzenie w religiach i tradycjach Wschodu, a dzięki praktykom jogi stał się popularny w świecie zachodnim jako rodzaj stanu medytacyjnego, w którym umysł jest w pełni skoncentrowany i świadomy chwili obecnej, tego gdzie jesteś, tego co robisz, bez rozpraszania się tym, co jest wokół ciebie, czy też błądzenia w przeszłości lub przyszłości.
Z tego powodu zwykle mówi się, że mindfulness oznacza zdolność do zwracania uwagi na teraźniejszość bez osądzania, co oznacza, że człowiek jest w stanie otworzyć się na wszelkie myśli pojawiające się w jego umyśle, tak jak na ptaki przelatujące nad naszymi głowami, które po prostu obserwujemy, nie czując potrzeby analizowania ich zawiłych wzorów. W ten sposób stajemy się bardziej naturalnie ciekawi, bardziej wrażliwi na nasze i innych samopoczucie, mniej zestresowani i bardziej świadomi naszego pozytywnego nastawienia do codziennych presji.

Właśnie dlatego, że mindfulness pomaga nam skupić uwagę na tym, czego potrzebujemy i dostrzec wady naszego myślenia, pomaga osiągnąć flow, a tym samym zwiększa nasze zaangażowanie w pracy.
Innymi słowy, w mindfulness chodzi o samoświadomość myśli, równowagę emocjonalną, efektywne zarządzanie relacjami, a co za tym idzie - poprawę świadomości społecznej.

Istnieje wiele definicji mindfulness:
Tłumaczenie z indyjskiego (sanskrytu) słowa Sati, które oznacza:

- Świadomość (bycie świadomym i świadomość bycia świadomym; także doświadczenia wewnętrzne i zewnętrzne)
- Uwaga (skupiona świadomość; świadome kierowanie swoją uwagą)
- Pamiętanie (uświadamianie sobie potrzeby bycia świadomym, gdy twoja uwaga ulegnie rozproszeniu)

Przyjrzyjmy się niektórym kluczowym umiejętnościom, których uczymy się podczas praktyki mindfulness i jak mogą nam one pomóc w życiu.

- Skupienie i koncentracja
- Obserwacja bez osądu
- Ciekawość
- Akceptacja i współczucie dla siebie

Mindfulness jest kluczowym narzędziem poprawiającym zaangażowanie, ponieważ uczestnicy mogą:

- stać się bardziej zaangażowanymi i skoncentrowanymi
- uzyskać dużą jasność w zakresie swoich zadań poprzez lepsze zrozumienie, co, dlaczego i jak wykonują oraz istotnych celów ostatecznych
- będą bardziej zadowoleni i świadomi swoich wyników pracy, a zatem będą lepiej wykonywać swoje zadania i maksymalizować użyteczność pracy

Trzy kluczowe elementy mindfulness.

Te kluczowe elementy to:

- Świadomość zamierzona (celowe zwracanie uwagi)
- Bycie nieosądzającym (nie postrzeganie rzeczy jako dobre lub złe, ani przez filtr osobistych osądów opartych na przeszłych uwarunkowaniach, ale raczej widzenie rzeczy "takimi, jakie są")
- Bycie niereaktywnym (reagowanie jest automatyczne, co oznacza brak wyboru i niekoniecznie może być najlepsze dla Ciebie lub innych).

WARSZTAT
1.Pięć zmysłów

https://www.happierhuman.com/mindfulness-exercises-groups/

Ćwiczenie skierowane na zmysły i bieżącą chwilę, aktywność pięciu zmysłów kieruje Twoją uwagę na to, czego natychmiast doświadczasz.

Uczestnicy muszą zauważyć rzeczy i zapisać je na kartce w następującej kolejności, a na koniec podzielić się swoimi pomysłami z grupą. Bezpośrednim celem jest zwrócenie uwagi na teraźniejszość, świadomość siebie.

- Pięć rzeczy, które można zobaczyć, preferowane przedmioty lub przedmioty, których normalnie nie zauważylibyśmy
- Cztery rzeczy, które możesz poczuć, w tym uczucie krzesła na

plecach lub ubrania na skórze

- Trzy rzeczy, które możesz usłyszeć, w tym ćwierkanie ptaków, pracę klimatyzatora lub ruch uliczny
- Dwie rzeczy, których zapach można poczuć, przyjemny lub nieprzyjemny, np. czyjeś perfumy lub dym kadzidełka
- Jedna rzecz, którą możesz posmakować, a może to być woda lub kawa, miętówki lub guma do żucia.

2.Ćwiczenia wartościujące

Wartości są wykorzystywane, aby pomóc uczestnikom wybrać kierunki dla swojego życia, które są zgodne z tym, co jest dla nich naprawdę ważne.
Wartości są odpowiedzią na pytanie: "W świecie, w którym mógłbyś wybrać, aby twoje życie było o czymś, co byś wybrał?" (Wilson & Murrell, 2004, 135). Celem tego ćwiczenia jest zwiększenie świadomości wartości uczestników oraz refleksja nad znaczeniem i ważnością tych wartości.

1. Pierwszy krok polega na tym, że każdy uczestnik pisze, co jest dla niego naprawdę ważne w życiu. Każda osoba powinna napisać około 5-10 pozycji.
2. Kolejnym krokiem jest wręczenie uczestnikom listy wartości, aby pomóc im odnaleźć swoje wartości.
3. Każdy z uczestników powinien mieć listę 10.
4. Poproś, aby wzięli 2 z nich i stworzyli listę 8.
5. Poproś, aby wzięli 3 z nich i stworzyli listę 5.
6. Może to być bardzo trudne, ale poproś ich o ustalenie priorytetów swoich wartości.
7. Połączcie ich w pary i poproście, aby wyjaśnili drugiej osobie swoje wartości.
8. Na koniec zapytaj uczestników o uczucia związane z tym ćwiczeniem.

Altruism
Arts
Awareness
Beauty
Challenge
Change
Community
Compassion
Competence
Competition
Completion
Connectedness
Cooperation
Collaboration
Country
Creativity
Decisiveness
Democracy
Design
Discovery
Diversity
Environmental Awareness
Friendship
Fun
Grace
Growth
Harmony
Health
Helping Others
Helping Society
Honesty
Humour
Imagination
Improvement
Independence
Influencing Others
Inner Harmony
Inspiration
Integrity
Intellect
Involvement
Knowledge
Leadership
Learning
Pleasure
Power
Privacy
Purity
Quality
Radiance
Recognition
Relationships
Religion
Reputatiion
Responsability & Accountability
Risk
Safety & Security
Self-Respect
Sensibility
Sensuality
Serenity
Service
Sexuality
Sophistication
Spark
Speculation

3. Dziennik uważności

Poproś uczestników o napisanie na środku czystej kartki "Mój dziennik mindfulness" oraz czterech pytań, które mogą być związane z dzisiejszym warsztatem również i ze zrównoważonym podejściem do ich życia:

- Dzisiejszy HIGH (Co poszło dobrze? Co zrobiłem, aby przyczynić się do zmniejszenia mojego śladu ekologicznego)?
- Dzisiejsze LOW (Co nie poszło tak dobrze? Co następnym razem zrobię inaczej? I co z ekologią w moim życiu)?
- Today's SMILE (Kto lub co sprawiło, że się dziś uśmiechnąłem? Co sprawiło, że poczułem się dziś dumny).
- O TOMORROW (Kto lub co sprawiło, że się dziś uśmiechnąłem? Co sprawiło, że poczułem się dziś dumny).

- Teraz odpowiedz na każde pytanie, wymieniając 3 pozycje dla każdego z nich, w tym pozycje, które są związane z ekologią i zrównoważonym rozwojem w życiu codziennym.

- Używaj różnych kolorów, pisma, kształtów i czegokolwiek, co może pomóc ci zwizualizować swoje uczucia i myśli w kategoriach zmysłów oprócz emocji.

- Masz na to maksymalnie dziesięć minut, a następnie podziel się swoim "dziennikiem" z kolegami, aby uzyskać przydatne wyniki, poglądy, opinie i informacje zwrotne.

4. Moja lista rzeczy nie do zrobienia

Poświęć maksymalnie 20 minut na uzupełnienie listy, włączając 3 pozycje do każdego pola, a gdy skończysz burzę mózgów, aby dodać do swojej listy not-to-do, wybierz pięć najlepszych, na których chcesz się skupić i napisz je w dolnej części. Twoim zadaniem jest pilnowanie swojej listy rzeczy do zrobienia od tych rzeczy za wszelką cenę.

- **Rzeczy rozpraszają mnie i marnują mój czas.** Na przykład, element, który możesz rozważyć tutaj jest sprawdzanie poczty elektronicznej pierwszą rzeczą w godzinach porannych lub powiadomienia na telefonie, ponieważ może to być ogromna strata czasu, który odwraca uwagę od rozpoczęcia priorytetów wcześnie w dniu
- **Rzeczy, które mnie stresują i dają niepokój.** Jeśli jest coś, co cię stresuje (np. nie wiesz jak się ubrać) stresuje cię, unikaj tego! Wpisz to na swoją listę rzeczy nie do zrobienia i pomyśl o innej opcji.

- **Rzeczy drenujące moją energię.** Zwróć uwagę na rzeczy w swoim dniu, które cię drenują, takie jak czytanie negatywnych recenzji lub proste rzeczy, takie jak jedzenie niezdrowych obiadów. Kiedy zidentyfikujesz coś, co drenuje Twoją energię, postaraj się, aby nie było to na Twojej liście rzeczy do zrobienia.
- **Rzeczy, do których czuję się zobowiązany.** Mamy tendencję do nakładania na siebie niepotrzebnej presji, ponieważ myślimy, że inni oczekują od nas pewnych rzeczy.
- **Rzeczy, które tak naprawdę nie muszą być zrobione.** Czasami stawiamy sobie nierealistyczne oczekiwania, ale pod koniec dnia łatwo jest je umieścić na liście rzeczy do zrobienia.
- **Sprawy, na które nie mam wpływu lub które nie należą do moich obowiązków.** Nie ma sensu marnować swojego cennego czasu na stresowanie się czymś z przeszłości lub przejmowanie się wyborami życiowymi kolegi. Jeśli jest to poza twoją kontrolą lub nie jest to twoja sprawa, postaraj się jak najlepiej nie tracić na to energii.

:: Podsumowanie i wnioski

Mindfulness może generować pozytywny wpływ na samopoczucie, relacje i kreatywność, pomagając rozwijać pozytywne strategie radzenia sobie z wysoce stresującymi środowiskami i presją w naszym życiu, lepiej radząc sobie ze złożonością, wzmacniając samoregulację myśli, emocji i zachowań oraz poprawiając odporność w obliczu wyzwań, a tym samym wydajność zadań.

W szczególności mindfulness:

- Zwiększa zaangażowanie - nawet nudne i bezmyślne zadania mogą stać się bardziej angażujące dzięki postawie mindful, która pomaga zmienić naszą perspektywę
- Zmniejsza stres i niepokój - mindfulness poprawia samopoczucie poprzez "wyciszenie" myśli i zmartwień oraz pozwala odnaleźć znaczenie poprzez bycie w teraźniejszości i znalezienie alternatywnych perspektyw. Kiedy zadania są bardziej znaczące, ludzie są bardziej skłonni do zaangażowania.
- Zwiększa odporność - dzięki mindfulness ludzie mogą zrozumieć swoje emocje, poziom stresu i zdolność do wpływania na nie. Mogą skutecznie reagować na trudne sytuacje
- Zwiększa koncentrację, zakres uwagi i pamięć
- Poprawia relacje interpersonalne - mindfulness może zredukować konflikty i zwiększyć satysfakcję, co skutkuje zdrowszymi relacjami w

pracy, zwiększając empatię i zaangażowanie.

- Zwiększa kreatywność - dzięki możliwości regulowania emocji i redukcji stresu, osoby uważne mogą być bardziej kreatywne poprzez zwiększoną koncentrację, otwartość na nowe pomysły, a w konsekwencji większe generowanie pomysłów

Co to jest Vipassana?

Jest to medytacja opracowana i praktykowana przez Gautamę Buddę, kiedy siedział pod drzewem Bodhi, aby osiągnąć oświecenie. Ma co najmniej starożytną historię i pochodzi z buddyjskiej tradycji Theravada.
Kurs Vipassany to dziesięciodniowe odosobnienie w ciszy, podczas którego medytuje się przez dwanaście godzin dziennie, siedząc przez dwie godziny na raz. Siedzenie bez ruchu i wiercenia się podczas sesji staje się standardowym wymogiem i istotną częścią treningu. Po zakończeniu kursu zaleca się, abyś siedział dwa razy dziennie, rano i wieczorem, za każdym razem przez godzinę. Długie siedzenia popychają cię do i przez strefę dyskomfortu, w której normalnie wierciłbyś się, zmieniał swoje położenie i ostatecznie zrezygnował z powodu bólu lub irytacji. Jest to niezbędne do rozwinięcia niereaktywności i spokoju, które medytacja ma na celu osiągnąć, i które nauka obecnie potwierdza, że robi.
https://practicalmindfulness.co.za/vipassana-why-mindfulness-is-not-for-sissies/

:: Praca domowa i informacja zwrotna

Jako zadanie domowe poproś uczestników o rozważenie prowadzenia dziennika. Prowadzenie dziennika w celu praktykowania afirmacji i współczującego spojrzenia na siebie może pomóc w budowaniu pozytywnego nastawienia, poprawić samopoczucie i produktywność itp. Jest to świetny sposób na wyrażenie siebie i przemyślenie sytuacji, nie tylko w życiu osobistym, ale również w życiu zawodowym.

Daj im kilka wskazówek:

- Staraj się pisać każdego dnia. Przynajmniej kilka zdań
- Ułatw sobie to. Miej zawsze pod ręką długopis i kartkę...
- Napisz cokolwiek chcesz lub czujesz, że jest to właściwe. Może to być cokolwiek i nie musi to być zgodne z żadną strukturą.

:: Samoocena

Na zakończenie warsztatów można zadać uczestnikom 2 pytania w ramach ogólnej samooceny:

- 3 rzeczy, których się dziś nauczyłeś i które zabierzesz ze sobą
- 3 małe działania, które chciałbyś wdrożyć w swoim codziennym życiu, aby poprawić swoją uważność (mindfulness)

Ocena

Na zakończenie warsztatów uczestnikom zostanie zadanych 6 pytań.

1) Mindfulness:

- to umysł pełen pomysłów
- praktyka nie skupiania swojej świadomości na chwili obecnej
- MA SWOJE KORZENIE WE WSCHODNICH RELIGIACH I TRADYCJACH TAKICH JAK JOGA
- to taniec

2) Mindfulness nie:

- Zwiększa zaangażowania
- Zmniejsza stresu i niepokoju
- ZWIĘKSZA NIEPOKÓJU

3) Aby praktykować mindfulness nie powinieneś:

- Prowadzic swojego dziennika
- KONCENTROWAĆ SIĘ NA PUŁAPKACH
- Praktykować medytację

4) Być mindful oznacza:

- BYĆ SAMOŚWIADOMYM CHWILI OBECNEJ
- Być ciekawym
- Być wymagającym

5) To nie jest jeden z trzech kluczowych elementów mindfulness:

- Świadomość celowa
- Bycie nieosądzającym
- BYCIE INTROWERTYKIEM

6) What is Vapassana?

- Miejsce na wakacje
- Chatka
- MEDYTACJA OPRACOWANA I PRAKTYKOWANA PRZEZ GAUTAMĘ BUDDĘ.

Uwaga: Właściwa odpowiedź jest pisana wielkimi literami

:: Polecane platformy internetowe

- Quiz o mindfulness:
  https://greatergood.berkeley.edu/quizzes/take_quiz/mindfulness
- Mindful Self-Care Assessment | University at Buffalo, SUNY:
  https://www.surveygizmo.com/s3/5556058/mscs

:: Bibliografia/ materiały polecane dla uczestników

- Mindfulness pocket guide
  https://it.pearson.com/content/dam/region-core/italy/pearson-italy/pdf/sostenibilita/INSIEME-2030-SOSTENIBILITA-PDF-mindfulness-pocket-guide.pdf
- Measuring Mindfulness: 11 Assessments, Scales & Surveys
  https://positivepsychology.com/mindfulness-questionnaires-scales-assessments-awareness/
  https://practicalmindfulness.co.za/the-three-key-elements-of-mindfulness/

SCENARIUSZE WARSZTATÓW

PLANOWANIE

Planowanie ma na celu jasne określenie swoich celów, podkreślenie, jakie kroki należy podjąć, aby je osiągnąć. Należy zauważyć, że kompetencja planowania jest podstawowa i może przyczynić się do zdecydowanej poprawy życia osobistego i zawodowego, co jest jednym z głównych celów warsztatów

:: Czas

4 godziny

:: Wielkość grupy

18/20+ uczestników

:: Cele

- Uświadomienie sobie, że dzięki planowaniu można szybciej i skuteczniej osiągnąć każdy cel, ponieważ rozkłada ono problem lub cel na mniejsze części
- Zastosowanie umiejętności planowania w celu określenia i analizy słabych i mocnych stron dowolnego celu
- Zdefiniowanie kilku decyzji, które musimy podejmować codziennie, poprzez analizę ich pilności i ważności.

:: Efekty kształcenia

Uczestnicy będą mieli okazję:

- Przetestowanie różnych narzędzi i modeli planowania, które mogą być wykorzystane do lepszej organizacji ich życia osobistego i zawodowego
- Zrozumienie znaczenia procesu planowania na poziomie psychologicznym, jak również efektywne planowanie ma również pozytywny wpływ na samopoczucie psychiczne i fizyczne.

:: Materiały

- Papier do flipchartów
- Papiery w formacie A4
- Markery
- Długopisy
- Analiza SWOT (mieć ją wydrukowaną/narysowaną na kartce)
- Matryca Eisenhowera (mieć ją wydrukowaną/narysowaną na papierze)

:: Wprowadzenie i ćwiczenia przełamujące lody

Przełamywanie lodów (30 minut)

Prowadzący dzieli grupę na zespoły i daje każdemu z nich duży szklany pojemnik. Głównym celem ćwiczenia jest wypełnienie pojemnika jak największą ilością materiału (można użyć skał, kamieni, piasku itp.).

Chodzi o to, że do pojemnika należy najpierw wrzucać większe

materiały, a po nich kolejne, największe itd.
Postępując zgodnie z tą kolejnością, poszczególne grupy uczestników powinny zmieścić najwięcej do pojemnika.

Po daniu 15 minut na wykonanie tego zadania, moderator prosi wszystkich uczestników o powrót do kręgu, przynosząc ze sobą pojemnik (aby wszyscy mogli oglądać go jednocześnie).

Skała (ze względu na wielkość), byłyby najważniejszymi przedmiotami/celami/celami do osiągnięcia (np. zajęcia domowe, równowaga praca/życie)
Kamienie byłyby potrzebne codziennie do kończenia zadań.
Piasek zamiast tego można by zdefiniować jako drobne zadania, które musimy wykonać.
Po wyjaśnieniu tego uczestnikom można zorganizować mały debriefing, aby sprawdzić odczucia uczestników.

:: Warsztat

Prezentacja PPT i działania (20 minut, patrz załącznik III)

Facylitator/Moderator prezentuje PPT i przedstawia wszystkim uczestnikom pierwszy krok ćwiczenia.

Pierwszy krok (15 minut)

Każdy z uczestników musi pomyśleć o projekcie Erasmus +, który chciałby rozwinąć, na temat zrównoważonego rozwoju. Mają do dyspozycji długopis i kartkę papieru, aby napisać projekt z ogólną strukturą samego projektu.
Moderator przekaże uczestnikom następujące wskazówki:

- Może to być wymiana młodzieży lub szkolenie;
- Dostępny jest budżet w wysokości 30.000€;
- Maksymalnie 5 krajów partnerskich.

Drugi etap (25 minut)

Prowadzący dzieli zespół na małe grupy składające się z co najmniej 4 uczestników. W każdej grupie każdy uczestnik ma 5 minut na zaprezentowanie swojego pomysłu, projektu, wymieniając powody, dla których chce go zrealizować. Po zakończeniu każdej prezentacji wybierany jest projekt, który uzyska największą liczbę zgód.

Trzeci etap (30 minut)

Każda grupa ma do opracowania projekt. Każda grupa

przeprowadza analizę SWOT (mocne i słabe strony, szanse i zagrożenia), aby w pełni ocenić projekt, nad którym chce pracować. Każda grupa zapisuje wyniki na flipcharcie, aby następnie przedstawić je wszystkim pozostałym grupom.

Czwarty etap (20 minut)

Prezentacja analizy SWOT przeprowadzonej na poszczególnych projektach. Każda grupa ma 5 minut na przedstawienie wyniku i odpowiedź na ewentualne pytania.

Piąty etap (10 minut)

Facylitator/Moderator wprowadza matrycę Eisenhowera, która ma pomóc uczestnikom w zrozumieniu, jak nadać priorytety swoim projektom. Macierz Eisenhowera podkreśla, że w celu określenia priorytetów należy wziąć pod uwagę 2 główne aspekty: pilność (pilny lub nie) i ważność (ważny lub nieważny).

Szósty etap (30 minut)

Każda grupa stosuje matrycę Eisenhowera do swojego projektu, określając główne działania, które należy podjąć, aby osiągnąć cele w jak najkrótszym czasie (i w jak najbardziej efektywny sposób). Każda grupa przygotowuje flipchart z matrycą Eisenhowera zastosowaną do swojego projektu.

Siódmy etap (20 minut)

Prezentacja matryc Eisenhowera wykonanych na poszczególnych projektach. Każda grupa ma 5 minut na przedstawienie wyniku i odpowiedź na ewentualne pytania.

:: Podsumowanie i wnioski

Runda pytań (30 minut)

- Jak się czujesz?
- Jak przebiegał proces podejmowania decyzji o wyborze projektu, nad którym będziemy pracować? Czy istniało porozumienie z innymi, czy nie?
- Czy korzystaliście już z analizy SWOT? W jaki sposób przyczyniłeś się do jej opracowania?
- Czy samemu zdarzyło się używać tej matrycy Eisenhowera jako pomocy w planowaniu?
- Co zmienia się teraz w Twoich priorytetach, gdy stosujesz matrycę?
- Czy zdałeś sobie sprawę, że podobne podejście do zarządzania

czasem stosujesz już w swoim codziennym życiu?

- Czy uważasz, że teoria może pomóc Ci przekuć Twoje pomysły i plan w praktykę?

Kolejne kroki (20 minut)

Po debriefingu każdy z uczestników określa plan kwartalny, oparty na swoich priorytetach (osobistych i zawodowych), zapisując go na kartce A4.
Głównym celem jest określenie, jakie wyniki chcą osiągnąć w ciągu najbliższych trzech miesięcy.
Po 15 minutach wszyscy uczestnicy zbierają się w kręgu, a moderator pyta, czy ktoś chciałby podzielić się z innymi swoim planem kwartalnym.

:: Praca domowa i informacja zwrotna

W ramach zadań uczestnicy w każdy weekend będą spisywać plan tygodniowy (na kolejny), w którym będą musieli wskazać, jakie cele główne i poboczne, zaznaczając również czas, jaki chcą w nie zainwestować.

Wskazówki dotyczące zwiększenia umiejętności planowania

- Wyznaczaj terminy (istotne jest, aby mieć realistyczne cele i wyznaczać terminy dla każdego kroku)
- Zrób listę (np.: na początku dnia zrób listę wszystkiego, co masz do zrobienia w ciągu tego dnia. Przejrzyj listę i ponumeruj pięć najlepszych pozycji)
- Znajdź systemy / strategie, które działają (zamiast zmuszać się do ustalonego procesu planowania, znaleźć system, który działa dla Ciebie: zachować na eksperyment, dopóki nie znajdziesz rozwiązania, które działa najlepiej dla Ciebie)
- Próbuj dalej (zaakceptuj trudności i przeszkody, które napotykasz, potraktuj je jako okazję do nauczenia się czegoś i jako kluczowy krok do osiągnięcia swoich celów)

:: Samoocena

Na zakończenie warsztatów można zadać uczestnikom 2 pytania w ramach ogólnej samooceny:

- 3 rzeczy, których się dziś nauczyłeś i które zabierzesz ze sobą
- 3 małe działania, które chciałbyś wdrożyć w swoim codziennym życiu, aby poprawić swoje planowanie

:: Ocena

Na zakończenie warsztatów uczestnikom zostanie zadanych 6 pytań.

1) Dobre umiejętności planowania pomagają zwiększyć wydajność pracy

- PRAWDA
- Fałsz

2) "Planowanie to funkcja zarządzania, która polega na wyznaczaniu celów i określaniu sposobu postępowania dla osiągnięcia tych celów" ... można uznać za dobrą definicję planowania?

- PRAWDA
- Fałsz

3) Która z poniższych odpowiedzi może być uznana za zaletę planowania?

- Planowanie pozwala na to, aby nigdy nie natrafić na żadne problemy
- PLANOWANIE POMAGA RADZIĆ SOBIE ZE ZMIANAMI
- Obie

4) Ocena nie jest kluczowym aspektem w procesie planowania

- PRAWDA
- Fałsz

5) Czy Matryca Eisenhowera może być wykorzystana do wsparcia naszego planowania?

- PRAWDA
- Fałsz

6) Efektywne planowanie nie ma związku z dobrostanem psychicznym i fizycznym

- PRAWDA
- Fałsz

Uwaga: Właściwa odpowiedź jest pisana wielkimi literami

Polecane platformy internetowe

- https://coggle.it/
- https://www.ntaskmanager.com/
- https://www.bizplan.com/
- https://www.hibox.co/

Bibliografia/ materiały polecane dla uczestników

- https://edukedar.com/planning-in-management/
- https://smallbusiness.chron.com/three-types-objectives-planning-52010

SCENARIUSZE WARSZTATÓW

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Warsztat ten ma na celu wprowadzenie technik kreatywnych w sytuacjach rozwiązywania problemów. Skupia się na pracy w grupie i zapewni uczestnikom doświadczanie innowacyjnych sposobów rozwiązywania problemów, aby przynieść nowe rozwiązania.

:: Czas

4 godziny

:: Wielkość grupy

10/25 uczestników

:: Cele

- Uczestnicy zapoznają się z rozwiązywaniem problemów
- Poznają dwie szczególnie ciekawe i twórcze metody rozwiązywania problemów, które stawiają kreatywność w centrum procesu myślenia: mind-mapping oraz technikę 6 myślących kapeluszy

:: Efekty kształcenia

- Po zakończeniu tego warsztatu uczestnicy powinni umieć:
- Poznać się .
- Ćwiczyć swoją kreatywność
- Rozumienie korzyści płynących z pracy w grupie
- Zwracać uwagę na pomysły innych
- Wdrażać poznane koncepcje w związku z rozwiązywaniem problemów
- Zadawać sobie pytania dotyczące sposobu myślenia o zmianach klimatu
- Wdrażać kreatywności w rozwiązywaniu problemów

:: Materiały

- Sala szkoleniowa
- Komputer i projektor wideo
- Jedno krzesło/stół na jednego uczestnika
- Tektura
- Markery
- Postać
- Identyfikatory (jeden na uczestnika)
- Długopis i papier do robienia notatek (jeden na uczestnika)

:: Wprowadzenie i ćwiczenia przełamujące lody

Łamacz lodów (15 minut)

Możesz zacząć od Dwóch prawd i kłamstwa, które są łatwą grą przełamującą lody. Główne instrukcje są takie, że każdy członek grupy przedstawia się, mówiąc o sobie dwie prawdy i jedno

Możesz zacząć od Dwóch prawd i kłamstwa, które są łatwą grą przełamującą lody. Główne instrukcje są takie, że każdy członek grupy przedstawia się, mówiąc o sobie dwie prawdy i jedno kłamstwo. Stwierdzenia nie muszą być intymnymi, ujawniającymi życie rzeczami - wystarczy zwykłe hobby, zainteresowania lub przeszłe doświadczenia, które czynią każdą osobę wyjątkową. Kłamstwo może być skandaliczne i dziwaczne lub może brzmieć jak prawda, aby utrudnić zadanie pozostałym uczestnikom.

Po kolei każda osoba dzieli się swoimi stwierdzeniami. Grupa musi odgadnąć, które z nich są prawdziwe, a które to kłamstwo. Możecie ustalić wynik, kto odgadnie najwięcej kłamstw, lub po prostu zagrać dla zabawy, aby się poznać - to zależy od grupy.

Wprowadzenie: Prezentacja ogólna (30 minut)

Otwórz warsztat prezentacją PPT "Rozwiązywanie problemów" (patrz załącznik III), poświęć czas na przejście przez każdy slajd i w razie potrzeby poproś o pytania.

Rozpocznie teraz dyskusję grupową na temat rozwiązywania problemów i tego, jak kreatywność może pomóc w projektowaniu nowych rozwiązań konkretnego problemu.
Zapytaj uczestników o proces tworzenia innowacyjnego rozwiązania i zapisz słowa kluczowe na papierowej tablicy. Zwróć uwagę, aby pojawiły się następujące:

- Burza mózgów
- Koncert
- plusy/ minusy
- Etc.

:: Warsztat

Ćwiczenie 1: "Zaprojektuj swoją mapę myśli" (1h30 minut)

Rozpocznij ćwiczenie, pytając uczestników o zalety pracy w grupie przy rozwiązywaniu problemów. Zwróć uwagę na słowa kluczowe pochodzące z dyskusji. Upewnij się, że wprowadzają one następujące pojęcia:

- Pluralizm
- Perspektywy
- Kreatywność

Burza mózgów jest jedną z technik pracy grupowej i może być

przeprowadzona za pomocą kilku technik. Możesz zapytać uczestników, czy znają niektóre z nich. Następnie, zaprezentuj mind mapping. Możesz zacząć od udostępnienia tego krótkiego filmu, który wyjaśnia, czym jest mind mapping: https://www.youtube.com/watch?v=Elkd8D9stbQ&ab_channel=ProductivityGuy

Następnie możesz zapytać uczestników, czy już coś takiego zrobili? Możesz pokazać ten obrazek, aby zilustrować tę technikę: : https://www.mindmapping.com/fr/mind-map

Na kolejne 30 minut podziel grupę na mniejsze zespoły po 3-5 osób. Daj im kartonowe arkusze z post-itami i kolorowymi markerami. Podaj im główny temat przewodni, od którego będą mogli rozpocząć swoją mapę myśli "Zwiększanie kreatywności" i pozwól im zaprojektować swoją mapę myśli.

Poświęć ostatnie 30 minut, aby poprosić każdą grupę o zaprezentowanie swojej mapy myśli całej grupie uczestników. Jako prowadzący powinieneś zadawać pytania, aby ułatwić to pytanie zwrotne.

Ćwiczenie 2 : Doświadczenie 6 kapeluszy (1h)

Wprowadzisz teraz nową technikę rozwiązywania problemów zwaną doświadczeniem 6 kapeluszy :) Stworzona przez dr Edwarda de Bono metodologia sześciu kapeluszy jest techniką, która pomaga osobom i zespołom spojrzeć na problemy i sytuacje z różnych perspektyw. W istocie, sześć kapeluszy kieruje Cię raczej na to "jak myśleć" niż "co myśleć", co oznacza, że może być stosowana uniwersalnie.

Używając tej techniki, możesz nosić sześć różnych kapeluszy z sześcioma różnymi perspektywami.

Oto kapelusze, które możesz założyć, aby nauczyć się sztuki rozwiązywania problemów:

Biały kapelusz. Jest to neutralny kapelusz, który wykorzystuje fakty i liczby wymagane do rozwiązania problemu. Kiedy problem po prostu się pojawia, jest to kapelusz, który chcesz nosić

Czerwony kapelusz. W tym kapeluszu chodzi o emocje i intuicję. Kiedy nosisz ten kapelusz, możesz pokazać swoje reakcje na pomysły i swobodnie wyrazić dokładnie to, co czujesz.

Czarny kapelusz. Kiedy chcesz wykazać się ostrożnością i wyrazić krytyczny punkt widzenia, to właśnie ten kapelusz chcesz założyć. Czarny kapelusz sprawi, że unikniesz złych decyzji.

Żółty kapelusz. Kiedy chcesz być pozytywny, ten kapelusz jest tym, który powinieneś wybrać. Pomaga zidentyfikować pozytywne strony pomysłu i stanowi doskonałą przeciwwagę dla czarnego kapelusza.

Zielony kapelusz. Aby odkryć kreatywność, możliwości, alternatywy i świeże pomysły, noś kapelusz w kolorze zielonym. Wnoszenie nowych pomysłów i opcji jest kluczowe, dlatego każdy powinien nosić zielony kapelusz.

Niebieski kapelusz. Jest to kapelusz, który organizuje wszystkie pozostałe. Jest to osoba, która zarządza całym procesem decyzyjnym i upewnia się, że wszystkie inne kapelusze przestrzegają zasad i wytycznych.

Metoda sześciu kapeluszy do rozwiązywania problemów jest świetna, ponieważ pozwala spojrzeć na ten sam problem z kilku różnych stron, bardzo szybko i łatwo.
Podziel całą grupę na kilka grup po 6 uczestników i przyznaj każdej z nich kolor. Następnie przydziel temat spośród poniższych i poproś każdą grupę, aby po burzy mózgów w grupie wymyśliła rozwiązanie (każdy uczestnik skupi się na aspekcie problemu zgodnie z kolorem swojego kapelusza):

- Europa może stać się neutralna pod względem emisji dwutlenku węgla w 2050 r.
- Podróże samolotem powinny być zakazane
- Jednostki nie mogą działać w sprawie zmian klimatu, tylko państwa mogą
- Ludzie muszą jeść ekologicznie i lokalnie
- Shein powinien mieć zakaz wstępu do Europy
- itp.

Daj każdej grupie 30 minut na przeprowadzenie burzy mózgów i zanotowanie punktów, jakie udało im się uzyskać na każdy temat. Następnie pozwól każdej grupie zaprezentować swój proces całej grupie.

:: Podsumowanie i wnioski

Zbierz grupę w kręgu i zadaj im pytania zaproponowane poniżej. Notuj informacje zwrotne na kartonie. Możesz również dołączyć własne pytania (15 minut)

- Czego się dziś nauczyłeś?
- Jak można ją wdrożyć w życie codzienne?
- Jak te techniki mogą wspierać rozwiązywanie problemów?
- Co ci się najbardziej podobało?
- Co mniej ci się podobało?

:: Praca domowa i informacja zwrotna

Jako zadanie domowe możesz poprosić uczestników o poszukanie dodatkowych kreatywnych sposobów rozwiązywania problemów, gdy te się pojawią. Mogą wypełnić ten szablon:

Nazwa techniki	Źródło	Dlaczego jest to dobra technika?

:: Samoocena

Na zakończenie warsztatów można zadać uczestnikom 2 pytania w ramach ogólnej samooceny:

Czy przy wdrażaniu rozwiązywania problemów ważne jest oddzielenie konceptualizacji od ewaluacji?

- PRAWDA
- Fałsz

2) Metoda rozwiązywania problemów pomaga dotrzeć do źródła problemu?

- PRAWDA
- Fałsz

Ocena

Na zakończenie warsztatów uczestnikom zostanie zadanych 6 pytań.

1) Rozwiązywanie problemów jest uważane za umiejętność miękką i jest atrybutem, którego pracodawcy szukają u kandydatów do pracy ?

- PRAWDA
- Fałsz

2) Rozwiązywanie problemów nie wymaga abstrakcyjnego myślenia ani twórczego rozwiązania?

- PRAWDA
- Fałsz

3) Niezależnie od tego, jak dobrze jesteśmy przygotowani, do rozwiązania jakiegoś problemu, zawsze istnieje element niewiadomej ?

- PRAWDA
- Fałsz

4) Oderwanie się od problemu nie jest rozwiązaniem?

- PRAWDA
- Fałsz

5) Czy ważne jest, aby być otwartym na propozycje?

- PRAWDA
- Fałsz

6) Który z tych kroków nie pomaga w rozwiązaniu problemu?

- Określenie i analiza problemu
- Ocenić skuteczność
- Wymień możliwe rozwiązania
- BYCIE RYGORYSTYCZNYM I NIE PRZEMYŚLEĆ PROCESU

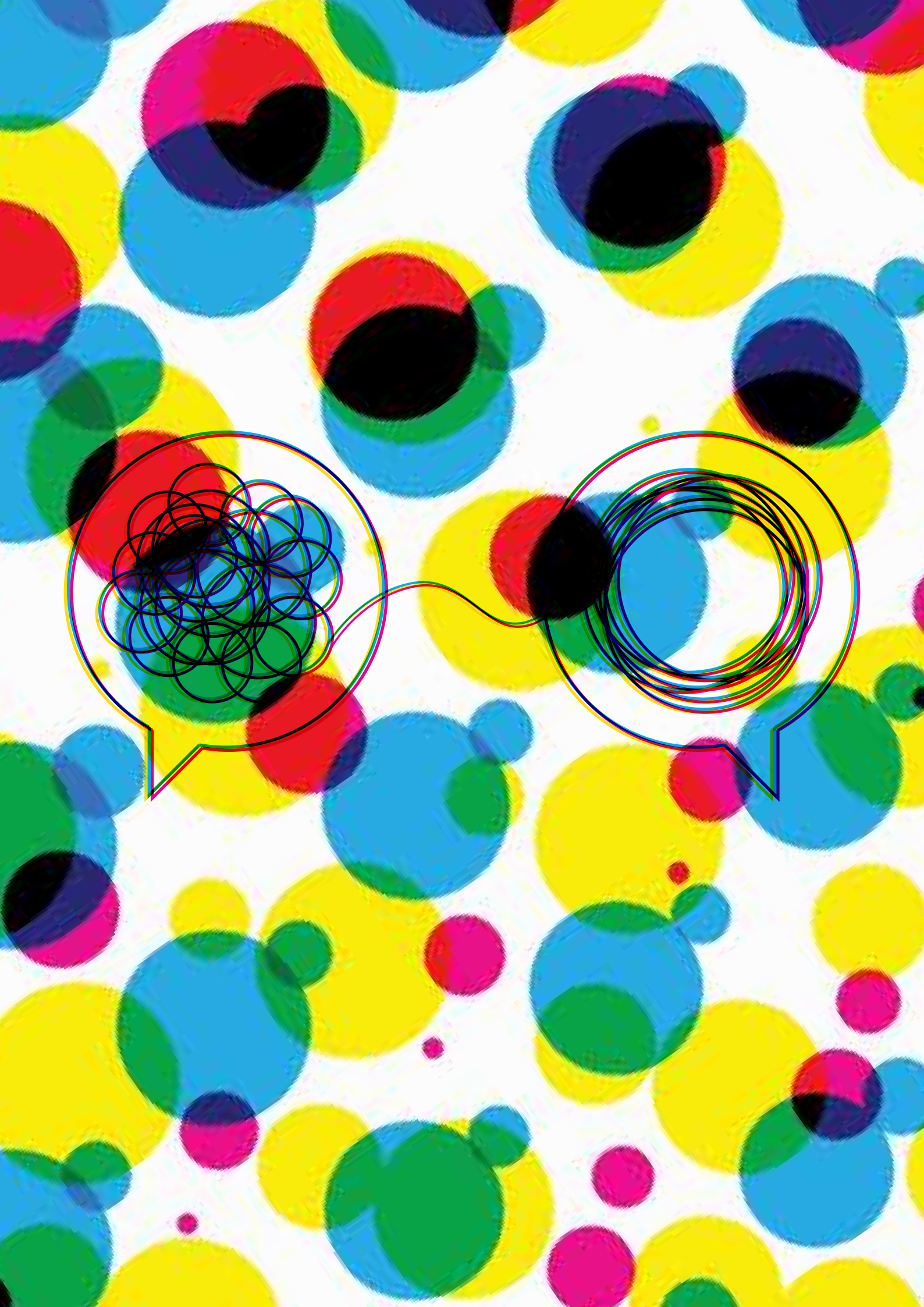
Uwaga: Właściwą odpowiedź piszemy wielkimi literami

Polecane platformy internetowe

- https://mural.co/
- https://www.wisemapping.com/

Bibliografia/ materiały polecane dla uczestników

- https://www.mindmapping.com/
- https://nulab.com/learn/strategy-and-planning/8-science-backed-benefits-of-mind-mapping/
- https://www.integrify.com/blog/posts/advantages-of-mind-mapping/
- https://www.studysmarter.co.uk/magazine/advantages-of-mind-mapping/
- https://www.tsw.co.uk/blog/leadership-and-management/six--thinking-hats/
- https://thepersimmongroup.com/six-thinking-hats-use/
- https://lo.unisa.edu.au/mod/book/view.php?id=611321&chapterid=100453



SCENARIUSZE WARSZTATÓW

DOBROSTAN

Celem warsztatu jest wzmocnienie odporności uczestników w odniesieniu do zdrowia i dobrostanu oraz zmniejszenie stresu, który może być postrzegany jako rodzaj obciążenia, które nosi człowiek. Celem jest poprawa samopoczucia uczestników i wyposażenie ich w techniki pozwalające bardziej skupić się na ich potrzebach i celach. Warsztat będzie również skupiał się na zrównoważonych aspektach i ekologicznym podejściu do życia.

:: Czas

4 godziny

:: Wielkość grupy

5/25 uczestników

:: Cele

To, czy obciążenie jest odczuwane jako pozytywne czy negatywne, zależy od równowagi między pojemnością a obciążeniem. Negatywnego stresu doświadczysz, gdy obciążenie przekroczy twoją nośność. Nośność i obciążenie są różne dla każdej osoby. Tak więc, intencją jest zmniejszenie ich obciążenia i sprawienie, by ich nośność była jak najwyższa.

:: Efekty kształcenia

- Uczestnicy zapoznają się z procesem osiągania dobrego samopoczucia
- Będą również w stanie określić, jakie są ich dawcy i biorcy energii oraz wybrać i zastosować odpowiednie techniki, aby poprawić swój sen, zwiększyć dzienną dawkę ruchu oraz dobrze i zdrowo się odżywiać, mając wpływ na zrównoważoną żywność.
- Będą mogli stać się mniej zestresowani i bardziej zrelaksowani

:: Materiały

Przed obejrzeniem filmów warto wiedzieć, że techniki oddechowe mogą czasem sprawić, że inne, głębiej zakorzenione problemy wyjdą na powierzchnię. Jeśli stwierdzisz, że tak jest, zaleca się szukać dalszej pomocy u specjalistów.

- 10-minutowa medytacja na niepokój: https://www.youtube.com/watch?v=O-6f5wQXSu8
- 15 Minutowa muzyka do medytacji, muzyka relaksacyjna, muzyka uspokajająca, muzyka do odstresowania, muzyka do nauki: https://www.youtube.com/watch?v=wruCWicGBA4
- Japońska metoda redukcji stresu w 5 minut: https://www.youtube.com/watch?v=tybOi4hjZFQ
- Oddech według metody Wima Hofa: https://www.youtube.com/watch?v=f6yAY1oZUOA
  1-minute breathing exercise: https://www.youtube.com/watch?-v=RgwryyCrdOs

- 5 sposobów na poprawę oddychania z Jamesem Nestorem https://www.youtube.com/watch?v=f6yAY1oZUOA 1-minute breathing exercise: https://www.youtube.com/watch?-v=RgwryyCrdOs
- 1-minutowe ćwiczenie oddechowe: https://www.youtube.com/watch?v=RgwryyCrdOs
- Full Body Scan autorstwa Edy Maex: https://www.youtube.com/watch?v=7FnFB8SL-KM
- Exercice de respiration en 1 minute : https://www.youtube.-com/watch?v=RgwryyCrdOs
- Oddech jogi: https://www.youtube.com/watch?v=N9jmO6xwFfs
- Lepsze zasypianie: medytacja z przewodnikiem: https://www.youtube.com/watch?v=O2gjTyZKBjU
- Positive Mindset: 17 Ways to Develop a Happier Mind: https://www.berkeleywellbeing.com/positive-mindset.html
- Zarządzanie Stresem: Definicja, techniki i strategie https://www.berkeleywellbeing.com/stress-management.html

:: Wprowadzenie i ćwiczenia przełamujące lody

Umieść uczestników w grupach 4-osobowych i poproś ich o powiedzenie komplementu osobie z grupy. Każda osoba powinna dostać co najmniej jeden komplement. Może on dotyczyć stroju, cech zewnętrznych lub czegokolwiek innego, jeśli uczestnicy się znają.

Poproś uczestników o nagrodzenie siebie komplementem. Każdy ma napisać 2-3 komplementy. Jeśli jest to zbyt trudne, możesz dodać, że powinien to być komplement odnoszący się do tego dnia lub do całego życia i związany z ekologicznym podejściem do życia. Kiedy będą gotowi, powinni podzielić się przynajmniej jednym komplementem z całą grupą.

:: Warsztat

Zacznij od prezentacji PPT (patrz załącznik III).
Wyjaśnij, co to jest well being – dobrostan:

- stan bycia wygodnym, zdrowym lub szczęśliwym
- Well being obejmuje obecność pozytywnych emocji i nastrojów (np. zadowolenie, szczęście), brak negatywnych emocji (np. depresja, lęk), zadowolenie z życia, spełnienie i pozytywne funkcjonowanie
- Dobre samopoczucie to doświadczenie zdrowia, szczęścia i dobrobytu. Obejmuje ono dobre zdrowie psychiczne, wysoką satysfakcję z życia, poczucie sensu lub celu oraz umiejętność

radzenia sobie ze stresem. Dobre samopoczucie to po prostu dobre samopoczucie

Ogólne podejście do warsztatów polega na podzieleniu uczestników na 5-osobowe grupy i wyposażeniu ich w notatki post it oraz flipcharty i kolorowe ołówki.
Na koniec każdej części warsztatu zbiorą wszystkie pomysły i stworzą listę do podzielenia się dla wszystkich.
Poniżej znajdują się tematy do zbadania przez uczestników. Poproś, aby zapisali na karteczkach post it pomysły, które przychodzą im do głowy i są dla nich ważne. Następnie porównują je w swoich grupach i umieszczają na flipcharcie ze wszystkimi grupami.

A) Co powinniśmy zrobić, aby mieć lepszy sen?

Daj uczestnikom 15 minut na zrobienie burzy mózgów na ten temat. Mogą zacząć indywidualnie, a następnie w grupie. Powinni zebrać pomysły wszystkich uczestników w jednym miejscu na flipcharcie.

B) Wskazówki, jak zwiększyć swoją aktywność fizyczną

Daj uczestnikom 15 minut na zrobienie burzy mózgów na ten temat. Mogą zacząć indywidualnie, a następnie w grupie. Powinni zebrać pomysły wszystkich uczestników w jednym miejscu na flipcharcie.

C) Jak jeść zdrowiej ze zrównoważonym podejściem?

Daj uczestnikom 15 minut na zrobienie burzy mózgów na ten temat. Mogą zacząć indywidualnie, a następnie w grupie. Powinni zebrać pomysły wszystkich uczestników w jednym miejscu na flipcharcie.

(D) Jak pokonać prokrastynację?

Daj uczestnikom 15 minut na zrobienie burzy mózgów na ten temat. Mogą zacząć indywidualnie, a następnie w grupie. Powinni zebrać pomysły wszystkich uczestników w jednym miejscu na flipcharcie.

Na koniec sesji poproś ich o stworzenie listy dla każdego pytania. Lista dziesięciu wskazówek dla każdego pytania.

:: Podsumowanie i wnioski

Możesz przekazać uczestnikom warsztatów swoje wskazówki dotyczące dobrego samopoczucia:

- Bądź w porządku wobec siebie i regularnie nagradzaj się komplementem
- Porozmawiaj o tym, co ci leży na sercu (zapisz, z kim możesz

porozmawiać)

- Ruszaj się i bądź aktywny (zapisz, co możesz zrobić, aby więcej się ruszać)
- Spróbuj czegoś nowego (zapisz, jakie nowe rzeczy zamierzasz robić)
- Nie bój się liczyć na przyjaciół i rozmawiać z nimi w razie potrzeby (napisz na kim możesz polegać i w jakiej sytuacji będziesz na nich polegać)
- Pozwól sobie odmówić rzeczy, na które nie masz ochoty (zapisz, w jakich sytuacjach zamierzasz to zrobić)
- Go for it (napisz, jakie rzeczy chciałbyś zrobić i nie będziesz już odkładał na później)
- Nie bój się prosić o pomoc (napisz, kogo możesz poprosić o pomoc)
- Pozwól sobie na czas na odpoczynek
- Trzymaj głowę nad wodą (napisz, jak wytrwasz, gdy czasy są trudne)
- Dobrze się odżywiaj i pij dużo wody
- Daj sobie wystarczająco dużo "me time" - czasu dla siebie

:: Praca domowa i informacja zwrotna

Na koniec poproś każdego uczestnika, aby wymienił rzeczy, osoby, które sprawiają, że czuje się dobrze i dają energię oraz listę osób, rzeczy, które kosztują Cię energię.

- Odłóż tę listę na bok. Spójrz na nią w późniejszym czasie i przyjrzyj się jej ponownie, czy możesz dodać jeszcze więcej tematów. Dopiero gdy będziesz pewien, że Twoja lista jest kompletna, przejdź do kolejnego kroku
- Oceń każdą osobę/każdą rzecz. 10 oznacza "daje mi dużo energii", a 1 oznacza "kosztuje mnie dużo energii".
- Następnie określ, jak duży jest twój wpływ według tematu. Czy jest to coś, co po prostu trzeba zrobić? Czy musisz się tym zajmować? Czy możesz coś zmienić? Podziel to na trzy kategorie, za pomocą liter, cyfr lub kolorów
- Zrób plan. Zacznij najlepiej od spraw, które bardzo Cię nurtują i którymi stosunkowo łatwo się zająć. Nie bierz się za wszystkie punkty jednocześnie, zacznij np. od dwóch punktów. Przyjrzyj się również swoim dawcom energii. Czy możesz je zwiększyć? Jest to często łatwiejsze niż próba zminimalizowania zjadacza energii. Mały krok może zrobić wielką różnicę

- Jeśli stwierdzisz, że dwa pierwsze punkty prowadzą do rezultatów, powtórz to ćwiczenie. Nie musisz ponownie zapisywać całej listy, ale zastanów się, czy są nowe sytuacje, w których chcesz wprowadzić zmiany

:: Samoocena

Na zakończenie warsztatów można zadać uczestnikom 2 pytania w ramach ogólnej samooceny:

1) Aby osiągnąć stan dobrego samopoczucia należy:

- NAGRADZAĆ SIĘ KOMPLEMENTAMI
- zwiększać niepokój
- Unikać ćwiczeń fizycznych

2) Aby dobrze spać wskazane jest:

- Jeść dużo przed snem
- Wykonać telefon do wroga przed pójściem spać
- MEDYTOWAĆ

:: Ocena

Na zakończenie warsztatów uczestnikom zostanie zadanych 6 pytań.

1) Wellbeing to stan bycia komfortowym, zdrowym lub szczęśliwym.

- PRAWDA
- Fałsz

2) Dobrostan obejmuje obecność negatywnych emocji i nastrojów, brak pozytywnych emocji.

- PRAWDA
- Fałsz

3) Aby zwiększyć swoją aktywność fizyczną powinieneś unikać joggingu.

- PRAWDA
- Fałsz

4) Aby być zdrowym, dobrze się odżywiaj i pij dużo wody.

- PRAWDA
- Fałsz

:: Ocena

5) Aby osiągnąć stan dobrego samopoczucia daj sobie wystarczająco dużo "me time" - czasu dla siebie.

- PRAWDA
- Fałsz

6) Aby osiągnąć stan dobrego samopoczucia daj sobie czas na odpoczynek.

- PRAWDA
- Fałsz

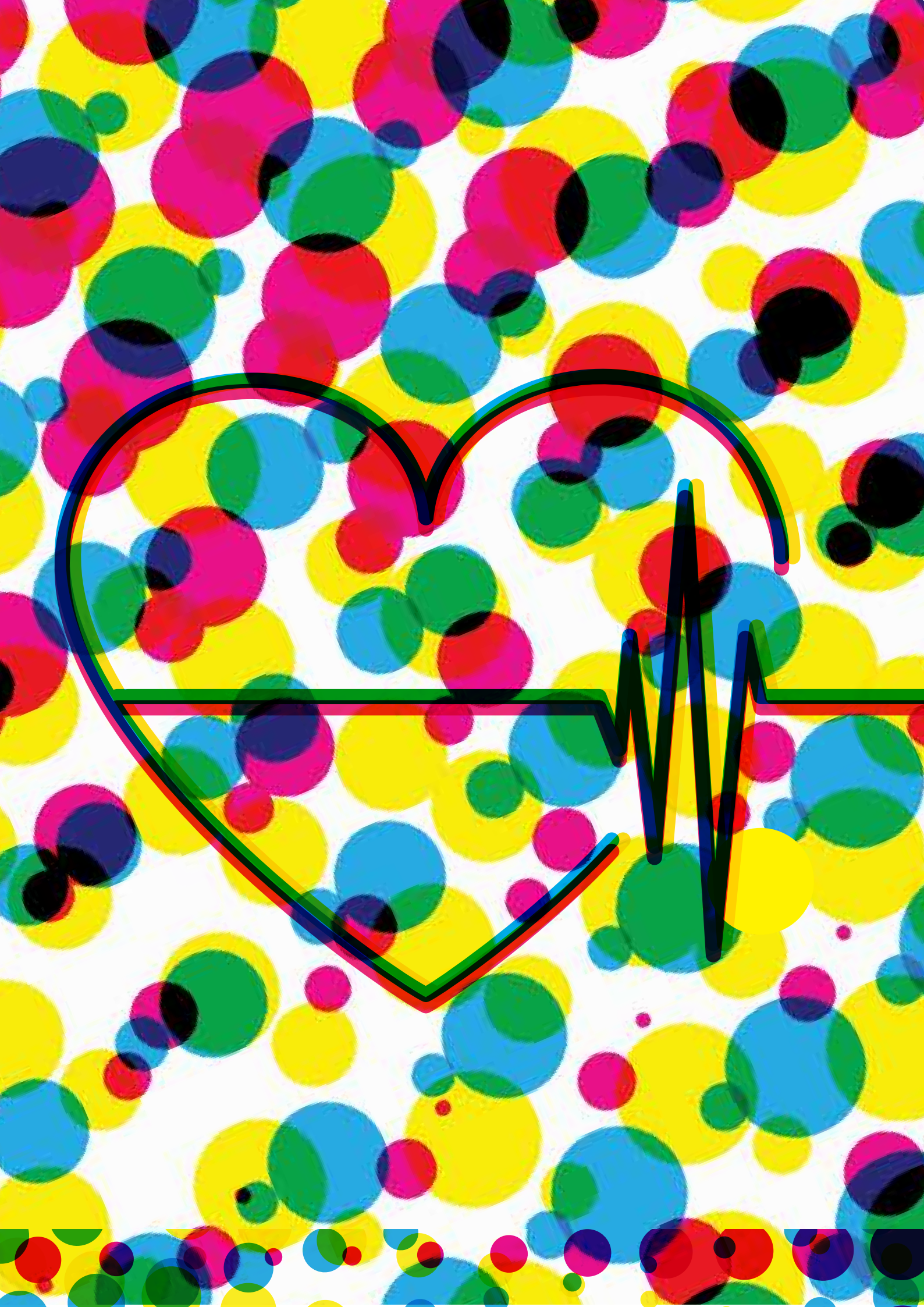
Uwaga: Właściwą odpowiedź piszemy wielkimi literami

:: Polecane platformy internetowe

- Test sprawdzający samopoczucie - może być rozdany uczestnikom do wykonania w domu lub jako zadanie domowe: https://www.berkeleywellbeing.com/well-being-survey.html
- Jak dobre jest twoje zdrowie?
  Postępowa i naukowo sformułowana ocena zasilana przez SolaVieve. WQ mierzy stan zdrowia osoby z perspektywy holistycznej.
  https://wqtest.io/home

:: Bibliografia/ materiały polecane dla uczestników

- www.fitinjehoofd.be
- https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/2013/11/04/making-exercise-a-daily-habit-10-tips/
- https://www.helpguide.org/articles/healthy-living/how-to-start-exercising-and-stick-to-it.htm
- https://www.healthline.com/nutrition/17-tips-to-sleep-better
- Frey BS, Stutzer A. Happiness and economics. Princeton, N.J.: Princeton University Press; 2002.



SCENARIUSZE WARSZTATÓW

CIEKAWOŚĆ

Głównym celem tych warsztatów jest podniesienie świadomości na temat ciekawości intelektualnej i pomoc uczestnikom w zrozumieniu znaczenia bycia ciekawym i korzyści, jakie daje ono w życiu codziennym.

Uczestnicy otrzymają wiedzę i narzędzia, które pomogą im rozwinąć poczucie ciekawości intelektualnej

:: Czas

4 godziny

:: Wielkość grupy

Dowolna liczba od 5 do 25 osób i 1 moderator

:: Cele

- Podczas warsztatów uczestnicy będą edukowani na temat ciekawości intelektualnej i jej przydatności w życiu codziennym.
- Trenerzy poprowadzą ich do zrozumienia siły ciekawości i tego, jak ciekawość może wywołać pozytywne zmiany w ich życiu.
- Zaplanowane gry i zajęcia wyposażą ich w narzędzia i techniki, które pomogą im przyjąć bardziej ciekawską postawę w życiu codziennym i pokonać hamulce ciekawości.

  Ostatecznie dzięki pracy zespołowej i aktywnemu słuchaniu uczestnicy nabędą kluczowe cechy skutecznej komunikacji – umiejętność zadawania pytań, które mogą poszerzyć ich horyzonty i otworzyć umysły oraz umiejętność bycia aktywnym słuchaczem. Uczestnicy zostaną także zapoznani z podstawowymi strategiami, które pomogą im znaleźć odpowiedzi, których szukają.

  Wierzymy, że zrozumienie znaczenia ciekawości, jej znaczenia dla nas i wpływu, jaki wywiera na nas i nasze otoczenie, naprawdę może nas skierować na drogę do sukcesu i szczęścia.

:: Efekty kształcenia

- Po seminariach uczestnicy będą lepiej rozumieć ideę ciekawości intelektualnej i jej znaczenie w życiu codziennym. Przyjmując bardziej dociekliwe podejście do otoczenia, poszerzą swoje horyzonty, zdobędą nową wiedzę i nabędą szereg niesamowitych umiejętności, dzięki czemu będą lepiej rozwiązywać problemy i lepiej się komunikować.

:: Materiały

- Flamastry
- Długopisy
- Kartki A2/A3

:: Wprowadzenie i ćwiczenia przełamujące lody

Dwie prawdy i kłamstwo

Każdy z uczestników podaje trzy stwierdzenia na swój temat, z czego jedno musi być kłamstwem. Następnie grupa musi przedyskutować i zagłosować, które z tych stwierdzeń jest kłamstwem. Mogą zbadać sprawę, zadając sobie nawzajem pytania dotyczące stwierdzeń.

Czyja to historia?

Podczas tego "lodołamacza" każdy z uczestników musi podzielić się na kartce papieru najgłupszą lub najzabawniejszą anegdotą ze swojego życia. Wszystkie papiery wrzuca się do kapelusza i miesza. Następnie historie są wybierane losowo, czytane na głos i wszyscy po kolei próbują rozpoznać, czyja to historia.

:: Warsztat

1.Czy jesteś ciekawską osobą?

Zacznij od zadania uczestnikom trzech pytań wymienionych poniżej. Pozwól im pomyśleć przez kilka minut, poproś ochotników, przekaż im pozytywne opinie, a następnie przystąp do wyjaśniania tematu.

- Czy masz tendencję do kopania głębiej pod widoczną powierzchnią, czy przyjmujesz wszystko za dobrą monetę?
- Czy często zadajesz pytania i szukasz odpowiedzi?
- Czy masz chęć uczenia się nowych rzeczy i ciągłego poznawania świata?

Jeśli na większość pytań odpowiedziałeś twierdząco, to tak, jesteś osobą ciekawą świata. Jeśli nie, zawsze możesz kultywować swoją wewnętrzną ciekawość.

2. Ale kim właściwie jest osoba ciekawa?

Zacznij od zadania otwartego pytania uczestnikom „Jakie są cechy osoby ciekawskiej". Pozwól im na kilka minut burzy mózgów, poproś ochotników, przekaż im pozytywne opinie, a następnie przystąp do wyjaśniania tematu.

Osoba ciekawa świata to osoba, która ma bardzo silną chęć poznawania i ciągłego uczenia się nowych rzeczy. Ciekawi ludzie ciągle się uczą, odkrywają i badają naturę rzeczy.

3. Ciekawość - otwarta dyskusja!

Zacznij od zadania tych pytań uczestnikom

Czy postrzegasz ciekawość jako wewnętrzną cechę, z którą się rodzimy, czy też jako umiejętność/postawę, którą możemy rozwinąć w ciągu naszego życia?
Czy uważasz, że ciekawość jest ważna i dlaczego tak myślisz?
Jakie są główne zalety bycia ciekawym?

Pozwól im na kilka minut burzy mózgów, poproś ochotników, przekaż im pozytywne opinie, a następnie przystąp do wyjaśniania tematu.

4. Czym jest ciekawość?

Ciekawość to cecha, którą wszyscy posiadaliśmy w dzieciństwie, ale wielu z nas ją utraciło ze względu na strach przed odrzuceniem, porażką lub ostrą naganą ze strony nauczycieli i rodziców. A może bardziej pesymistyczne podejście, które towarzyszy starzeniu się, sprawiło, że straciliśmy iskrę ciekawości. Może nawet można powiedzieć, że ciekawość zabiła przysłowiowego kota. Ale czy możemy coś zrobić, aby ożywić to nastawienie?

Wydaje się, że choć niektórzy z nas to stracili, nie wszystko jest skazane na zagładę. Wewnętrzną ciekawość dziecka możemy rozbudzać na każdym etapie życia i wzmacniać ją ciągłymi praktykami i ćwiczeniami.

Ciekawość to autentyczna chęć i gotowość do poznawania świata pod widoczną powierzchnią, poznawania innych i zdobywania nowych umiejętności.

5. Ćwiczenia intelektualne – znaczenie ciekawości

Umysł jest jak mięsień, który staje się silniejszy dzięki odpowiednim ćwiczeniom. Ciągłe ćwiczenia umysłowe wywołane ciekawością z każdym dniem wzmacniają umysł i poprawiają także pamięć.

6. Korzyści z ciekawości intelektualnej:

- Wzrost ciekawości prowadzi do wzrostu kreatywności, kreatywność prowadzi do ulepszeń i lepszych rozwiązań
- Ciekawość sprzyja lepszej komunikacji i silniejszym relacjom – ciekawi ludzie zadają więcej pytań, dzielą się większą ilością informacji i są lepszymi słuchaczami
- Ciekawość pomaga łagodzić konflikty – zachęca do uznania punktu widzenia innych ludzi, a nie tylko własnego

- Ciekawość wywołuje emocje – otwiera całą paletę nowych rzeczy do przeżycia i nowych możliwości odkrywania
- Ciekawość czyni cię bardziej spostrzegawczym - będąc ciekawym, twój umysł przyzwyczaja się do ciągłego oczekiwania i przewidywania nowych pomysłów, więc jeśli pojawi się coś interesującego, nie przegapisz okazji
- Ciekawość zapobiega dokonywaniu błędnych założeń i padaniu ofiarą efektu potwierdzenia

6. Wskazówki, jak zwiększyć ciekawość:

Utwórz grupy składające się z 3–5 osób i poproś je o sporządzenie listy 10 wskazówek, które daliby sobie nawzajem, jak pobudzić swoją ciekawość. Daj im kartki (A3/A2) i flamastry i poproś o stworzenie kolorowej listy od najważniejszej do najmniej ważnej wskazówki. Po 25–30 minutach poproś każdą grupę, aby podzieliła się na głos swoimi pomysłami z innymi.

- **bądź dociekliwy – zadawaj pytania i uważnie słuchaj odpowiedzi**
  - pomoże ci to lepiej zrozumieć, co dzieje się wokół ciebie i zapewni ci większą jasność
  - pomoże Ci to być postrzeganym jako lider i osoba, która interesuje się sprawami i ma coś do powiedzenia na ten temat
  - pomoże Ci poszerzyć wiedzę i poszerzyć horyzonty
- **zadawaj sobie pytania bez przerwy**
  - poświęć trochę czasu na zadawanie sobie pytań „dlaczego" – zapytaj o swoje uczucia i emocje
  - zadawaj pytania o naturę rzeczy i dlaczego działają one w określony sposób
  - kop głębiej pod widoczną powierzchnią
  - spójrz na alternatywne wyjaśnienia

kontynuuj naukę z otwartym umysłem

- to zwiększa Twoją wiedzę, umiejętności i ogólne wyrafinowanie
- sprawdzaj różne źródła, aby uzyskać różnorodne perspektywy
- bądź gotowy na naukę, oduczanie się i uczenie się na nowo – czasami możemy się mylić co do czegoś i ważne jest, aby to przyznać i nie utknąć w fałszywych przekonaniach

- nie nazywaj rzeczy nudnymi na pierwszy rzut oka, każda nowa rzecz otwiera drzwi do szeregu możliwości

- **przypomnij sobie o wartości bycia ciekawym**
  - Często mamy tendencję do utknięcia w starych nawykach i potrzebujemy przypomnień, aby rozwinąć i wzmocnić nowe

wychodź małymi krokami ze swojej strefy komfortu

- nie rzucaj się od razu na głęboką wodę – stawianie zbyt wysokich oczekiwań na samym początku może Cię zniechęcić na drodze do większej ciekawości

7. Ćwiczenie - Słynna zagadka Einsteina

Podziel uczestników na grupy po 4-5 osób i rozdaj każdej grupie egzemplarz z wydrukowanym tekstem zagadki, kilka długopisów i duży papier.
Każda grupa musi rozwiązać zagadkę samodzielnie, wykorzystując własną taktykę i umiejętności pracy zespołowej. Zachęć uczestników do wykorzystania podanych narzędzi do stworzenia mapy myśli. Daj uczestnikom około 30–40 minut na rozwiązanie zagadki. Kiedy skończą, zachęć ich, aby podzielili się swoimi odpowiedziami, przemyśleniami i trudnościami, z którymi musieli się zmierzyć.

Pięć domów położonych jest obok siebie wzdłuż ulicy. Każdy dom ma niepowtarzalny kolor, a każdy z mieszkańców jest innej narodowości, pije inny napój, pali inną markę cygar i ma innego zwierzaka.

Który właściciel domu ma rybkę, jeśli te zmienne nie mogą być takie same w żadnym z domów?

Oto 15 wskazówek, które pomogą Ci rozwiązać zagadkę:

- Anglik jest właścicielem domu z czerwonymi ścianami.
- Szwed jest właścicielem psów.
- Duńczyk pije whisky.
- Dom z zielonymi ścianami znajduje się tuż na lewo od domu z białymi ścianami.
- Właściciel domu z zielonymi ścianami pije kawę.
- Człowiek, który pali Pall Mall, jest właścicielem ptaków.
- Właściciel domu o żółtych ścianach pali Marlboro.
- Mężczyzna w środkowym domu pije wódkę.
- W pierwszym domu mieszka Norweg.

- Palacz Black Devil ma sąsiada, który hoduje koty.
- Człowiek, który pali Blue Masters, pije piwo.
- Hodowca koni mieszka obok palacza Marlboro.
- Niemiec pali Lucky Strike.
- Norweg mieszka obok domu z niebieskimi ścianami.
- Palacz Black Devils ma sąsiada, który pije rum.

8. Aktywność – Gra w Mafię

Najpierw musisz zebrać uczestników i powiedzieć im, aby usiedli w kręgu na podłodze lub na krzesłach.

Na początku gry każdemu graczowi przydzielana jest w tajemnicy rola (lista ról wraz z opisami znajduje się poniżej) – w tym celu narrator prosi uczestników o zamknięcie oczu, a opowiadając o rolach, dotyka uczestników, którzy zostaną przydzieleni do roli, o której się w danej chwili mówi. Każda osoba, której przydzielono daną rolę, będzie miała okazję zobaczyć się z kolegami z drużyny, gdy budzą się w nocy.

UWAGA! Ważne jest, aby narrator miał listę imion z przypisanymi rolami, aby się nie pomylić.
UWAGA 2! Jedna rola może być przypisana więcej niż jednej osobie.

Gra składa się z dwóch faz: nocy, podczas której śpią cywile i osoby pełniące dodatkowe role, wykonują swoje specjalne akcje, oraz dnia, podczas którego pozostali przy życiu gracze mają czas na debatę w celu wyeliminowania podejrzanych.

Gra toczy się dalej, dopóki mafia nie zabije wszystkich po dobrej/neutralnej stronie lub gdy wszyscy członkowie mafii zostaną wyeliminowani.

Gra:

Noc
Wszyscy gracze zamykają oczy. Narrator instruuje mafię, aby otworzyła oczy i uznała członków swojego zespołu. Mafia wybiera swoją ofiarę, w milczeniu wskazując na nią palcem, a następnie ponownie zamyka oczy.
Podobny proces zachodzi w przypadku każdej innej roli, która ma nocne akcje.

Dzień
Moderator prosi graczy, aby się obudzili, otworzyli oczy i ogłosili,

kto zmarł poprzedniej nocy. Następnie rozpoczyna się dyskusja wśród żywych graczy. W dowolnym momencie któryś z graczy może oskarżyć innego o przynależność do mafii i nakłonić pozostałych do głosowania za jego wyeliminowaniem. Może się zdarzyć, że podejrzanych będzie więcej niż jeden i wtedy osoba, która uzyskała większą liczbę głosów, zostanie wyeliminowana. Role nie są ogłaszane publicznie, więc ludzie mogą udawać, kogo chcą, aby realizować swoją strategię lub zadzierać z innymi graczami.
Role zmarłych graczy można ujawnić, ale nie jest to konieczne i zależy od woli narratora (nieujawnienie ról powoduje, że gra jest nieco trudniejsza). W obu przypadkach martwi gracze nie mają wpływu na dalszą rozgrywkę. Faza ta kończy się eliminacją gracza.

Role:

Dobre charaktery: grają, aby wyeliminować z gry wszystkich członków mafii:

Cywile – nie są podejmowane żadne konkretne działania

Lekarze - mieszkańcy wioski, którzy co noc mogą chronić jedną osobę przed śmiercią (wskazują na tę osobę w nocy, gdy narrator każe jej się obudzić)

Policjanci - mieszkańcy wioski, którzy mogą dowiedzieć się, po której stronie stoi dany gracz (po tym, jak narrator każe im się obudzić, wskazują na jedną osobę, a narrator musi wskazać niewinność lub winę tej osoby za pomocą kciuka w górę lub w dół)

Złe charaktery:

Mafia - ich celem jest zabicie każdego cywila w mieście, zabijają w nocy, ale wytykają kogoś palcem

Obydwa zajęcia prowadzone w ramach tych warsztatów mają na celu zachęcenie uczestników do przyjęcia postawy ciekawości, która obejmuje zadawanie wielu pytań, zagłębianie się w temat i szukanie odpowiedzi.

:: Podsumowanie i wnioski

- Ciekawość sprawia, że życie staje się przygodą
- Ciekawość sprawia, że świat jest ekscytujący
- Ciekawość jest narzędziem odkrywania
- Ciekawość prowadzi do innowacji.
- Ciekawość jest sposobem na życie.
- Ciekawość prowadzi Cię do szybszego i lepszego rozwoju osobistego

:: Praca domowa i informacja zwrotna

Zachęć uczestników, aby zaktualizowali swoje stare sposoby robienia pewnych rzeczy. Wyjście ze swojej strefy komfortu to świetny sposób na poznanie nowych pomysłów i myśli. Dodatkowo zmiana małych, starych nawyków to także świetny początek otwarcia się na szereg innych możliwości.

Zachęć uczestników do przezwyciężenia lęku przed nieznanym. Rozmyślanie i tworzenie najgorszych scenariuszy na przyszłość nie jest najlepszą rzeczą, jaką ludzie mogą dla siebie zrobić. O wiele lepszą opcją jest zachowanie otwartego umysłu i ciekawość, jakie wspaniałe rzeczy przygotował dla nas świat.

:: Samoocena

Na koniec warsztatu 2 pytania do ogólnej samooceny.
Rodzaj pytań:
Wybór wielokrotny – jedna odpowiedź jest prawidłowa spośród 3 lub 4 opcji

(1) Umysł jest jak:

- kość.
- MIĘSIEŃ.
- staw.

(2) Design Thinking można wznowić jako "stan umysłu", w którym Ciekawość uniemożliwia:

- bycie postrzeganym jako kompetentny.
- WYJŚCIE ZE SWOJEJ STREFY KOMFORTU.
- przyjęcie błędnych założeń.

:: Ocena

Na zakończenie warsztatu uczestnikom zostanie zadanych 6 pytań.
Rodzaj pytań:
Wybór wielokrotny (jedna odpowiedź jest prawidłowa spośród 3 lub 4 opcji)
Prawda czy fałsz (podanie 2 opcji i tylko 1 jest poprawna)

1. Ciekawość chroni Cię przed byciem ofiarą efektu potwierdzenia:

- Prawda
- FAŁSZ

2) W metodzie 6 myślących kapeluszy czarny kapelusz wydaje poważne opinie, jest ostrożny.

- PRAWDA
- Fałsz

3. Ciekawość częściej będzie miała negatywny wpływ na Twoje relacje z innymi niż pozytywny:

- Prawda
- FAŁSZ

4. Ludzie mają tendencję do tkwienia w swoich starych zwyczajach:

- PRAWDA
- Fałsz

5. Ciekawość sprawia, że nauka jest obowiązkiem lub przykrym obowiązkiem:

- Prawda
- FAŁSZ

6. Jedną z korzyści bycia ciekawym jest bycie bardziej świadomym tego, co dzieje się wokół nas i bycie gotowym na wykorzystanie okazji, gdy się pojawią:

- PRAWDA
- Fałsz

Uwaga: Właściwą odpowiedź piszemy wielkimi literami

:: Bibliografia/ materiały polecane dla uczestników

- Innowacyjne przywództwo: rozwijanie ciekawości https://www.futurelearn.com/courses/developing-curiosity
- Ciekawość intelektualna https://harappa.education/thrive-skills/intellectual-curiosity/
- Ciekawość (warsztaty wideo) https://johnmuirlaws.com/curiosity-video-workshop/
- Najważniejszej umiejętności w biurze nie uczy się w szkole https://www.entrepreneur.com/business-news/the-most-important-skill-at-the-office-isnt-being-taught/323511
- Dlaczego pytać "Dlaczego" http://www.thecuriosityworkshop.com/uncategorized/why-ask-why/
- Znaczenie bycia… ciekawym

https://andersonuniversity.edu/sites/default/files/student-success/importance-of-being-curious.pdf

- Dlaczego ciekawość jest ważna?
  https://www.lifehack.org/articles/productivity/4-reasons-why-curiosity-is-important-and-how-to-develop-it.html
- Znaczenie ciekawości w życiu i 5 zaskakujących sposobów, jak możesz z niej skorzystać
  Przyszłość należy do ciekawskich.
  https://medium.com/@ana.writes.28/the-importance-of-curiosit-in-life-and-5-surprising-ways-you-can-benefit-from-it-5a0343dbf9b5
- 7 cech przywódców ciekawskich intelektualnie
  https://www.linkedin.com/pulse/20141011142735-1273480-the-7-traits-of-intellectually-curious-leaders/
- 150 zagadek, które dodadzą energii Twojemu następnemu spotkaniu grupowym
  https://www.scienceofpeople.com/icebreaker-riddles/
- Mafia (gra)
  https://en.wikipedia.org/wiki/Mafia_(party_game)

SCENARIUSZE WARSZTATÓW

KREATYWNE MYŚLENIE

Celem warsztatu jest przekazanie uczestnikom wiedzy i umiejętności z zakresu twórczego myślenia i jego technik. Umożliwi im rozwinięcie umiejętności twórczego myślenia w różnych obszarach, aby prowadzić bardziej zrównoważone życie poprzez znajdowanie innowacyjnych rozwiązań problemów codziennego życia.

:: Czas

4 godziny

:: Wielkość grupy

Dowolna liczba od 5 do 25 osób i 1 moderator.

:: Cele

- Młodzież zostanie zapoznana z szeregiem zajęć mających na celu pobudzenie twórczego myślenia. Zajęcia te zachęcają dzieci do
- myślenia nieszablonowego, pozostawiając miejsce na wyobraźnię. Wyobraźnia pozwala nam myśleć nieszablonowo i znajdować innowacyjne rozwiązania.

:: Efekty kształcenia

Pod koniec tego warsztatu uczestnicy powinni potrafić:

- Znać się nawzajem
- Ćwiczyć kreatywność
- Zrozumieć korzyści płynące z kreatywnego myślenia
- Zwrócić uwagę na inne pomysły
- Zdobyć pewność siebie, słuchając uważniej wyobraźni
- Wdrażać koncepcje kreatywnego myślenia w swoim codziennym życiu
- Zadać sobie pytania dotyczące sposobu na prowadzenie bardziej zrównoważonego stylu życia

:: Materiały

- Sala szkoleniowa
- Komputer/projektor
- Jedno krzesło na uczestnika
- Tektura
- Markery
- Identyfikatory (po jednym na uczestnika)
- Kolorowe kredki
- Puste arkusze
- Narzędzia (30 kręgów, obraz Guerniki...) wydrukowano po jednym egzemplarzu dla każdego uczestnika
- Długopis (jeden na uczestnika)

:: Wprowadzenie i ćwiczenia przełamujące lody

Aby w zabawny sposób przedstawić się grupie i pobudzić wyobraźnię, jako lodołamacz sugerujemy grę w chiński portret.

Chiński portret to świetny klasyk animacji. To zabawny i pomysłowy sposób, aby każdy mógł się przedstawić.

Każdy gracz rysuje na kartce papieru swój „chiński portret", odpowiadając na pytania zadawane przez gospodarza, zaczynając od „Gdybym był…".

Na koniec prezentują się jeden po drugim, wybierając ze swojego chińskiego portretu 5 elementów, które najlepiej je definiują.

Wprowadzenie: Wprowadzenie i prezentacja (30 minut)

Na początek odtwórz film przedstawiający teorię 6 kapeluszy jako przykład kreatywnego myślenia:
https://www.youtube.com/watch?v=NQNCrEHxlr0&t=2s

Następnie zaprezentujesz uczestnikom PPT „Kreatywne myślenie". Upewnij się, że wyrażasz się jasno i zostaw czas na pytania. Uczestnicy powinni czuć się komfortowo zadając pytania. Upewnij się, że wszyscy wiedzą, że nie ma głupich pytań!

:: Warsztat

Aktywność „30 kół" (30 min)

To ćwiczenie jest pierwszym krokiem do pobudzenia wyobraźni i zrozumienia znaczenia twórczego myślenia.

Dajesz każdemu uczestnikowi kartkę papieru z 30 kółkami i kredkami. Następnie muszą narysować jak najwięcej kółek, nadając im znaczenie: kółko może stać się pizzą, pączkiem, latającym spodkiem... To twórcze działanie pozwala uczniom w określonym czasie przekształcić kształt w rozpoznawalny przedmiot.

Uczestnicy mają 20 minut na narysowanie i wyobrażenie sobie jak największej liczby możliwości tych kół.

Następnie poświęcasz 10 minut każdemu uczestnikowi na pokazanie, co sobie wyobraża.

Przerwa na kawę (15 minut)

Ćwiczenie 2: Opowiadanie historii w stylu Pixara (1h30)

Opowiadanie historii to jeden z najpotężniejszych sposobów

odblokowania kreatywnego myślenia. Jednakże jest to również czynność, która może wywołać pewien niepokój ze strachu, że skończą się pomysły LUB dlatego, że nie wiesz od czego zacząć i co uwzględnić. Struktura Pixara to formuła, która pomaga autorom uporządkować swoje pomysły w spójną historię. Analityczne myślenie, kreatywne myślenie i współpraca pomogą uczestnikom stworzyć wspaniałą historię!
Na początek możesz obejrzeć ten film, który przedstawia, w jaki sposób Pixar wykorzystuje strukturę narracyjną podczas tworzenia każdego ze swoich filmów.
https://www.youtube.com/watch?v=bKrCKg9ggVI

Następnie samodzielnie lub w małych grupach (w zależności od liczby uczestników) mogą zacząć tworzyć własną historię, stosując 22 zasady Pixara dotyczące utrzymania szkieletu całej historii:

#1: Podziwiasz postać za to, że więcej się stara niż za sukcesy.

#2: Musisz pamiętać o tym, co jest interesujące dla ciebie jako publiczności, a nie o tym, co sprawia przyjemność pisarzowi. Mogą być różne.

#3: Próbowanie tematu jest ważne, ale nie zobaczysz, o czym właściwie jest ta historia, dopóki nie dojdziesz do jej końca. Teraz przepisz.

#4: Dawno, dawno temu był ___. Codziennie, ___. Pewnego dnia ___. Z tego powodu, ___. Z tego powodu, ___. Aż w końcu ___.

#5: Uprość. Centrum. Połącz postacie. Przeskakuj objazdy. Poczujesz, że tracisz cenne rzeczy, ale to cię uwalnia.

#6: W czym Twoja postać jest dobra i w czym czuje się komfortowo? Rzuć na nich coś przeciwnego. Rzuć im wyzwanie. Jak sobie radzą?

#7: Wymyśl zakończenie, zanim znajdziesz środek. Poważnie. Zakończenia są trudne, postaraj się wypracować je od początku.

#8: Zakończ swoją historię, odpuść, nawet jeśli nie jest idealna. W idealnym świecie masz jedno i drugie, ale idź dalej. Następnym razem postaraj się lepiej.

#9: Kiedy utkniesz, zrób listę tego, co NIE stanie się w następnej kolejności. Wiele razy pojawi się materiał, który pomoże ci się uwolnić.

#10: Rozłóż historie, które lubisz. To, co w nich lubisz, jest częścią

ciebie; musisz to rozpoznać, zanim będziesz mógł z niego skorzystać.

#11: Przelanie tego na papier pozwala zacząć to naprawiać. Jeśli zostanie w Twojej głowie, to doskonały pomysł, nigdy się nim z nikim nie podzielisz.

#12: Rabat na pierwszą rzecz, która przychodzi na myśl. A drugie, trzecie, czwarte, piąte – usuń to, co oczywiste. Zaskocz siebie.

#13: Przekaż opinię swojej postaci. Pasywność/plastyczność może wydawać ci się przyjemna podczas pisania, ale dla odbiorców jest trucizną.

#14: Dlaczego musisz opowiedzieć TĘ historię? Jakie przekonanie płonie w Tobie i z czego czerpie Twoja historia? To jest sedno sprawy.

#15: Gdybyś był swoją postacią, w tej sytuacji, jak byś się czuł? Uczciwość dodaje wiarygodności niewiarygodnym sytuacjom.

#16: Jaka jest stawka? Daj nam powód, aby kibicować tej postaci. Co się stanie, jeśli im się nie uda? Stosuj szanse.

#17: Żadna praca nigdy nie jest zmarnowana. Jeśli to nie działa, odpuść i idź dalej – wróci i będzie przydatne później.

#18: Musisz poznać siebie: różnicę pomiędzy robieniem wszystkiego, co w Twojej mocy, a kłopotaniem się. Historia to testowanie, a nie udoskonalanie.

#19: Zbiegi okoliczności, które wpędzają postacie w kłopoty są świetne; zbiegi okoliczności mające na celu wyciągnięcie ich z tego są oszustwem.

#20: Ćwiczenie: weź elementy składowe filmu, którego nie lubisz. Jak je ułożyć tak, jak lubisz?

#21: Musisz identyfikować się ze swoją sytuacją/postaciami, nie możesz po prostu napisać „fajnie". Co sprawiłoby, że zachowywałeś się w ten sposób?

#22: Jaka jest istota Twojej historii? Najbardziej ekonomiczne powiedzenie o tym? Jeśli to wiesz, możesz na tym budować.

Dzięki tym wskazówkom dotyczącym pisania, takim jak plan działania, uczestnicy mają godzinę na napisanie krótkiego opowiadania, które pozwoli im użyć wyobraźni i dać z siebie trochę

więcej.
Następnie poświęć 30 minut każdej osobie lub grupie na przeczytanie swojej historii przed innymi, podzielenie się historiami i ich omówienie.

Ćwiczenie 3: Dodaj coś nowego (25 min)

Pokaż uczniom dzieło sztuki, takie jak Mona Lisa Leonarda da Vinci. Naszym punktem wyjścia jest obraz Pabla Picassa Guernica. Obraz jest pocięty tak, aby uczestnicy mogli go dokończyć według własnego uznania. Rozdajesz kopię wycinanego obrazu wraz z kredkami, a uczestnicy mają 20 minut na zaimprowizowanie rysunków, które chcą ukończyć.

To działanie pozwala uczestnikom tworzyć na bazie artystycznej. Biorąc za punkt wyjścia obrazowe arcydzieło, uczestnicy mają możliwość zintegrowania swojego twórczego myślenia w całość poprzez ukończenie obrazu.

Następnie poświęć 5 minut, aby wszyscy zaprezentowali swoją pracę.

:: Podsumowanie i wnioski

Odprawa (15 minut)

- Zbierz grupę w kręgu i zadaj im pytania zaproponowane poniżej.
- Zanotuj opinie na tekturze. Możesz także dodać własne pytania
- Zadaj uczestnikom następujące pytania:
- Czego się dzisiaj nauczyłeś?
- Czy zrobisz to jeszcze raz?
- Co Ci się najbardziej podobało?
- Co podobało Ci się mniej?

:: Praca domowa i informacja zwrotna

Możesz zasugerować, aby grupa uczestników kontynuowała refleksję nad tym, jak rozwijać swoje twórcze myślenie w życiu codziennym i jak może im to pomóc w życiu osobistym i zawodowym.

:: Samoocena

Na koniec warsztatu uczestnikom można zadać dwa pytania w ramach ogólnej samooceny:

- 3 rzeczy, których się dzisiaj nauczyłeś i które zabierzesz ze sobą
- 3 małe działania, które chciałbyś wdrożyć w swoim codziennym życiu, aby usprawnić planowanie

:: Ocena

Na zakończenie warsztatów uczestnikom zostanie zadanych 6 pytań.

1) Czy kreatywne myślenie przydaje się tylko w sztuce i kulturze?

- Prawda
- FAŁSZ

2) Czy istnieje nieskończona liczba twórczych sposobów myślenia?

- PRAWDA
- Fałsz

3) Czy nieszablonowe myślenie może prowadzić do nowych rozwiązań?

- PRAWDA
- Fałsz

4) Czy kreatywne myślenie nie jest doceniane w miejscu pracy?

- Prawda
- FAŁSZ

5) Wskaż przynajmniej dwie formy twórczego myślenia:

- ROZBIEŻNY
- STRONA
- INTUICYJNY
- KRYTYCZNY

6) Czy możemy stale rozwijać naszą wyobraźnię?

- PRAWDA
- Fałsz

Uwaga: Właściwa odpowiedź jest pisana wielkimi literami

:: Polecane platformy internetowe

- https://www.indeed.com/career-advice/career-development/creativity-exercise

:: Bibliografia/ materiały polecane dla uczestników

- https://www.thebalancemoney.com/creative-thinking-definition-with-examples-2063744
- https://www.theforage.com/blog/skills/creative-thinking
- https://advanceonline.cam.ac.uk/courses/creativity-problem-solving-and-design-thinking/
- https://filmlifestyle.com/pixar-storytelling-formula/

:: ZAŁĄCZNIKI

Lodołamacz (przykłady chińskiego portretu)

Portret natury
- Gdyby to było zwierzę, byłoby to...
- Gdyby to była roślina (kwiat, drzewo...)
- Gdybyś był żywiołem
- Niezależnie od tego, czy byłeś kamieniem szlachetnym, czy nie
- Gdyby to był sezon
- Gdybyś był porą dnia
- Gdybyś był jednym z pięciu zmysłów

Lokalizacje portretowe
- Gdybyś był krajem
- Gdybyś był miastem
- Gdybyś był planetą
- Gdybyś był architektem krajobrazu
- Gdybyś był pokojem w domu

Portret obiektu
- Gdyby to był przedmiot codziennego użytku
- Gdyby to był pojazd
- Gdyby to był element garderoby

Portret kulturowy
- Gdybyś był książką
- Gdyby to była postać fikcyjna
- Gdybyś był słowem
- Gdybyś był filmem
- Gdybyś był gwiazdą
- Gdybyś był kreskówką
- Gdybyś był supermocą
- Gdybyś był legendarnym/wyimaginowanym stworzeniem
- Gdybyś był grą wideo
- Gdybyś był piosenką
- Gdybyś był stylem muzycznym
- Gdybyś był instrumentem muzycznym
- Gdyby to była fotografia
- Gdybyś był artystą

- Gdybyś był wydarzeniem historycznym

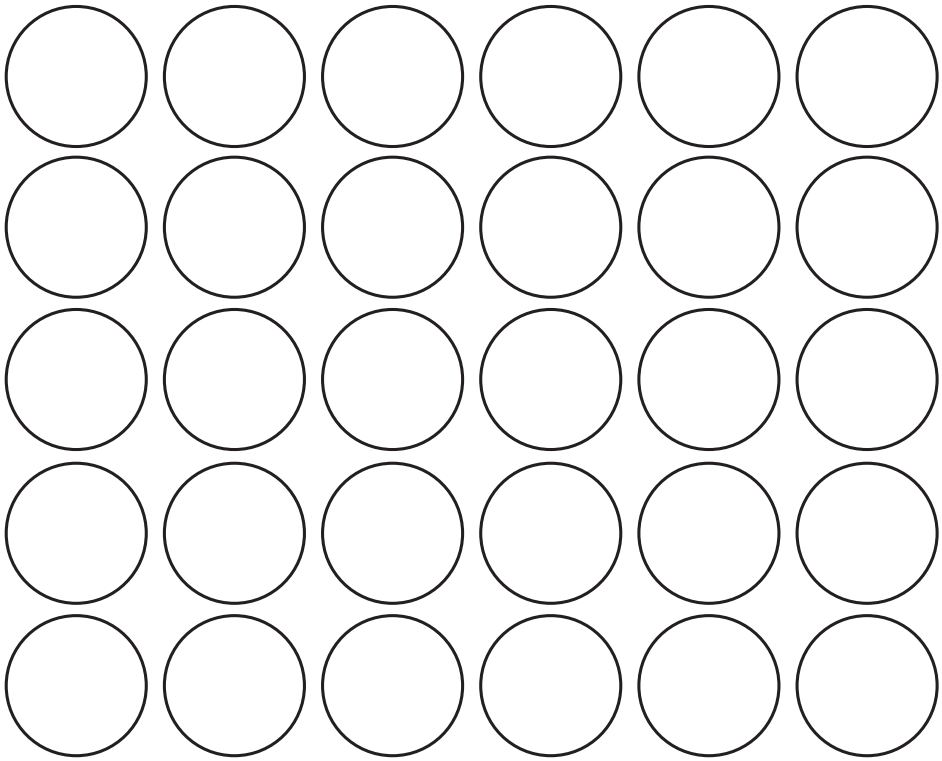
portret smakosza
- Gdybyś był daniem
- Gdybyś był deserem
- Gdybyś był przysmakiem
- Gdybyś był owocem
- Gdybyś był napojem
- Gdybyś był zapachem

Portret rekreacyjny
- Gdyby to było twórcze hobby
- Gdyby to był sport
- Gdyby to była impreza
- Gdybyś był idealną kartą
- Jeśli był to artykuł papierniczy lub dodatek do artykułów piśmiennych

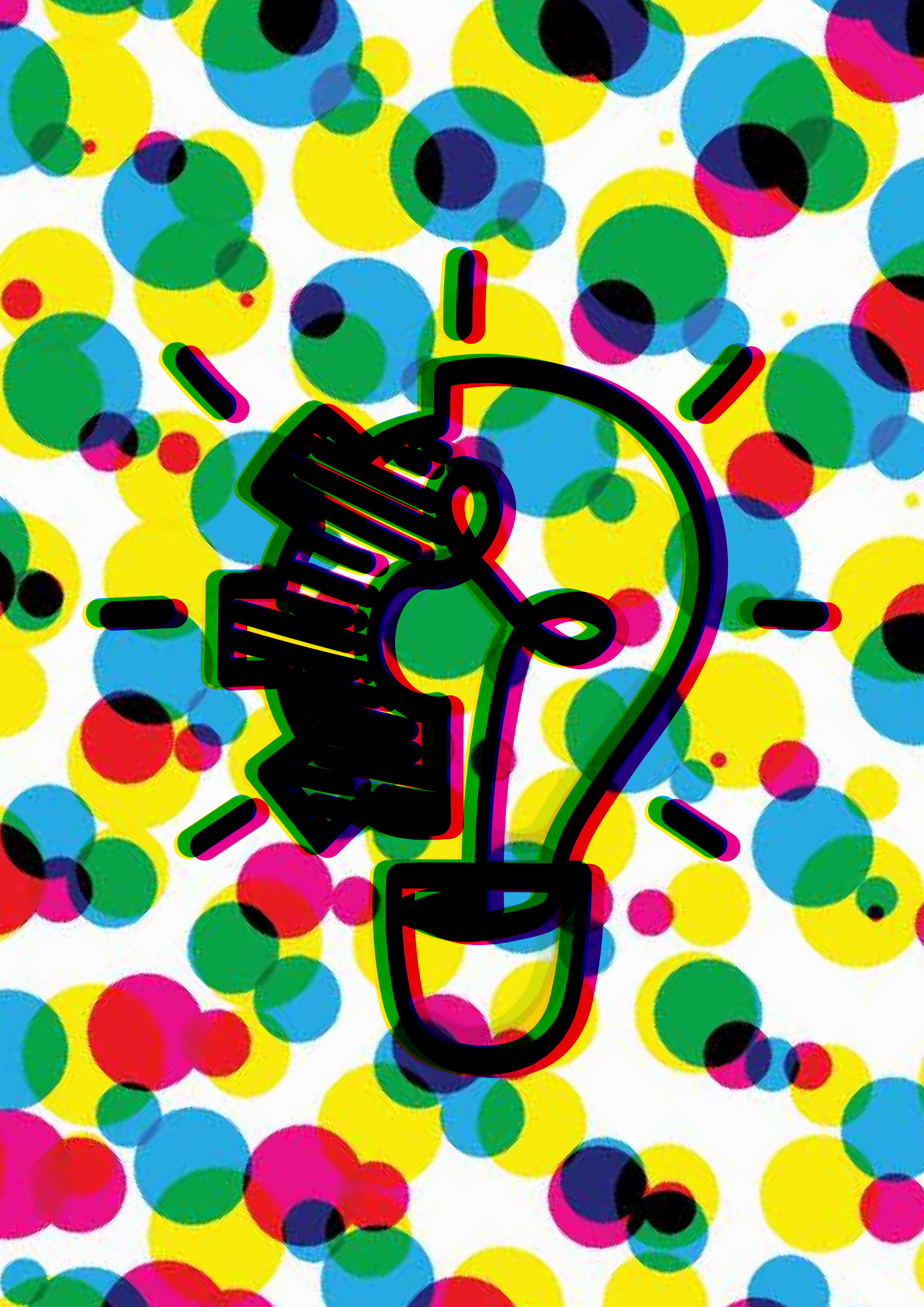
Bardziej osobisty portret
- Gdybyś był numerem
- Gdybyś był hałasem
- Gdybyś był mottem
- Gdybyś był hashtagiem
- Gdybyś był złym nawykiem
- Gdyby to była firma wysokiej jakości
- Gdybyś był przekleństwem
- Gdybyś był emocją
- Gdybyś był przyjemnością

Ćwiczenie 1: 30 kółek

WYZWANIE 30 KRĘGÓW



Działanie 3: Dodaj coś nowego



SCENARIUSZE WARSZTATÓW

ZDROWIE EMOCJONALNE

Celem warsztatów jest podniesienie świadomości na temat zdrowia emocjonalnego, jego znaczenia w życiu codziennym i czynników, które mogą na nie wpływać.

Uczestnicy otrzymają wiedzę i narzędzia, które pomogą im zwiększyć inteligencję emocjonalną i zyskać większą samoświadomość.

:: Czas

4 godziny

:: Wielkość grupy

Dowolna liczba od 5 do 25 osób i 1 moderator

:: Cele

- Podczas warsztatów uczestnicy zostaną poproszeni o „zanurzenie się w siebie" i poznanie swoich prawdziwych emocji.
- Zaplanowane gry i zajęcia wyposażą ich w narzędzia i techniki, które pomogą im nie tylko odkryć, co naprawdę czują i myślą, ale także w jaki sposób mogą zarządzać swoimi emocjami.
- Dzięki pracy zespołowej i aktywnemu słuchaniu nauczą się także większej świadomości uczuć innych ludzi oraz nauczą się okazywać im większą empatię i szacunek.
- W rezultacie uczestnicy będą bardziej świadomi swojego stanu emocjonalnego i będą bardziej zdolni do publicznego wyrażania swoich potrzeb i uczuć.
- Wierzymy, że zrozumienie znaczenia zdrowia emocjonalnego, jego znaczenia dla nas i wpływu, jaki ma na nasze relacje społeczne, może naprawdę poprawić nasze samopoczucie i zmienić nasze życie na lepsze.

:: Efekty kształcenia

Po warsztatach uczestnicy zapoznają się z ideą zdrowia emocjonalnego i jego znaczeniem w życiu codziennym. Staną się bardziej świadomi tego, co naprawdę czują na co dzień i będą czuć się bardziej komfortowo wyrażając swoje uczucia i emocje innym. Zostaną także zapoznani z technikami i strategiami, których zastosowanie może poprawić nie tylko ich samopoczucie, ale także samopoczucie otaczających ich ludzi i relacje między nimi.

:: Materiały

- Kartki,
- Flamastry
- Długopisy

:: Wprowadzenie i ćwiczenia przełamujące lody

Celem ćwiczeń przełamujących lody jest zbudowanie więzi pomiędzy członkami grupy i zacieśnienie ich wzajemnego kontaktu, tak aby chętniej brali czynny udział w prowadzonych dyskusjach, nie bali się wyrażać swoich opinii na dany temat i zapoznawali się do idei bycia

aktywnym słuchaczem. Niektóre pytania z pierwszego lodołamacza będą dotyczyć osobistych poglądów uczestników na takie kwestie, jak zrównoważony rozwój i ekologia, podczas gdy inne pytania będą dotyczyć dobrego samopoczucia emocjonalnego.

Szybkie randki, lodołamacz

Celem tej gry jest rozmowa z jak największą liczbą osób w serii niezwykle szybkich rozmów w bardzo krótkim czasie. Uczestnicy powinni ustawić się w dwa kręgi naprzeciw siebie, tak aby każdy miał swojego partnera, z którym może porozmawiać. Ustaw timer po ustaleniu ograniczenia czasowego (około 3 minuty na każdą rozmowę). Każda para musi rozpocząć szybką interakcję natychmiast po zadaniu pytania i starać się nie tylko wyrazić swoje zdanie na ten temat, ale także zrozumieć punkt widzenia rozmówcy. Gdy upłynie wyznaczonego czasu, zagwiżdż lub klaśnij w dłonie, poproś osoby z wewnętrznego kręgu, aby przeszły do kolejnej osoby i zadały kolejne pytanie. Powtarzaj, aż koła powrócą do swojej początkowej pozycji.

Kiedy gra się zakończy, poproś uczestników, aby zastanowili się nad swoimi emocjami podczas całej gry – jakie były ich uczucia, gdy rozmawiali z pierwszą osobą, jak zmieniały się ich uczucia z każdą turą, jak się czuli później, poproś ich także, aby zastanowili się nad tym, na czym najbardziej skupiali się podczas rozmowy - czy głównie na własnych emocjach i myślach czy na słowach i uczuciach rozmówców. Po około 3 minutach poproś ochotników, którzy chcą wyrazić swoje przemyślenia.

Lista przykładowych pytań, które można wykorzystać podczas gry:

1. Jaką osobą chcesz być?
2. Co lubisz w sobie najbardziej?
3. Czego najbardziej w sobie nie lubisz?
4. Jakie rzeczy cenisz w swoim życiu?
5. Co Cię denerwuje w zachowaniu innych ludzi?
6. Jakie są Twoje myśli zaraz po przebudzeniu?
7. Kiedy spoglądasz wstecz na ostatnie miesiące, jaki moment był dla Ciebie najszczęśliwszy?
8. Kiedy prosisz innych o pomoc, o co zwykle pytasz?
9. Jaka jest Twoja strategia na odbicie się po porażce?
10. Co sprawia, że czujesz się pełen energii i szczęśliwy?
11. Jakie komplementy lubisz słyszeć i dlaczego?
12. Patrząc wstecz na ostatni tydzień, jaka była najlepsza rzecz,

13. jaką dla siebie zrobiłeś?
14. Gdybyś mógł udzielić młodszej sobie rady, co byś im powiedział?
15. Czy sprawiłeś, że ktoś się dzisiaj uśmiechnął?
16. Kiedy ostatni raz przekroczyłeś granice mojej strefy komfortu?
17. Co oznaczają dla ciebie słowa miłość własna?
18. Kogo traktujesz lepiej: siebie czy innych?
19. Czy mówię „nie" rzeczom, które chciałbym zrobić?
20. Czy mówię „nie" rzeczom, których nie chcę robić?
21. Co robisz, aby zmniejszyć swój ślad węglowy?
22. Jak bardzo czujesz się związany z naturą?
23. Jakie jest według Ciebie największe wyzwanie środowiskowe, przed jakim stoi obecnie ludzkość?
24. Co było Twoją inspiracją do dbania o środowisko?
25. Co według Ciebie jest ważniejsze w kontekście środowiska: działania ludności cywilnej czy działania większych graczy, takich jak rządy, firmy itd.?
26. Jakie jest Twoje zdanie na temat wykorzystywania zwierząt do badań naukowych?
27. Czy uważasz, że rząd robi wystarczająco dużo, aby chronić środowisko?
28. Jaką proekologiczną inicjatywę chciałbyś wdrożyć w swojej szkole lub miejscu pracy?
29. Czy kupujesz tylko rzeczy, które są Ci naprawdę potrzebne?
30. Czy sądzisz, że przedsiębiorstwa powinny ponosić odpowiedzialność za brak zrównoważonego rozwoju środowiskowego?

Warsztat

1.Wyjaśnij temat

Zacznij od zadania otwartego pytania uczestnikom: „Co ich zdaniem tak naprawdę oznacza zdrowie emocjonalne". Pozwól im na kilka minut burzy mózgów, poproś ochotników, przekaż im pozytywne opinie, a następnie przystąp do wyjaśniania tematu.

Istotą zdrowia emocjonalnego jest połączenie naszych osobistych myśli, emocji i uczuć. W szerszym znaczeniu to także nasz stosunek do trudnych sytuacji i niesprzyjających czynników.

Bycie zdrowym emocjonalnie oznacza akceptację i życzliwość wobec całej palety emocji, których doświadczamy, niezależnie od

tego, czy są one pozytywne, czy negatywne. W tym sensie zdrowie emocjonalne to akceptacja odczuwania różnych rzeczy i nieocenianie ich.

2. Znaczenie zdrowia emocjonalnego

Zacznij od zadania uczestnikom pytania „czy uważają, że zdrowie emocjonalne jest ważne i dlaczego tak myślą". Pozwól im na kilka minut burzy mózgów, poproś ochotników, przekaż im pozytywne opinie, a następnie przystąp do wyjaśniania tematu.

- Zdrowie emocjonalne jest kluczem do ogólnego dobrego samopoczucia na wielu poziomach.
- Po pierwsze, bycie zdrowym emocjonalnie daje nie tylko poczucie większej kontroli, ale faktycznie daje ci większą kontrolę w każdej części swojego życia.
- Po drugie, stajesz się lepiej wyposażony i skuteczniej radzisz sobie z codziennymi przeszkodami i trudnościami emocjonalnymi, nawet jeśli są one nieprzyjemne.
- Ponadto dowiesz się, jak budować zdrowsze i trwalsze relacje oparte na wzajemnej akceptacji i zrozumieniu.
- Pomaga także zaakceptować to, kim naprawdę jesteś, bez osądzania i krytykowania, gdy coś pójdzie nie tak.
- Wreszcie, co nie mniej ważne, daje lepszy wgląd w swoje wnętrze, dzięki czemu jesteś bardziej świadomy swoich wartości, cech i potrzeb.

3. Czynniki wpływające negatywnie na nasze zdrowie emocjonalne

Zacznij od zadania uczestnikom pytania „co ich zdaniem wpływa negatywnie na nasze zdrowie emocjonalne". Pozwól im na kilka minut burzy mózgów, poproś ochotników, przekaż im pozytywne opinie, a następnie przystąp do wyjaśniania tematu.

Istnieje wiele różnych czynników, które mogą wpływać na poziom zdrowia emocjonalnego:

- Toksyczne relacje z partnerami, współpracownikami lub członkami rodziny
- Zaburzona równowaga między życiem zawodowym a prywatnym
- Zły stan zdrowia fizycznego
- Czynniki genetyczne
- Nieprzyjemne otoczenie (w zakresie złego stanu

zakwaterowania, nieprzyjaznego sąsiedztwa, zanieczyszczonego środowiska)

4. Wskazówki dotyczące poprawy zdrowia emocjonalnego

Utwórz grupy składające się z 4–5 osób i poproś ich, aby sporządzili listę 10 wskazówek, jakie mogliby sobie nawzajem przekazać, jak poprawić swoje zdrowie emocjonalne. Daj im kartki (A3/A2) i flamastry i poproś o stworzenie kolorowej listy od najważniejszej do najmniej ważnej wskazówki. Następnie po 1/2 godziny poproś każdą grupę, aby podzieliła się na głos swoimi pomysłami z innymi.

- Dbaj o swoje zdrowie fizyczne (nawodnienie, zbilansowana dieta, ćwiczenia)
- Trzymaj się z daleka od substancji psychoaktywnych, takich jak narkotyki i alkohol
- Zwiększ swoją samoświadomość i inteligencję intelektualną
- Ustalenia systemów na zaburzenia i dolegliwości (medytacja, uważność, następstwa oddychania)
- Zbuduj godną zaufania sieć społecznościową

5. Taktyki poprawiające zdrowie emocjonalne

- Zastanów się nad własnymi emocjami
- Poproś innych o opinię, zarówno pozytywną, jak i negatywną
- Pracuj nad odpornością
- Bądź świadomy siebie - obserwuj swoje emocje
- Poświęć chwilę na przemyślenie, zanim coś powiesz lub zrobisz
- Zawsze badaj „dlaczego” (lukę między twoją perspektywą a perspektywą innego człowieka)
- Ucz się i ćwicz!

6. Pierwsza aktywność – Rozpoznawanie i akceptowanie swoich emocji

Celem tego ćwiczenia jest pomoc uczestnikom w pracy nad jednym z najważniejszych aspektów zdrowia emocjonalnego: rozpoznawaniem i akceptowaniem własnych emocji.

Podziel grupę na pary i umieść każdą z nich w wystarczającej odległości od pozostałych par, aby miały poczucie prywatności. Każda para powinna wybrać, kto będzie pierwszy przemówił. Poinformuj grupę, że każdy będzie miał okazję opowiedzieć o chwili, w której poczuł się ofiarą. Powinni opisać wydarzenie, a

jeszcze bardziej szczegółowo powinni opisać swoje uczucia w trakcie tej sytuacji i po niej. Następnie zamieńcie się rolami. Następnie zamień się rolami i poinformuj grupę, że każdy będzie miał okazję opowiedzieć o chwili, w której poczuł się ofiarą. Powtórz okrąg. Na każdy temat przeznacz 10–15 minut na osobę. Na koniec ponownie zbierz grupę i pozwól na 10-minutową dyskusję, zadając następujące pytania:

- Jaka była Twoja pierwsza myśl, gdy powiedziano Ci, abyś podzielił się z partnerem prywatnymi i trudnymi doświadczeniami?
- Jak mogłeś przekroczyć tę granicę w swoim umyśle i podzielić się tym? Jakie miałeś odczucia, gdy opowiadałeś o tych doświadczeniach i emocjach, które potem odczuwałeś?
- Jakie były Twoje uczucia po rozpoznaniu i wyrażeniu swoich emocji?

7. Ćwiczenie drugie – nawiązanie kontaktu wzrokowego

Celem tej praktyki jest wykorzystanie kontaktu wzrokowego, aby pomóc nam zidentyfikować własne emocje i uświadomić sobie, w jaki sposób współdziałamy z innymi na poziomie emocjonalnym.

Daj uczestnikom trochę papierów i długopisów, a następnie poinstruuj ich, aby rozłożyli się po sali. Poproś ich, aby wyobrazili sobie siebie w muzeum lub na wystawie sztuki. Następnie będą musieli przejść przez trzy fazy:

FAZA 1

Poinstruuj uczestników, aby chodzili po sali, nie nawiązując z nikim kontaktu wzrokowego, tak jakby znajdowali się w jakimś miejscu publicznym. Powinni improwizować i odgrywać tę rolę. Po minucie zatrzymaj grupę i poproś ich, aby zapisali uczucia, jakie towarzyszyły im podczas wykonywania tego ćwiczenia.

FAZA 2

W tej fazie poinstruuj uczestników, aby faktycznie próbowali nawiązać kontakt wzrokowy z innymi, gdy spacerują po pokoju. Gdy jednak złapią z kimś kontakt wzrokowy, powinni natychmiast go przerwać i skierować wzrok gdzie indziej. Po dwóch minutach zatrzymaj grupę i poproś ich, aby zapisali uczucia, których doświadczyli podczas tej fazy.

FAZA 3

W ostatniej części poinstruuj uczestników, aby szukali kontaktu wzrokowego z dowolną osobą i gdy tylko to zrobią, powinni połączyć się w pary z tą konkretną osobą. Powinni stać twarzą w

twarz i patrzeć sobie w oczy i unikać kontaktu wzrokowego z kimkolwiek innym. Po 2 minutach poproś uczestników, aby zatrzymali się i zapisali swoje emocje związane z tą fazą.

Zbierz wszystkich razem i pozwól na 10-15-minutową debatę, zadając następujące pytania:

- Jak zmieniały się Twoje uczucia na każdym etapie?
- Jak się czułeś, będąc zmuszonym do zerwania kontaktu wzrokowego, kiedy właśnie go złapałeś?
- Jak się czułeś, zbliżając się do osoby, z którą nawiązałeś kontakt wzrokowy?
- Jak się czułeś, patrząc w oczy swojemu partnerowi w trzeciej fazie?
- Czy czułeś więź z ludźmi, z którymi nawiązałeś kontakt wzrokowy?
- Co decyduje o tym, czy powinniśmy nawiązywać kontakt wzrokowy z innymi, gdy jesteśmy w jakiejkolwiek sytuacji społecznej lub w przestrzeni publicznej?

:: Podsumowanie i wnioski

Zdrowie emocjonalne nie gwarantuje stałego szczęścia!

Nawet najbardziej zdrowi emocjonalnie ludzie nadal będą doświadczać negatywnych emocji, takich jak rozczarowanie, smutek czy napięcie.

Kluczem jest zaprzyjaźnienie się z tymi uczuciami, zaakceptowanie ich takimi, jakie są i lepsze zrozumienie, jak sobie z nimi radzić.

Nie możemy kontrolować tego, co dzieje się w naszym życiu i z jakimi problemami musimy się zmierzyć, ale wzmacniając nasze

:: Praca domowa i informacja zwrotna

Zachęć uczestników, aby poprosili znajomych i bliskich o informację zwrotną na temat Twoich cech – tych, które są powszechnie uważane za pozytywne, i tych, które są postrzegane w bardziej negatywnym świetle. Informacje zwrotne od osoby, której ufają, dadzą im wgląd w to, jak są postrzegani przez innych.

Zachęć uczestników do napisania wyimaginowanej pochwały, aby zobaczyć, jak chcieliby, aby byli postrzegani po śmierci przez swoich najbliższych. To ćwiczenie pokaże, jak chcieliby być postrzegani w rzeczywistości, co jest dla nich ważne i jakie zmiany muszą wprowadzić, aby stali się idealną wersją siebie.

Zachęć uczestników, aby napisali do siebie list, w którym opowiedzą

o wszystkich żalach, jakie pamiętają, zwłaszcza tych, które stale krążą im po głowie. Następnie powiedz im, aby przeczytali je w spokoju, przeżyli na nowo wszystkie te chwile, w których mogli podjąć inną decyzję, zaakceptowali ją i zapomnieli o sobie. Przypomina nam, że wszyscy jesteśmy ludźmi, którzy mają tendencję do upadków i popełniania błędów. Jednak nie tylko wzloty budują nasz charakter, ale także upadki czynią nas silniejszymi.

:: Samoocena

Na koniec warsztatu 2 pytania do ogólnej samooceny.
Rodzaj pytań:
Wielokrotny wybór – jedna odpowiedź jest prawidłowa spośród 3 lub 4 opcji)

(1) Które stwierdzenie jest fałszywe:

- Osoby zdrowe emocjonalnie będą doświadczać negatywnych emocji.
- ZDROWIE EMOCJONALNE POLEGA NA BYCIU SZCZĘŚLIWYM PRZEZ CAŁY CZAS.
- Zdrowie emocjonalne jest kluczem do ogólnego dobrego samopoczucia

(2) Które stwierdzenie jest prawdziwe:

- Powinieneś skupiać się wyłącznie na pozytywnych opiniach
- Budowanie godnej zaufania sieci społecznościowej nie ma większego znaczenia
- DOBRYM POMYSŁEM JEST ZATRZYMANIE SIĘ I PRZEMYŚLENIE, ZANIM COŚ POWIESZ LUB ZROBISZ

:: Ocena

Na zakończenie warsztatów uczestnikom zostanie zadanych 6 pytań.

1) Zdrowie emocjonalne pozwala odczuwać różne rzeczy i nie być przez nie ocenianym:

- PRAWDA
- Fałsz

2) Bycie świadomym siebie oznacza umiejętność refleksji nad swoimi emocjami:

- PRAWDA
- Fałsz

3) Zdrowie emocjonalne polega wyłącznie na akceptowaniu pozytywnych myśli:

- Prawda
- FAŁSZ

4) Toksyczne relacje nie mogą mieć wpływu na Twoje zdrowie emocjonalne:

- Prawda
- FAŁSZ

5) Krytyczne podejście do swoich wewnętrznych uczuć i myśli jest kluczem do zdrowia emocjonalnego:

- Prawda
- FAŁSZ

6) Praca nad odpornością to jedna z taktyk pomagających poprawić zdrowie emocjonalne:

- PRAWDA
- Fałsz

Uwaga: Właściwa odpowiedź jest pisana wielkimi literami

:: Bibliografia/ materiały polecane dla uczestników

- Twój przewodnik po zrozumieniu zdrowia emocjonalnego https://www.talkspace.com/blog/emotional-health-definition/
- Jak zbudować dobre zdrowie emocjonalne https://www.healthline.com/health/emotional-health
- Wellness emocjonalny https://www.unh.edu/health/emotional-wellness
- DEAL: czym jest zdrowie emocjonalne? https://www.samaritans.org/how-we-can-help/schools/deal/deal-resources/emotional-health/emotional-health/
- Czym jest zdrowie emocjonalne i dobre samopoczucie? https://www.medicalnewstoday.com/articles/emotional-wellbeing
- Zestaw narzędzi dobrego samopoczucia emocjonalnego https://www.nih.gov/health-information/emotional-wellness-toolkit
- Działania, które warto wypróbować w miesiącu świadomości zdrowia psychicznego https://info.totalwellnesshealth.com/blog/mental-health-awareness-month-activities-
- Jak osiągnąć i poprawić zdrowie emocjonalne

https://www.betterup.com/blog/emotional-health-examples

- Co warto wiedzieć o zdrowiu emocjonalnym
  https://www.webmd.com/balance/what-to-know-about-emotional-health
- 7 skutecznych pomysłów na warsztaty dotyczące zdrowia psychicznego dla biura
  https://penji.co/mental-health-workshop-ideas/
- 14 działań w ramach Miesiąca Świadomości Zdrowia Psychicznego dla pracowników
  https://www.outbackteambuilding.com/blog/mental-health-awareness-month-activities/
- Czym jest zdrowie emocjonalne? I jak to ulepszyć?
  https://www.healthyplace.com/other-info/mental-illness-overview/what-is-emotional-health-and-how-to-improve-it
- Poprawa inteligencji emocjonalnej (EQ)
  https://www.helpguide.org/articles/mental-health/emotional-intelligence-eq.htm
- Pięć sposobów na uzyskanie czegoś pozytywnego z radzenia sobie z emocjami
  https://www.mhn.com/members/news/five-ways-to-get-something-positive-out-of-dealing-with-your-emo.html
- Jak nawiązać kontakt ze swoimi emocjami
  https://www.bergencounselingcenter.com/how-to-get-in-touch-with-your-emotions/
- Jak zwiększyć samoświadomość: 16 ćwiczeń i narzędzi (+PDF)
  https://positivepsychology.com/building-self-awareness-activities/
- 13 ćwiczeń, ćwiczeń i plików PDF dotyczących inteligencji emocjonalnej
  https://positivepsychology.com/emotional-intelligence-exercises/
- 28 gier, ćwiczeń i arkuszy ćwiczeń dotyczących zdrowia psychicznego (i PDF)
  https://positivepsychology.com/mental-health-activities-worksheets-books/
- Te 27 głębokich pytań poprawi Twoją samoświadomość
  https://dariusforoux.com/self-awareness/
- 22 pytania, które zadają sobie samoświadomi ludzie
  https://medium.com/personal-growth/22-questions-self-aware-people-ask-themselves-a532a771a09a
- 75 pytań do kultywowania samoświadomości
  https://positivelypresent.com/2018/01/75-questions-for-self-awareness.html

SCENARIUSZE WARSZTATÓW

EMPATIA

Warsztaty mają na celu przeszkolenie uczestników w zakresie empatii poprzez wspieranie ich w zdobywaniu wiedzy, umiejętności i kompetencji związanych z różnymi jej aspektami.

:: Czas

4 godziny

:: Wielkość grupy

Od 5 do 20 uczestników

:: Cele

Uczniowie zostaną zapoznani z technikami aktywnego słuchania, aby rozwijać te umiejętności, które są niezbędne w każdym rodzaju relacji; zostaną także zapoznani z mową ciała i jej znaczeniem. Na koniec będą pracować nad emocjami, aby lepiej je odczytać i dzięki temu móc je zidentyfikować, a także zidentyfikować sposób, w jaki zostały wywołane.

:: Efekty kształcenia

Inteligencja emocjonalna: rozwiną swoje umiejętności w

- zakresie inteligencji emocjonalnej poprzez rozumienie emocji i
- zarządzanie nimi oraz rozpoznawanie emocji u innych. To
- pozwoli im budować zdrowe relacje;
- Tworzenie sieci kontaktów i budowanie relacji: uczestnicy
- zrozumieją znaczenie tworzenia sieci kontaktów i budowania
- silnych relacji zawodowych i osobistych, a także tego, jak

:: Materiały

- Sala szkoleniowa
- Komputer
- Projektor
- Połączenie z internetem
- Siedzenia dla każdego uczestnika
- Papier i długopis dla każdego uczestnika

:: Wprowadzenie i ćwiczenia przełamujące lody

„Ja też" – 15 minut

Uczestnicy siedzą w kręgu. Wśród nich siedzi trener. Każda osoba powie jedną rzecz o sobie, a pozostali uczestnicy podniosą rękę, jeśli poczują/przeżyją to samo.
Jako trener możesz na przykład zacząć od powiedzenia: „Dziś rano czuję się zmotywowany przez te warsztaty". Uczestnicy podniosą rękę, jeśli czują to samo. Każdy uczestnik powinien wyrazić swoje uczucie.

:: Warsztat

Wstęp – 30 minut

Rozpocznij dyskusję od pytania uczestników, czego oczekują od warsztatu na temat empatii. Zanotuj na flipcharcie słowa kluczowe wynikające z dyskusji, które będą przydatne w fazie podsumowania i wniosków.

Możesz rozpocząć warsztat od pokazania uczestnikom poniższego filmu, który wyjaśnia, czym jest empatia. Możesz dodać automatyczne napisy w swoim języku, aby niczego nie ominąć: https://www.youtube.com/watch?v=TrbLsa1iDVk&ab_channel=-CommunicationCoachAlexanderLyon

Następnie zacznij od przedstawienia Empatia PPT. Nie spiesz się i uwzględnij przerwy, aby uczestnicy mogli zadawać pytania.

Kiedy już to zrobisz, zapytaj uczestników, czy ich zdaniem empatii można się nauczyć? Z czego składa się empatia? Czy możemy nauczyć się być bardziej empatyczni?

Następnie wyjaśnij uczestnikom, że warsztat proponuje zbadanie kilku umiejętności składających się na empatię.

Aktywne Słuchanie – 45 minut

Dobra komunikacja to coś więcej niż tylko rozmowa. Wymaga także aktywnego słuchania, autentyczności i empatii. W kontekście komunikacji aktywne słuchanie to ustrukturyzowany sposób słuchania i odpowiadania drugiej osobie.
Kiedy aktywnie słuchasz, twoja uwaga jest skupiona na drugiej osobie, dzięki czemu możesz zrozumieć, zinterpretować i ocenić to, co mówi.

To ćwiczenie pomoże uczestnikom ćwiczyć umiejętności aktywnego słuchania.

Krąg Opowieści (25 minut)

Ty, jako facylitator, zaczynasz opowiadać historię i przekazujesz ją następnemu członkowi zespołu, aby mógł ją kontynuować. Historia toczy się dalej, dopóki nie wróci do wychowawcy, który ją zakończy. Ta gra pomaga uczestnikom rozwijać umiejętność aktywnego słuchania, zwracając uwagę na szczegóły i tworząc powiązania pomiędzy różnymi częściami historii.

W ten sposób uczestnicy zrozumieją związek pomiędzy prostym ćwiczeniem, które właśnie wykonałeś, a kompetencjami aktywnego

słuchania. Możesz zanotować kluczowe słowa z dyskusji na tekturze.

- Zakończ ćwiczenie, podając następujące wskazówki dotyczące ćwiczenia aktywnego słuchania:
- Nawiąż kontakt wzrokowy.
- Skoncentruj się na tym, co zostało powiedziane.
- Słuchaj drugiej osoby, aby pozwolić jej wyrazić siebie.
- Zezwalaj na przerwy.
- Zadawać pytania.
- Powtórz, aby potwierdzić.
- Pomyśl o tym, co usłyszałeś.
- Czytaj między wierszami.

Komunikacja niewerbalna – 45 minut

Dyskusja (20 minut)

Przedstaw uczestnikom temat mowy ciała. Rób notatki na tablicy zawierające słowa kluczowe z dyskusji. Czy wiedzą, co to jest? Wyjaśnij, że ważne jest, aby wychwytywać sygnały niewerbalne (wyraz twarzy, westchnienia, spuszczone oczy, pochylona postawa lub postawa gotowa do ataku, skrzyżowane ramiona itp.), a następnie zapytaj tę osobę, czy trafiłaś w sedno frazy typu: „Mam wrażenie, że... Czy to prawda? Problem z takim podejściem polega na tym, że druga osoba może odnieść wrażenie, że czytasz w jej myślach i odebrać to jako wtargnięcie, naruszenie jej osoby i prywatności. warto zatem pamiętać, że celem nie jest manipulowanie drugą osobą, ale wyrażenie osobistych potrzeb i ograniczeń, a także dotarcie do drugiej osoby w tym, czego ona doświadcza. Lepiej rozpoznać dyskomfort drugiej osoby w poczuciu bycia obserwowanym i analizowanym.
Następnie zapytaj uczestników, jak można interpretować mowę ciała? Czy mają przykłady? Upewnij się, że odniosłeś się do faktu, że kultura wpływa na komunikację niewerbalną:

- Czy w życiu codziennym, na przykład podczas podróży, spotkali się z sytuacjami, w których zauważyli, że kultura sprawia, że komunikacja niewerbalna różni się od tego, co znają?

  - Zapytaj uczestników, czy potrafią wymienić różne elementy komunikacji niewerbalnej. Upewnij się, że uwzględniono następujące kwestie:

    Język ciała

- Gesty (kineza): Różnią się od języka ciała, ponieważ są bardziej zakodowane kulturowo. Na przykład kciuk w górę, aby powiedzieć OK, lu b wzruszenie ramionami, aby powiedzieć, że nie wiesz.
- Wyrazy twarzy
- Kontakt wzrokowy
- Intonacja (paralingwistyka)
- Przestrzeń osobista (proksemikaa)
- Dotykać
- Wygląd
- Rzeczy

Przetestuj odczytanie mikroekspresji (25 minut)
Możesz poprosić uczestników o samodzielne wykonanie testu (jeśli wszyscy mają dostęp do komputera) lub sugerujemy, aby wykonać test wspólnie, pokazując go na dużym ekranie. Za każdym razem, gdy pojawi się jakaś twarz, poświęć trochę czasu na udzielenie odpowiedzi w grupie i dyskusję. Test dostępny jest tutaj:
https://www.microexpressionstest.com/micro-expressions-test/

Trzy postacie – 70 minut

Teraz poproś uczestników, aby utworzyli trzyosobowe grupy. Daj im papier i ołówki, żeby mogli notować Teraz poproś ich, aby stworzyli scenę pomiędzy agresorem, ofiarą i wybawicielem. Tę scenę można zaczerpnąć bezpośrednio z sytuacji, których doświadczyli lub byli świadkami. Może to być na przykład molestowanie w szkole lub w transporcie publicznym. Daj im na to 20 minut. Następnie przez 20 minut poproś ich, aby odegrali tę scenę, zmieniając role, tak aby każdy uczestnik odegrał wszystkie trzy role.
Na koniec zorganizuj 30-minutową próbę grupową. Poproś każdą grupę, aby odegrała swoją scenę przed innymi (wybierają postać, którą zagrają) i poproś grupę, aby zareagowała, biorąc pod uwagę różne elementy, które widziała (mowa ciała, kontakt wzrokowy itp.). Jak czuli się uczestnicy? Czego się nauczyli, stawiając się w sytuacji innych ludzi? W jaki sposób ta aktywność jest przydatna?

Lista emocji – 20 minut

Rozdaj uczestnikom kartkę papieru i długopis, a następnie poproś, aby w ciągu 15 sekund zapisali najbardziej nieprzyjemne emocje, a następnie w ciągu 15 sekund zanotowali także najprzyjemniejsze emocje.
Następnie omówcie wyniki w grupie. Zwykle uczestnicy dysponują znacznie większym słownictwem pozwalającym identyfikować

nieprzyjemne emocje, co utrudnia rozpoznanie przyjemnych emocji, gdy się one pojawią.

:: Podsumowanie i wnioski

Dyskusja w grupie – 15 minut

Uczestnicy siadają w kręgu i dyskutują o użyteczności tych warsztatów. Zadaj im następujące pytania:

- Czego się nauczyłeś?
- Jak wykorzystasz je w swoim codziennym życiu?
- Co Ci się najbardziej podobało?
- Co podobało Ci się najmniej?
- Czy czujesz, że łatwiej będzie Ci postawić się w czyjejś sytuacji?
- Na co będziesz teraz zwracać większą uwagę w swoich relacjach?

:: Praca domowa i informacja zwrotna

Poproś uczestników, aby prowadzili pamiętnik przez tydzień i zanotowali sygnały, których wcześniej nie zauważyliby w swoim związku, i poproś ich o przeanalizowanie tego. Sesję informacji zwrotnej możesz zorganizować podczas kolejnego warsztatu.

:: Samoocena

Na koniec warsztatu uczestnikom można zadać dwa pytania w ramach ogólnej samooceny:

- 3 rzeczy, których się dzisiaj nauczyłeś i które zabierzesz ze sobą
- 3 małe działania, które chciałbyś wdrożyć w swoim codziennym życiu, aby poprawić swoją kreatywność

:: Ocena

Na zakończenie warsztatów uczestnikom zostanie zadanych 6 pytań.

1) Empatia oznacza odłączenie od innych?

- Prawda
- FAŁSZ

2) Czy empatia może przybierać różne formy?

- PRAWDA
- Fałsz

3) Czy empatia poznawcza jest automatyczna i mimowolna?

- PRAWDA

- Fałsz

4)” Czy „mimikra behawioralna” to naśladowanie gestów innych osób?

- PRAWDA
- Fałsz

5) Czy empatia nie jest wyłącznie werbalna?

- PRAWDA
- Fałsz

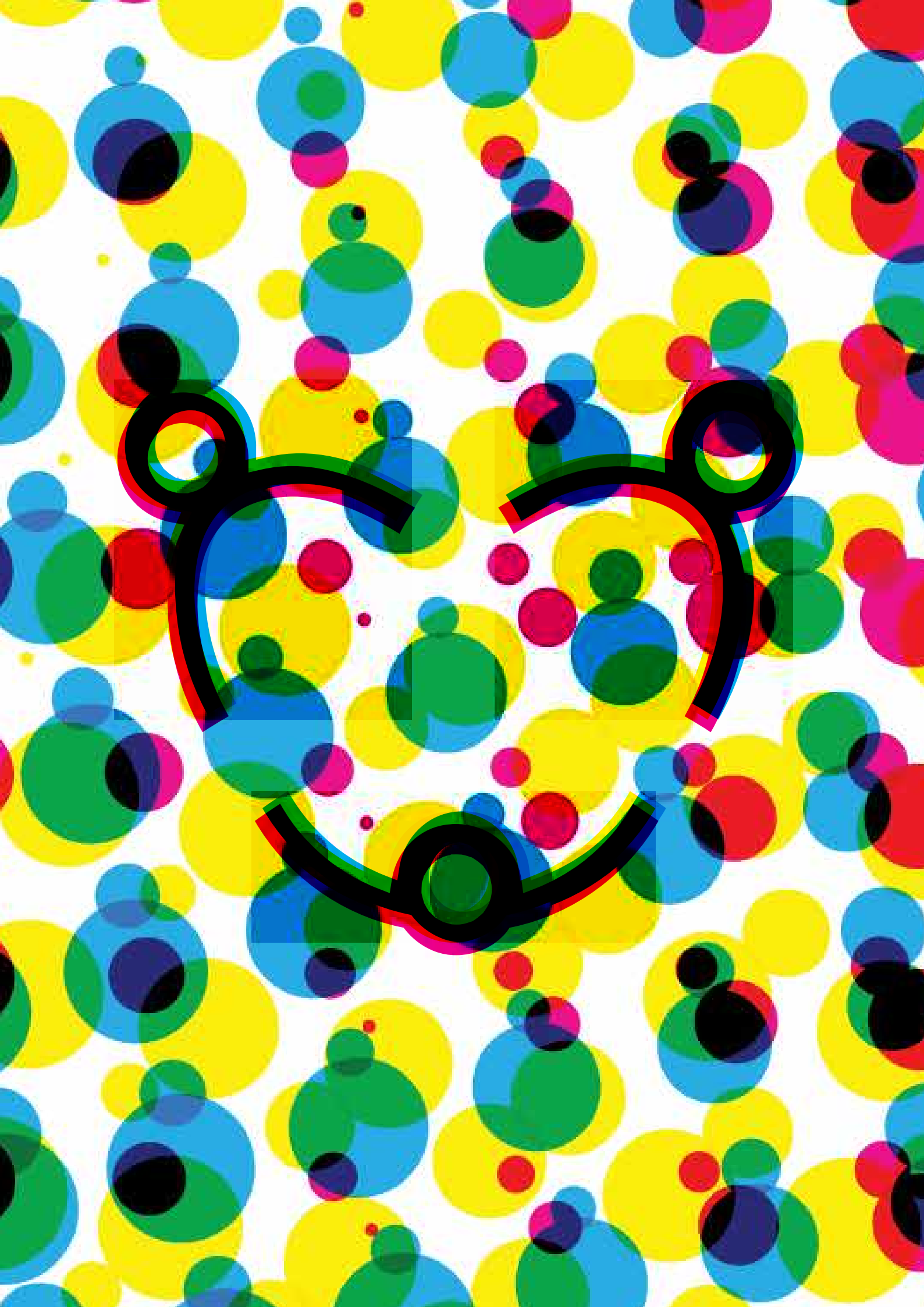
6) Wymień trzy główne formy empatii?

- KOGNITYWNY
- EMOCJONALNY
- ZACHOWANIE

Uwaga: Prawidłowe odpowiedzi pisane są wielkimi literami.

Bibliografia/ materiały polecane dla uczestników

- https://www.youtube.com/watch?v=baHrcC8B4WM&ab_channel=TEDxTalks
- https://www.usip.org/public-education-new/what-active-listening
- https://www.bhf.org.uk/informationsupport/heart-matters-magazine/wellbeing/how-to-talk-about-health-problems/active-listening
- https://www.ted.com/talks/brene_brown_the_power_of_vulnerability/c?language=en



SCENARIUSZE WARSZTATÓW

ROZWÓJ OSOBISTY

Rozwój osobisty to proces trwający całe życie. Jest to sposób, w jaki ludzie mogą ocenić swoje umiejętności i cechy, rozważyć swoje cele życiowe i wyznaczyć nowe,, aby zrealizować i zmaksymalizować swój potencjał. Wymaga autorefleksji, samodyscypliny i zaangażowania w rozwój: może prowadzić do większej pewności siebie, lepszych relacji, lepszych perspektyw zawodowych oraz większego poczucia spełnienia i celu w życiu.

Ogólnym celem warsztatów rozwoju osobistego jest ułatwienie wzrostu i samodoskonalenia młodym ludziom i osobom pracującym z młodzieżą w kilku aspektach ich życia. Celem warsztatów jest wzmocnienie pozycji uczestników w zakresie samoświadomości, rozwinięcie nowych umiejętności i kultywowanie pozytywnego nastawienia.
Uczestnicy będą mieli możliwość lepszej analizy swoich mocnych i słabych stron, wyznaczania znaczących celów i zdobywania strategii zapewniających sukces osobisty i zawodowy.

:: Czas

4 godziny

:: Wielkość grupy

18/20 + uczestników

:: Cele

- Wyposażenie pracowników młodzieżowych w strategie rozwoju osobistego, które zwiększą ich skuteczność w pracy z młodymi ludźmi
- Podnoszenie świadomości na temat znaczenia rozwoju osobistego w pracy z młodzieżą

:: Efekty kształcenia

- Inteligencja emocjonalna: rozwiną swoje umiejętności w zakresie inteligencji emocjonalnej poprzez rozumienie emocji i zarządzanie nimi oraz rozpoznawanie emocji u innych. To pozwoli im budować zdrowe relacje;
- Tworzenie sieci kontaktów i budowanie relacji: uczestnicy zrozumieją znaczenie tworzenia sieci kontaktów i budowania silnych relacji zawodowych i osobistych, a także tego, jak utrzymywać kontakty

:: Materiały

- Flipchart
- Markery
- Kartki A4
- Długopisy

:: Wprowadzenie i ćwiczenia przełamujące lody

Lodołamacz (20 minut)

Prowadzący dzieli uczestników na małe grupy 3/5 osób. Następnie facylitator prosi każdego uczestnika, aby pomyślał o dwóch prawdziwych stwierdzeniach na swój temat i jednym marzeniu lub aspiracji dotyczącym osobistego rozwoju.

Każdy uczestnik po kolei dzieli się z grupą swoimi dwoma prawdziwymi stwierdzeniami i swoim marzeniem. Mogą je prezentować w dowolnej kolejności.

Po podzieleniu się wiedzą reszta grupy angażuje się w dyskusję, zadając pytania uzupełniające i zapewniając wsparcie, sugestie i zachętę.
Każdy grupy udostępni go w swojej grupie. Gdy już to zrobią, wrócą do dużego kręgu, aby kontynuować.

:: Warsztat

Prezentacja PPT i ćwiczenia (20 minut)
Prowadzący zaprezentuje PPT.

Pierwszy krok (40 minut)

Pierwsza faza działalności skupia się na zdefiniowaniu pojęcia rozwoju osobistego. Uczestnicy pracują w małych grupach (3/5 osób w grupie) i na kartce A3 sporządzają „mapę myśli" na temat rozwoju osobistego, szczególnie zastanawiając się nad jego znaczeniem w pracy z młodzieżą (15 minut).

Każda grupa prezentuje swój wynik reszcie grupy (3 minuty na grupę). Na zakończenie wszystkich prezentacji moderator organizuje burzę mózgów, prosząc uczestników o zbadanie związku pomiędzy rozwojem osobistym a rozwojem zawodowym.

Krok drugi (60 minut)

Ważnym pojęciem w temacie rozwoju osobistego jest samoświadomość i inteligencja emocjonalna.
Uczestnicy otrzymują arkusz formatu A4, na którym muszą przemyśleć wszystkie swoje słabe i mocne strony. Mają 15 minut na refleksję i zrobienie notatek (15 minut)

Na koniec tworzone są pary uczestników i organizowana jest runda spaceru i rozmów. Uczestnicy mają 15 minut na podzielenie się z drugą osobą swoimi mocnymi i słabymi stronami. Obie osoby dzielą się tym, co napisali. (15 minut)

Następnie każdy uczestnik będzie musiał narysować na kartce formatu A4 rzekę (która przedstawia upływ czasu). Muszą na nim zapisać/narysować 5 wyników, z których są dumni, że osiągnęli je w ciągu swojego życia. Przy każdym osiągnięciu będą musieli wskazać siłę, która odegrała kluczową rolę w jego osiągnięciu (20 minut).

Uczestnicy tworzą krąg, a 3/5 z nich może podzielić się swoją historią i doświadczeniami z innymi (10 minut)

Krok trzeci (60 minut)

Określenie konkretnych celów jest ważnym krokiem na ścieżce rozwoju osobistego. Facylitator przedstawia koncepcję celów SMART: aby cele były osiągalne i trwałe, muszą posiadać 5 różnych cech:
Muszą być konkretne, mierzalne, osiągalne, istotne i ograniczone w czasie. Prowadzący może stworzyć flipchart, na którym podkreśla każdy aspekt, podając także przykłady pomagające w zrozumieniu modelu (15 minut).

Facylitator dzieli zespół na małe grupy (3/5 uczestników). Każda grupa musi opracować 3 cele SMART, które dana osoba może przyjąć, aby stać się bardziej ekologiczną w swoim codziennym życiu (30 minut).

Następnie każda grupa przedstawia reszcie grupy 3 różne cele, odpowiadając także na wszelkie pytania, które mogą się pojawić (5 minut na grupę).

Krok czwarty (60 minut)

Uczestnicy indywidualnie pracują nad stworzeniem planu rozwoju osobistego, podkreślając wszystkie czynności, które mają do wykonania codziennie przez miesiąc (30 minut).
Na koniec tworzone są grupy składające się z 3 uczestników, w których każdy członek może podzielić się swoimi doświadczeniami i otrzymać sugestie od pozostałych (15 minut).
Po zakończeniu dzielenia się pomysłami w małych grupach każdy uczestnik wraca do swojego planu, dodając lub dostosowując pewne elementy w oparciu o otrzymane opinie i/lub nowe pomysły, które powstały w wyniku dyskusji z innymi.

:: Podsumowanie i wnioski

Odprawa (20 minut)

Na koniec ostatniego etapu przeprowadzane jest wspólne podsumowanie.

- Jak się czujesz?
- Jak przebiegał proces analizy Twoich mocnych i słabych stron?
- Jakie elementy charakteryzowały Twoje cele SMART?
- Jakie aspekty zauważyłeś, gdy inna grupa przedstawiła swoje cele SMART?
- Na jakich działaniach będziesz się skupiać, aby codziennie zwiększać swój rozwój osobisty?

:: Praca domowa i informacja zwrotna

Jako zadania uczestnicy mogą spróbować włączyć jedną z poniższych wskazówek (co tydzień) do swojego codziennego harmonogramu, aby zwiększyć swoją skłonność do rozwoju osobistego

Wskazówki, jak zwiększyć swój rozwój osobisty

- Poznaj siebie

  Medytuj
- Zwiększ swoją sieć

  Bądź wytrwały

  Skoncentruj się na pozytywnych aspektach
- Unikaj negatywnych myśli

  Bądź odporny

  Stawiaj małe wyzwania
- Świętuj zwycięstwa

:: Samoocena

Na koniec warsztatu 2 pytania do ogólnej samooceny.

- 3 rzeczy, których się dzisiaj nauczyłeś i które zabierzesz ze sobą
- 3 małe działania, które chciałbyś wdrożyć w swoim codziennym życiu, aby poprawić swój rozwój osobisty

:: Ocena

Na zakończenie warsztatu uczestnikom zostanie zadanych 6 pytań.

1) Rozwój osobisty to…

- PROCES TRWAJĄCY CAŁE ŻYCIE
- etap młodości
- szansa dla studentów i młodych dorosłych

2)Obszar rozwoju osobistego obejmuje

- Poświęcenie i troskę osobistą
- Uwagę na temat inteligencji emocjonalnej
- OBYDWA

3) Aby przyspieszyć swój rozwój osobisty, powinieneś stale stawiać sobie małe wyzwania i wykazywać się odpornością

- PRAWDA
- Fałsz

4)Jakich jest 5 obszarów rozwoju osobistego?

- Mentalne, społeczne, ekonomiczne, geograficzne i emocjonalne
- MENTALNE, SPOŁECZNE, DUCHOWE, FIZYCZNE I EMOCJONALNE
- Rozwój umysłowy, społeczny, historyczny, fizyczny i własny

5) Czy rozwój osobisty może prowadzić do awansu zawodowego?

- TAK
- Nie

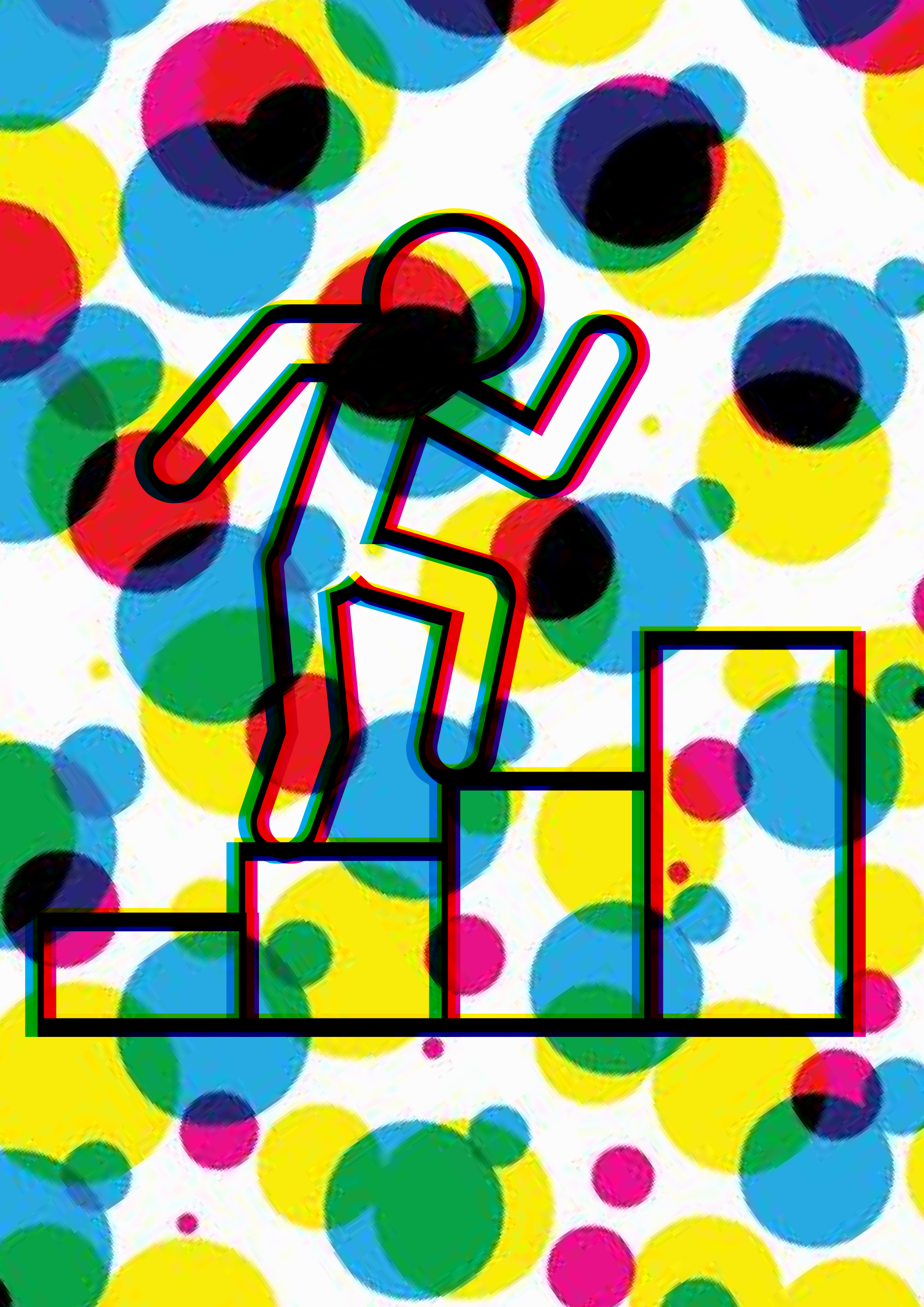
6) Techniką SMART można nazwać…

- Chwile
- CELE
- Korzyści

Uwaga: Właściwa odpowiedź jest pisana wielkimi literami

Bibliografia/ materiały polecane dla uczestników

- https://targetjobs.co.uk/careers-advice/skills-for-getting-a-job/adaptability-and-flexibility-skills-equip-you
- https://www.mindtools.com/pages/article/flexibility-at-work.htm



SCENARIUSZE WARSZTATÓW

WYRAŻANIE SIEBIE

Ogólnym celem tych warsztatów jest zapewnienie uczestnikom narzędzi, technik i środowiska do odkrywania i wyrażania swojego autentycznego „ja". Główną ideą jest zachęcanie jednostek do wykorzystania swojej kreatywności, emocji, a także wyjątkowych perspektyw, co umożliwi im komunikowanie się i dzielenie się przemyśleniami, uczuciami i pomysłami z pewnością i jasnością.

:: Czas

4 godziny

:: Wielkość grupy

18/20 + uczestników

:: Cele

- Budowanie samoświadomości: ułatwiaj działania i ćwiczenia autorefleksyjne, które umożliwiają uczestnikom uzyskanie głębszego wglądu w swoje myśli, emocje i wartości, sprzyjając lepszemu zrozumieniu siebie.
- Doskonalenie umiejętności komunikacyjnych: Nauczaj skutecznych technik komunikacji, w tym aktywnego słuchania, jasnego wyrażania myśli i angażowania się w konstruktywny dialog, aby ułatwić bardziej znaczące i wpływowe wyrażanie siebie.

:: Efekty kształcenia

- Zrozum znaczenie wyrażania siebie: uczestnicy przeanalizują znaczenie wyrażania siebie w rozwoju osobistym i społecznym młodych ludzi, uznając jego kluczową rolę w budowaniu poczucia własnej wartości i promowaniu dobrostanu emocjonalnego.
- Stwórz bezpieczne i włączające środowisko: uczestnicy dowiedzą się, jak stworzyć bezpieczną i włączającą przestrzeń, która zachęca do wyrażania siebie.
- Poznaj techniki i zajęcia: uczestnicy zostaną zapoznani z szeregiem technik i zajęć ułatwiających wyrażanie siebie (takich jak sztuka, pisanie, muzyka)

:: Materiały

- Flipchart
- Markery
- Długopisy
- Kolorowe kredki
- Malatura
- Kartki A4

:: Wprowadzenie i ćwiczenia przełamujące lody

Lodołamacz (30 minut)

Każdy uczestnik będzie miał określoną ilość czasu na stworzenie dzieła sztuki, które przedstawia aspekt jego osoby lub coś, co go pasjonuje: nacisk położony jest na wyrażanie siebie.
Uczestnicy powinni skorzystać z dostarczonych materiałów plastycznych (kredki, markery, farby, papier i inne łatwo dostępne narzędzia twórcze), aby stworzyć swoje prace w oparciu o własną interpretację wyrażania siebie lub coś, co ma dla nich znaczenie (15 minut).

Po upływie czasu facylitator dzieli zespół na małe grupy (3/5 osób). W każdej grupie każdy uczestnik będzie krótko dzielił się z grupą swoją grafiką, wyjaśniając, co zainspirowało ich do stworzenia, co reprezentuje, a także wszelkie emocje z nią związane (15 minut).

:: Warsztat

Prezentacja PPT i ćwiczenia (20 minut)
Prowadzący zaprezentuje PPT.

Pierwszy krok (40 minut)

Działanie rozpoczyna się od grupowej burzy mózgów, podczas której prowadzący wprowadza temat wyrażania siebie, notując na flipcharcie słowa kluczowe podane przez grupę uczestników (10 minut).

Na zakończenie pierwszej rundy każdy uczestnik wchodzi na stronę www.mentimeter.com, gdzie prowadzący przygotował 3 pytania związane z tematem. Facylitator wyświetla na ekranie pierwsze pytanie, uczestnicy mają 5 minut na udzielenie odpowiedzi. Wszyscy uczestnicy mogą jednocześnie obserwować i czytać odpowiedzi każdego uczestnika. Po udzieleniu odpowiedzi przez każdego uczestnika następuje 5 minut na dyskusję i skomentowanie wyników (łącznie 30 minut).
Tę samą procedurę powtarza się dla trzech różnych pytań.

Pytanie 1: Czym jest wyrażanie siebie i jego znaczenie dla młodych ludzi?

Pytanie 2: Jakie są korzyści z wyrażania siebie w rozwoju osobistym i społecznym?

Pytanie 3: Jakie są wyzwania i bariery w wyrażaniu siebie dla młodych ludzi?

Krok drugi (45 minut)

Facylitator dzieli zespół na małe grupy (3/5 uczestników). Każda

grupa uczestników siada przy innym stole (4 stoły ustawione w okrąg) i otrzymuje flipchart z tematem. Każda grupa ma 10 minut na wpisanie na otrzymanej kartce słów kluczowych lub krótkich zdań nawiązujących do tematu. Po upływie 10 minut każda grupa obraca się zgodnie z ruchem wskazówek zegara i znajduje flipchart, na którym odpowiedziała już poprzednia grupa. Każda grupa ma teraz 10 minut na dodanie większej ilości informacji, słów kluczowych. Tę samą procedurę powtarza się, aż każda grupa przeanalizuje wszystkie 4 tematy.
Kiedy grupa wraca do pierwotnego stołu, znajduje flipchart ze wskazówkami dla każdej grupy. Każda grupa ma 5 minut na przedstawienie uzyskanych w ten sposób wyników.

4 tematy:

1. Zidentyfikuj kluczowe elementy bezpiecznej i włączającej przestrzeni do wyrażania siebie
2. Jakie strategie budowania zaufania i nawiązywania relacji z młodymi ludźmi
3. Jak sobie radzić z wrażliwością kulturową i różnorodnością w wyrażaniu siebie
4. Omówienie typowych wyzwań stojących przed młodzieżą w wyrażaniu siebie

Krok trzeci (40 minut)

Analizujemy różne formy wyrażania siebie (sztuka, pisanie i muzyka) i płynące z nich korzyści. Facylitator informuje uczestników, że mogą wybrać obszar, który najbardziej im się podoba. Każda grupa ma 25 minut na przygotowanie prezentacji na wybrany temat, pokazującej, jakie rezultaty można osiągnąć, gdy zostanie pobudzona i zdolna do podążania za swoim instynktem i wyrażaniem siebie.

Na koniec każda grupa (plastyczna, pisarska, muzyczna) prezentuje uzyskany wynik w formie twórczej (15 minut).

Krok czwarty (35 minut)

Po przeanalizowaniu różnych form wyrażania siebie chcemy zrozumieć, w jaki sposób każdy pracownik młodzieżowy może je najlepiej wykorzystać.
Facylitator dzieli zespół na małe grupy (3/5 osób). Każda grupa definiuje 5 sposobów, w jakie może zastosować się pracownik młodzieżowy, aby włączyć wyrażanie siebie do programów i zajęć pracy z młodzieżą, zwracając także uwagę na kwestię

zrównoważonego rozwoju (20 minut).
Na koniec każda grupa prezentuje uzyskane wyniki (15 minut).

:: Podsumowanie i wnioski

Odprawa (30 minut)

Grupa spotyka się i wszyscy wspólnie przeprowadzają podsumowanie.

- Jak się czujesz?
- Jak przebiegał proces tworzenia wspólnej strategii w Waszej grupie?
- Która forma wyrażania siebie jest Ci bliższa swojej osobowości?
- Jakie programy i zajęcia oparte na wyrażaniu siebie zabierzesz ze sobą?
- Jaką rolę w Twoim życiu odgrywa wyrażanie siebie?

:: Praca domowa i informacja zwrotna

Wskazówki, jak zwiększyć ekspresję siebie

- Zaangażuj się w techniki kreatywne. Stosuj techniki wykorzystujące Twoją kreatywność, aby poszerzać swój potencjał i ulepszać swoje życie (na przykład spróbuj prowadzić pamiętnik, w którym zapisujesz wszystko, co przyjdzie Ci do głowy, prowadź księgę pomysłów, którą zawsze nosisz przy sobie)
- Zdobądź samoświadomość – Wiedz, kim jesteś. Skorzystaj z introspekcji i refleksji, aby mieć pewność, że nigdy nie staniesz się dla siebie obcy.
- Mów swoją prawdę już teraz. Zamiast patrzeć wstecz na rozmowę i żałować, że nie byłeś bardziej szczery i autentyczny, zobowiąż się do bycia bardziej szczerym i autentycznym w tej chwili.
- Goń za swoimi pasjami i marzeniami: Znajdź czas na realizację swoich marzeń i karmienie swoich pasji.

:: Samoocena

Na koniec warsztatu 2 pytania do ogólnej samooceny.

- 3 rzeczy, których się dzisiaj nauczyłeś i które zabierzesz ze sobą
- 3 małe działania, które chciałbyś wdrożyć w swoim codziennym życiu, aby poprawić swój sposób wyrażania siebie

:: Ocena

Na zakończenie warsztatu uczestnikom zostanie zadanych 6 pytań.

1)Czy uważasz, że poniższe zdanie jest prawdziwe czy fałszywe: „Wyrażanie siebie odnosi się do procesu przekazywania innym swoich myśli, uczuć, pomysłów i indywidualności. Obejmuje komunikowanie prawdziwego siebie, osobistych doświadczeń, emocji, przekonań i kreatywności w różnych formach i mediach.

- PRAWDA
- Fałsz

2)Wyrażanie siebie może przybierać różne formy, w tym:

- Komunikacja werbalna i mowa ciała
- Wyraz artystyczny
- WSZYSTKIE Z NICH

3) Wyrażanie siebie:

- Tego nie da się wytrenować
- MOŻE ZWIĘKSZYĆ SAMOOCENĘ
- Może budzić niepokój

4) Samotne spędzanie czasu może mieć pozytywny wpływ na wyrażanie siebie:

- PRAWDA
- Fałsz

5) Wyrażanie siebie można uznać za formę komunikacji

- PRAWDA
- Fałsz

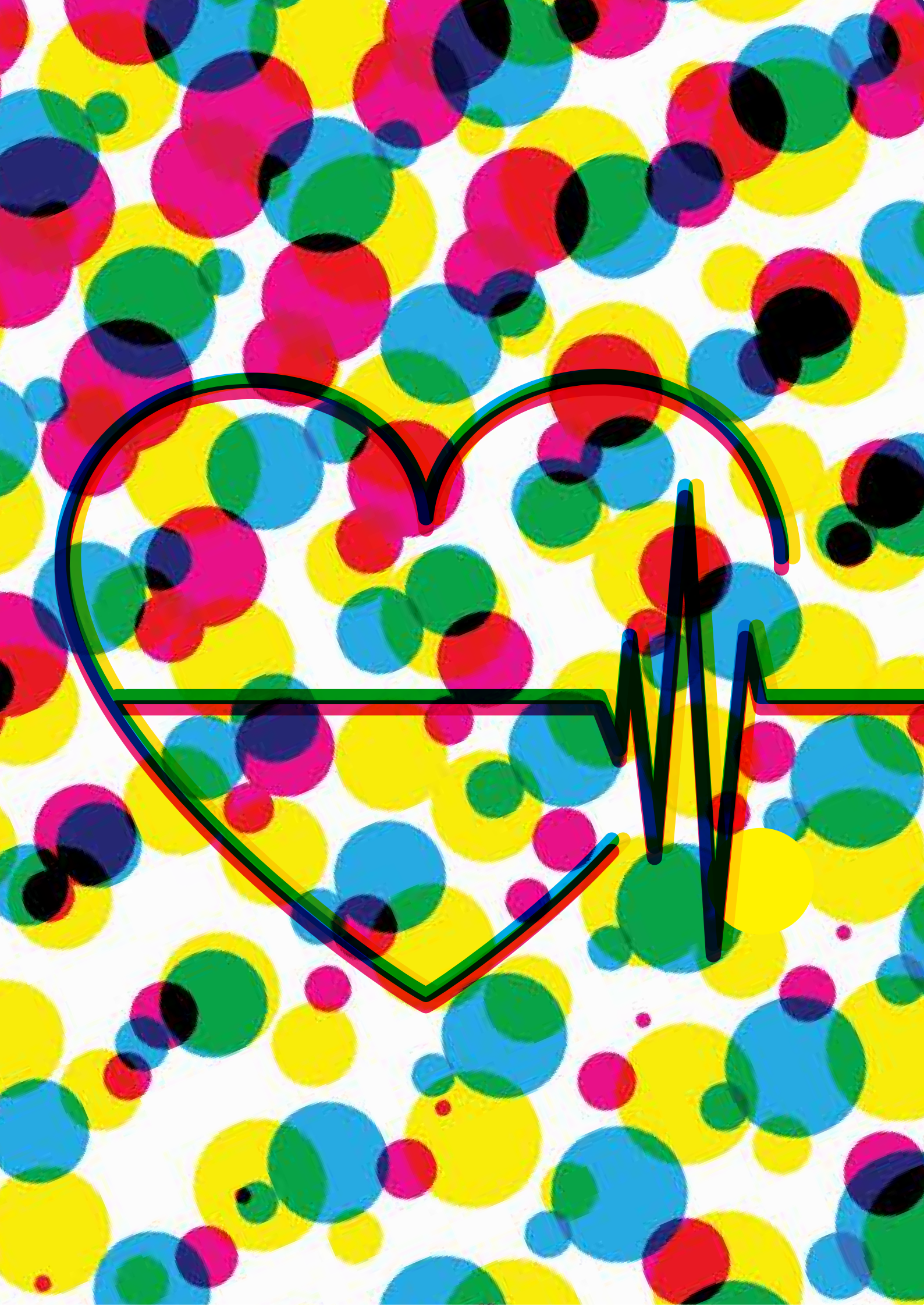
6) Która umiejętność wyrażania siebie jest najważniejsza?

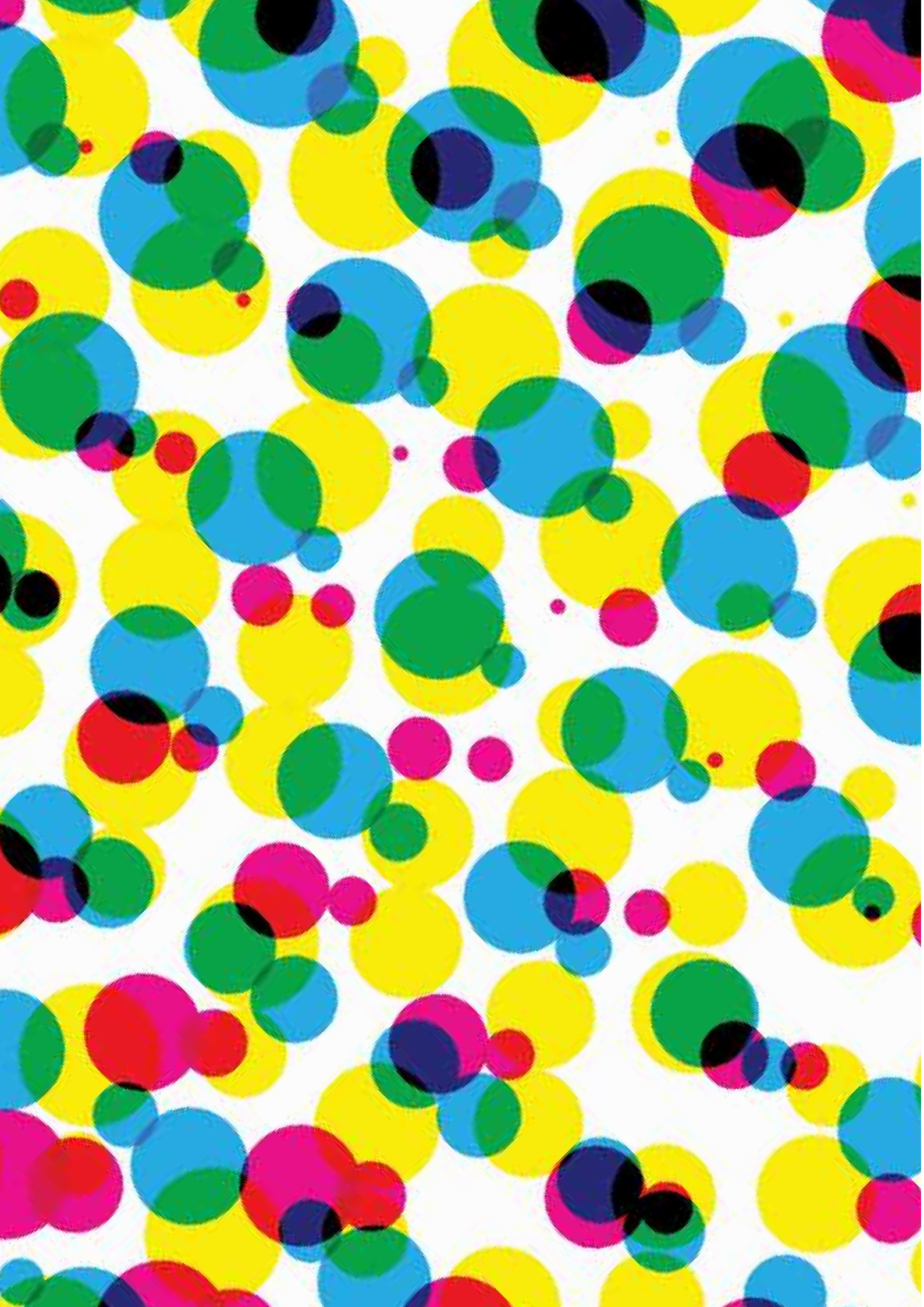
- Śpiewanie
- PISANIE
- Taniec

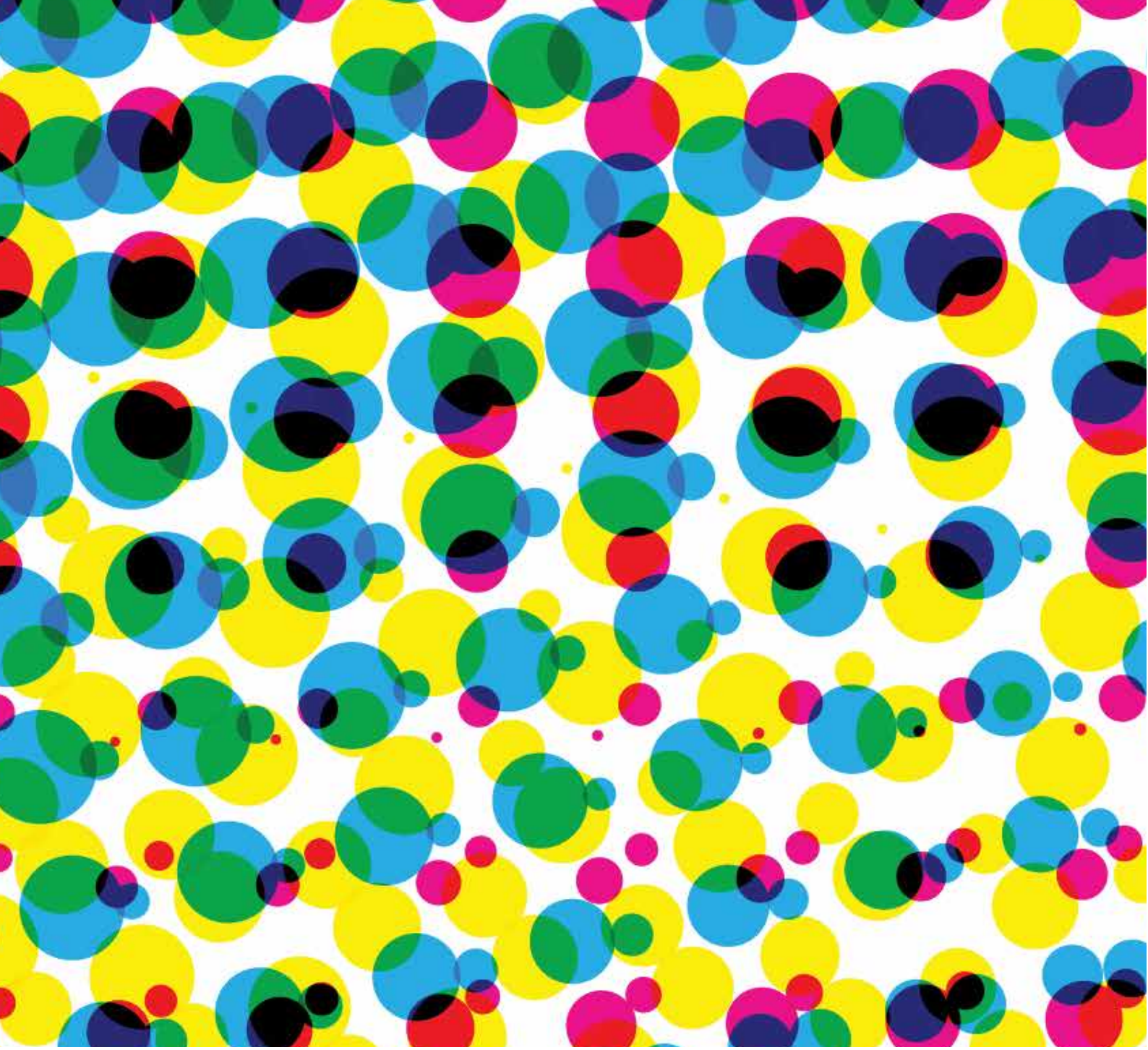
Uwaga: Właściwa odpowiedź jest pisana wielkimi literami

:: Bibliografia/ materiały polecane dla uczestników

- https://www.powerofpositivity.com/self-expression-increase/
- https://positivepsychology.com/self-expression/
- https://www.masterclass.com/articles/self-expression







CREATIVE MINDSET

Co-funded by
the European Union