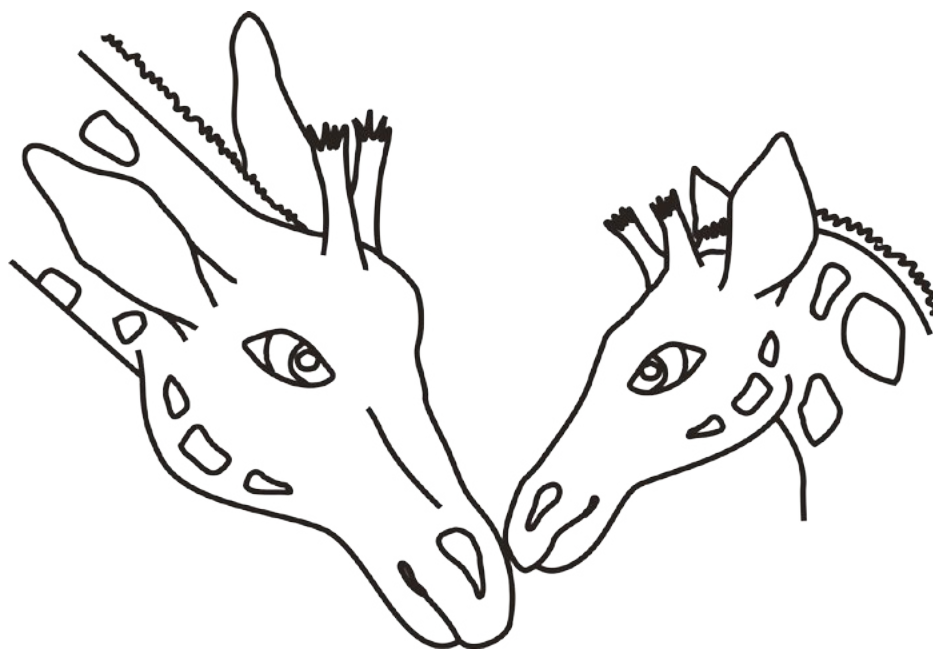


FUNDACJA
TRAMPOLINA

**SŁUCHAĆ
ABY
USŁYSZEĆ**

Katarzyna Kołacka, Aneta Kutnik,
Adrianna Naruk, Anna Starczewska



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt okładki: Projekt11

Projekt, skład i łamanie: Projekt11

Koordynatorki projektu: Katarzyna Kołacka, Anna Starczewska

Redakcja stylistyczna i korekta: Ajka Duda

Redakcja merytoryczna i konsultacja:

Katarzyna Kołacka, Aneta Kutnik, Adrianna Naruk, Anna Starczewska

Copyright © by Fundacja Trampolina

Wszelkich informacji udziela:

Fundacja Trampolina

ul. Zaporoska 1/10, 30-389 Kraków

kontakt@fundacja-trampolina.org.pl

www.fundacja-trampolina.org.pl

Poznań 02.2020

Wszelkie prawa zastrzeżone

Publikacja powstała w ramach projektu „Słuchać, aby usłyszeć – podniesienie umiejętności trenerskich w rozwijaniu kompetencji zobaczenia i zrozumienia różnych punktów widzenia u dorosłych z wykorzystaniem narzędzi Porozumienia bez Przemocy” dofinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój.

SPIS TREŚCI

Wstęp	4
O IIT	4
O autorkach	5
Ćwiczenia	6
Empatia dla siebie	7
6 kroków ku wolności	7
Empatia w siedmiu krokach	8
Obwinianie i osądzanie	10
Niech Twoje światło świeci	12
Oczekiwania względem siebie	14
Piękno potrzeb	16
Empatyczna reakcja na wstyd	18
Empatia dla innych	19
Etykiety	19
Trudny komunikat	20
Wyrażanie siebie	22
Przerazająca szczerość	22
Obserwacje, a interpretacje	24
Statua	26
Załączniki:	
Lista uczuć	28
Lista potrzeb	29
Kontakt do autorek	30

SŁUCHAĆ, ABY USŁYSZEĆ - PODNIESIENIE UMIEJĘTNOŚCI TRENERSKICH W ROZWIJANIU KOMPETENCJI ZOBACZENIA I ZROZUMIENIA RÓŻNYCH PUNKTÓW WIDZENIA U DOROSŁYCH Z WYKORZYSTANIEM NARZĘDZI POROZUMIENIA BEZ PRZEMOCY W ROZWIJANIU KOMPETENCJI DOSTRZEGANIA RÓŻNYCH PERSPEKTYW U OSÓB DOROSŁYCH.

WSTĘP

Przekazujemy w Twoje ręce publikację, która ma służyć podnoszeniu kompetencji trenerskich w obszarze dostrzegania i rozumienia różnorodności postaw dorosłych ludzi w oparciu o założenia i narzędzia Porozumienia bez Przemocy (PbP). Marshall Rosenberg, autor tego podejścia, uważa, że za wszystkim, co ludzie robią, znajduje się intencja zaspokajania potrzeb. Podstawę PbP stanowi więc idea pozostawania w kontakcie z uczuciami i potrzebami, zarówno własnymi, jak i drugiego człowieka. Ułatwia to znalezienie rozwiązań typu win-win (wygrany/a- wygrany/a).

W publikacji znajdziesz zbiór ćwiczeń, które możesz wykorzystać do praktyki własnej, na spotkaniach grupy empatycznej, na warsztatach oraz podczas realizacji projektów dotyczących konstruktywnej komunikacji. Ćwiczenia zostały opracowane na bazie inspiracji ze szkolenia IIT, które miało miejsce w 2019 w Lehesten, oraz w oparciu o nasze doświadczenia trenerskie.

Naszą propozycję adresujemy do trenerek i trenerów, którzy znają podstawy PbP, model 4 kroków, rozróżnienia kluczowe, a także do osób zainteresowanych ścieżką trenerską – tych, które są na jej początku i tych, które szukają inspiracji czy nowych pomysłów.

O IIT (INTERNATIONAL INTENSIVE TRAINING)

IIT to Międzynarodowe Intensywne Warsztaty z Porozumienia bez Przemocy. W IIT w Lehesten w Niemczech wzięło udział 100 osób. Ta edycja odbyła się – po raz pierwszy w historii IIT – w byłych Niemczech Wschodnich, co miało na celu uczczenie faktu, iż ludzie w większości krajów europejskich od dwóch pokoleń nie doświadczają wojny. Uczestniczyły w niej wszystkie cztery autorki tej publikacji. Tak wspominają to wydarzenie:

W listopadzie 2019 r. pod okiem opieką certyfikowanych trenerów Porozumienia bez Przemocy przez 10 dni uczestniczyliśmy w treningu, tworząc społeczność, która razem uczy się, współpracuje, wspiera i inspiruje. Dni były wypełnione warsztatami grupowymi, praktycznymi ćwiczeniami, wykładami i prezentacjami. Było to niezapomniane doświadczenie, które w ogromnym stopniu rozwinęło naszą wiedzę i umiejętności z zakresu PbP, sprawiło również, że jeszcze bardziej chcemy dzielić się z innymi ideą M. Rosenberga.

O AUTORKACH

Katarzyna Kołacka – trenerka komunikacji. Ukończyła Szkołę Trenerów Komunikacji opartą na Empatii, roczne Studium Mediacji, intensywny kurs trenerski oraz wiele warsztatów prowadzonych przez polskich i zagranicznych certyfikowanych trenerów PbP, m. in. Liv Larsson, Miki Kashtan, Boba Wentwortha, Evę Rambalę, Agnieszkę Pietlicką, Anię Mills. Prowadzi warsztaty i szkolenia z komunikacji dla firm i osób prywatnych. Współprowadzi grupę empatyczną w swoim mieście.

Aneta Kutnik – pedagog, trener rozwoju osobistego i komunikacji. Absolwentka Szkoły Trenerów Komunikacji oraz Coachingu Opartego na Potrzebach (The Center For Nonviolent Communication). Obecnie współpracuje z Fundacją Trampolina i Fundacją Hearty, pełni również funkcję pedagoga szkolnego w Liceum im. Piotra Michałowskiego w Krakowie. W pracy trenerskiej specjalizuje się w szkoleniach w takich obszarach jak: rozwój umiejętności osobistych, interpersonalnych i komunikacyjnych, budowanie relacji, szczególnie z perspektywy PbP.

Adrianna Naruk – psychoterapeutka, certyfikowana trenerka przy Family-Lab International, międzynarodowej organizacji założonej w 2007 roku przez Jespera Juula. Absolwentka studiów w Collegium Civitas (kierunek: Porozumienie bez Przemocy wg Marshalla Rosenberga) i mediatorka używająca narzędzi PbP. Założycielka Pracowni Relacji „Skontaktowani” (www.skontaktowani.pl) w ramach, której organizuje warsztaty i szkolenia dla szkół, przedszkoli, firm i osób indywidualnych. Współzałożycielka Niepublicznej Szkoły Podstawowej „Mozaika” w Białymstoku. Uczestniczyła w wielu szkoleniach PbP. Przez wiele lat związana z Uniwersytetem w Lotaryngii (Francja) i Uniwersytetem w Białymstoku. Podczas pracy naukowej zajmowała się badaniem konfliktu i kłótni.

Anna Starczewska – trenerka komunikacji empatycznej, w trakcie procesu certyfikacji w Center for Nonviolent Communication (CNVC). Uczestniczka intensywnego kursu mediacji. Ukończyła Studium Umiejętności Trenerskich z elementami arteterapii w poznańskiej Pracowni Rozwoju Osobistego „Po Deszczu” i intensywny 1,5 roczny kurs TTT, czyli Train the Trainer. Odkrycie idei PbP stanowiło punkt zwrotny w jej życiu. Było to tak intensywne doświadczenie, że teraz z radością towarzyszy innym podczas praktycznych szkoleń i warsztatów opartych o ten model komunikacji w odkrywaniu i nazywaniu swoich uczuć oraz potrzeb. Informacje zwrotne uzyskiwane od uczestników warsztatów oraz wspieranie empatycznej grupy ćwiczeniowej dają jej energię i poczucie sensu podejmowanych działań.

ĆWICZENIA

Proponowane ćwiczenia przyczyniają się do rozwoju cennych umiejętności: rozpoznawania własnych uczuć i potrzeb, empatii dla uczuć i potrzeb innych ludzi oraz zdolności do autentycznego wyrażania siebie, czyli tego, co w danym momencie jest żywe w naszych wnętrzach. Takie kompetencje pozwalają prowadzić dialog, który nabiera nowej jakości. W sytuacji, gdy na przykład ktoś robi coś, co nam nie odpowiada, najpierw możemy powiedzieć szczerze, jak nam z tym jest, następnie możemy z empatią wysłuchać tego, co ma nam do powiedzenia druga osoba, a potem możemy się podzielić tym, jak zareagowaliśmy na usłyszenie jej perspektywy, itd. Prowadzenie rozmowy w oparciu o te trzy filary – empatię dla siebie / empatię dla drugiej osoby / autentyczne wyrażanie siebie – pomaga pozostać w kontakcie z innymi i wypracować konstruktywne rozwiązania.

PODZIAŁ ĆWICZEŃ:

1. Empatia dla siebie
2. Empatia dla innych
3. Autentyczne wyrażanie siebie

1. Empatia dla siebie

NAZWA ĆWICZENIA	6 KROKÓW KU WOLNOŚCI
CEL	<ul style="list-style-type: none"> • Transformacja poczucia winy. • Wgląd i poszerzenie perspektywy w odniesieniu do siebie i drugiego człowieka. • Wsparcie zrozumienia i łagodności do samego/samej siebie w sytuacji, która wzbudza poczucie winy.
LICZBA OSÓB	2-12
ĆWICZENIE W KILKU ZDANIACH	Ćwiczenie indywidualne polegające na transformacji poczucia winy.
POTRZEBNE MATERIAŁY	Kartki, na których są zapisane kroki procesu transformacji poczucia winy i długopisy.
CZAS	60 minut.
ILOŚĆ MIEJSCA	Sala z miejscami do siedzenia.
DLA KOGO?	Osoby zaawansowane w znajomości PbP.
KIEDY?	Podczas warsztatów na temat poczucia winy.
PRZEBIEG	<ul style="list-style-type: none"> • Rozdajemy długopisy oraz przygotowane wcześniej kartki, na których znajdują się kroki procesu transformacji poczucia winy. • Prosimy, by uczestnicy przypomnieli sobie sytuację, w której pojawiło się u nich poczucie winy i której chcą się przyjrzeć. • Omawiamy treść poszczególnych kroków procesu transformacji poczucia winy. • Zapraszamy ochotnika do przejścia procesu transformacji poczucia winy na forum przy wsparciu trenera. W razie braku chętnych prezentujemy przygotowany wcześniej przykład sytuacji. • Następnie prosimy, aby uczestnicy indywidualnie zagłębili się w kroki procesu transformacji poczucia winy. <p>Kroki procesu transformacji poczucia winy:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wobec kogo/czego czuję poczucie winy? Opisz sytuację w formie obserwacji, czyli: co się stało lub nie stało, co zrobiłem/am, czego nie zrobiłem/am, nie powiedziałem/am, co uważam za błąd. 2. Co sobie mówię odnośnie tego, co powinienem/am być/a, czego nie powinienem/am być/a zrobić w tamtej sytuacji? 3. Jakie potrzeby nie są zaspokojone przez ten mój wybór? 4. Jakie uczucia się we mnie pojawiają, kiedy mam kontakt (łączę się) z tymi niezaspokojonymi potrzebami? 5. Jak się czułem/am i jakie potrzeby starałem/am się zaspokoić wtedy, dokonując tego wyboru? 6. Odnosząc się do wybranej przez siebie sytuacji (punkt 1), zapisz: obserwacje, uczucia, potrzeby zaspokojone i niezaspokojone oraz prośby do samego/ej siebie lub do innych. 7. Jeśli nadal czujesz się winny/a wróć do punktu nr 2 i znajdź dodatkowe myśli i osądy, które powodują w Tobie poczucie winy i wykonaj to ćwiczenie raz jeszcze. <ul style="list-style-type: none"> • Po zakończeniu ćwiczenia prosimy uczestników o podzielenie się wnioskami/refleksjami/efektami (Czy dokonała się transformacja poczucia winy?).
WARIANTY	Ćwiczenie można wykonać w parach lub grupach 3 osobowych.
WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO	<ul style="list-style-type: none"> • To ćwiczenie może wywoływać wśród uczestników duże poruszenie, zwracaj uwagę na indywidualne procesy, które zachodzą w uczestnikach.
INSPIRACJA	Jan van Koert – IIT Niemcy 2019

NAZWA ĆWICZENIA	EMPATIA W 7 KROKACH
CEL	<ul style="list-style-type: none"> • Przygotowanie do rozmowy, której się obawiamy albo z rozmówcą, wobec którego czujemy niepokój. • Zwiększenie otwartości na drugą osobę i poszukiwanie rozwiązań.
LICZBA OSÓB	2-12
ĆWICZENIE W KILKU ZDANIACH	Ćwiczenie przygotowujące do rozmowy, której się obawiamy. Składa się z 2 części: nawiązania kontaktu z sobą i empatii dla siebie.
POTRZEBNE MATERIAŁY	Flipchart z wypisanymi krokami lub kartki dla uczestników z wydrukowanymi krokami procesu wyrażania empatii dla siebie.
CZAS	60 minut.
ILOŚĆ MIEJSCA	Sala z miejscami do siedzenia.
DLA KOGO?	Osoby po przynajmniej dwudniowych warsztatach z PbP.
KIEDY?	Podczas praktykowania empatii w grupach.
PRZEBIEG	<ul style="list-style-type: none"> • Zapraszamy uczestników do ćwiczenia, które pomoże im przygotować się do rozmowy na temat i/lub z człowiekiem, który budzi w nich jakieś obawy. • Zapowiadamy, że ćwiczenie składa się z dwóch części: <ol style="list-style-type: none"> I Nawiązanie kontaktu z sobą – praca indywidualna, II Proces wyrażania empatii dla siebie w 7 krokach – praca w parach. <p>I Nawiązanie kontaktu z sobą – prowadzimy grupę krok po kroku.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Skup się przez 3 minuty na obserwacji swojego oddechu (dam sygnał, że minęły 3 minuty). 2. Przez następne 3 minuty pozwól, by twój wydech był 2 x dłuższy niż wdech. 3. Koncentruj się na uczuciach, które się pojawią, sprawdź, gdzie w twoim ciele są zlokalizowane. 4. Jeśli pojawi się jakiś dyskomfort, przekieruj na niego swoją uwagę, poszukaj potrzeb, które za nim stoją. 5. Wyobraź sobie, że ta potrzeba, która się pojawiła, została zaspokojona. 6. Poproś siebie samego o to, by pamiętać o tej potrzebie i dbać o nią. <p>II Empatia dla siebie w 7 krokach – prosimy uczestników, by dobrali się w pary i omawiamy instrukcję, która jest zapisana na flipcharcie.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. „Wentylacja – wypuść szakale”: <ul style="list-style-type: none"> – nazwij wszystkie myśli, osądy, interpretacje, które pojawiają się w związku z tą sytuacją; nazwij wszystkie, co do ostatniego. 2. Obserwacja <ul style="list-style-type: none"> – nazwij fakty, związane z tą sytuacją; zidentyfikuj bodziec/bodźce. 3. Uczucia/fizyczne doznania: <ul style="list-style-type: none"> – nazwij uczucia, poszukaj fizycznych doznań płynących z ciała. 4. Potrzeby: <ul style="list-style-type: none"> – nazwij niespełnione potrzeby, które stoją za tymi uczuciami. 5. Opłakiwanie niespełnionych potrzeb: <ul style="list-style-type: none"> – doświadcz pojawiających się uczuć (np. żalu, smutku). 6. Piękno potrzeb: <ul style="list-style-type: none"> – przypomnij sobie inną sytuację, kiedy potrzeby te były spełnione. 7. Strategie: <ul style="list-style-type: none"> – jak możesz zadbać o niespełnione potrzeby? – jakie możesz podjąć działania? – jakie prośby możesz wyrazić: do siebie lub kogoś innego?

NAZWA ĆWICZENIA		EMPATIA W 7 KROKACH	
WARIANTY	Część B można również przeprowadzić indywidualnie.		
WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO	<ul style="list-style-type: none">• Daj uczestnikom czas (ok. 5 min), aby wybrali sytuację, którą chcą się zająć podczas tego ćwiczenia.• Podpowiedz uczestnikom, by wybrali rzeczywisty, aktualny temat, ale nie bardzo "stary", czy taki, który może wywołać silne emocje.		
INSPIRACJA	Jan van Koert – IIT Niemcy 2019		

NAZWA ĆWICZENIA	OBWINIANIE I OSĄDZANIE
CEL	<ul style="list-style-type: none"> • Danie wglądu w proces samo-empatii. • Pokazanie wartości zrozumienia i łagodności do samego/samej siebie w sytuacji, kiedy zrobiliśmy coś, czego nie chcieliśmy zrobić. • Uświadomienie, że dzięki empatii i zrozumieniu mamy dużą większą otwartość na szukanie rozwiązań. • Nauczenie przyjmowania osądów jako informacji. • Przyniesienie większej jasności na temat czułych punktów.
LICZBA OSÓB	2-12
ĆWICZENIE W KILKU ZDANIACH	Ćwiczenie w parach polegające na praktyce procesu empatii dla siebie.
POTRZEBNE MATERIAŁY	Flipchart z wypisanymi krokami.
CZAS	60 minut.
ILOŚĆ MIEJSCA	Sala z miejscami do siedzenia.
DLA KOGO?	Osoby po przynajmniej dwudniowych warsztatach z PbP.
KIEDY?	Podczas praktykowania empatii w grupach.
PRZEBIEG	<ul style="list-style-type: none"> • Zapowiadamy pracę w parach. • Proponujemy, by jedna osoba ćwiczyła praktykowanie procesu empatii dla siebie, a druga przyjęła rolę facylitatora towarzyszącego w nazywaniu kolejnych kroków. • Doprecyzowujemy podział ról w parze: osoba, która chce przećwiczyć umiejętność dawania sobie empatii, opisuje krótko sytuację, kiedy zrobiła lub powiedziała coś, czego żałuje i przechodzi przez cały proces (6 kroków), a druga osoba podpowiada przebieg kolejnego etapu. • Omawiamy instrukcję, czyli przebieg poszczególnych kroków, zapisując ją na flipcharcie. <p>Instrukcja</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Powitanie obwiniania i osądzania: <ul style="list-style-type: none"> – wypowiedz wszystkie osądy i obwiniania; – przyjmij osądy jakby były cennym prezentem-potraktuj je jako informację. 2. Rozpoznanie bodźca: <ul style="list-style-type: none"> – nazwij czyste obserwacje bez interpretacji; – nazwij bodziec, czyli element obserwacji, który odpala reakcję. 3. Dostrzeżenie i przyjęcie uczuć: <ul style="list-style-type: none"> – nazwij pojawiające się teraz wrażenia w ciele i uczucia. 4. Pełny kontakt z potrzebami: <ul style="list-style-type: none"> – facylitator pomaga nazywać potrzeby do momentu, kiedy widać zmianę w osobie przechodzącej proces (m.in. spokojniejszy, cichszy ton głosu). 5. Prośba do siebie i do innych: <ul style="list-style-type: none"> – wypowiedz prośby do siebie i innych; może być ich kilka. 6. Prośba o działanie tu i teraz: <ul style="list-style-type: none"> – wypowiedz konkretne działanie, które chciałbyś wykonać w celu zaspokojenia potrzeby.

NAZWA ĆWICZENIA	OBWINIANIE I OSĄDZANIE
WARIANTY	Ćwiczenie można przeprowadzić, posługując się rozłożonymi na podłodze kartami, na których są zapisane kolejne kroki.
WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO	• Aby zadbać o jasność, przeprowadź na sobie proces dawania samo-empatii.
INSPIRACJA	Jan van Koert – IIT Niemcy 2019.

NAZWA ĆWICZENIA	NIECH TWOJE ŚWIATŁO ŚWIECI
CEL	<ul style="list-style-type: none"> • Doświadczenie głębi potrzeb i kontaktu z nimi. • Zwiększenie świadomości potrzeb, co przyczyni się do świadomego podejmowania decyzji.
LICZBA OSÓB	3-12
ĆWICZENIE W KILKU ZDANIACH	Ćwiczenie polegające na pogłębieniu świadomości i doświadczenia energii potrzeb wzmocnione przez obecność innych osób.
POTRZEBNE MATERIAŁY	Kartki i długopisy, kartki rozmiaru A5 i taśma do przyklejenia np. malarska.
CZAS	90 minut.
ILOŚĆ MIEJSCA	Sala z miejscami do siedzenia.
DLA KOGO?	Osoby po przynajmniej dwudniowych warsztatach z PbP.
KIEDY?	Przy pracy z potrzebami.
PRZEBIEG	<ul style="list-style-type: none"> • Przeprowadzamy krótką medytację prowadzącą do nawiązania kontaktu z ciałem. • Dzielimy uczestników na 3-osobowe grupy. • Omawiamy instrukcję. <p>Instrukcja</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wymień 3 osoby, które Cię w życiu zainspirowały i dlaczego (mogą to być osoby rzeczywiste, bohaterowie filmów i książek, osoby nieżyjące). 2. Powiedz, jakie według ciebie te osoby ucieleśniały potrzeby lub wartości (np. pewność siebie, spokój, wytrwałość). 3. Zapisz je i zaznacz na tej liście trzy, które uważasz za najważniejsze dla siebie <ul style="list-style-type: none"> • Określamy czas – po 5 minut na każdą osobę i zapraszamy do rozmowy. • Gdy upłynie 15 minut, wypowiadamy sentencję „To, co widzisz w innych, jest także w Tobie – nie był(a)byś w stanie tego zobaczyć, gdyby tej cechy nie było w Tobie”. • Podajemy dalszy ciąg instrukcji, zapisując w odpowiednim momencie poniższe zdanie na flipcharcie wraz z przykładami: – Jeśli/Kiedy jestem/czuję..... (nazywij potrzebę) to (uczucie, metafora, co mi to daje). <p>Przykłady: Jeśli (wolność) przepływa przeze mnie czuję lekkość Kiedy jestem (wolnością) jestem jak cichy powiew wiatru Kiedy czuję (wolność), to sam(a) decyduję o tym, co robię.</p> <p>Instrukcja – ciąg dalszy</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Wybierz ze swojej listy jedną z potrzeb/wartości, która w tym momencie najbardziej z tobą rezonuje. 5. Zanurz się we własnym wnętrzu, uruchom tyle uważności, ile możesz i przez 10 minut pozostań w kontakcie z tą potrzebą/wartością, używając konstrukcji zdania zapisanego na flipcharcie.

NAZWA ĆWICZENIA	NIECH TWOJE ŚWIATŁO ŚWIECI
PRZEBIEG	<ul style="list-style-type: none"> • Prosimy, by pozostali członkowie grupy zapisywali słowa wypowiedane przez tego uczestnika, a gdy minie wyznaczony czas, odczytali je w taki sposób, jakby dawali prezent osobie, która je wcześniej wypowiadała (ta osoba może słuchać z zamkniętymi lub otwartymi oczami, przyjmując je). <p>Przykłady: Kiedy przepływa przez Ciebie wolność, czujesz lekkość. Jeśli jesteś wolnością, jesteś jak cichy powiew wiatru. Gdy czujesz wolność, to sam(a) decydujesz o tym, co robisz.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prosimy, by przez ten proces przeszły wszystkie osoby z grupy. • Gdy wszyscy zakończą ten etap ćwiczenia, zapraszamy uczestników, aby zapisali wybraną potrzebę/wartość na karteczce samoprzylepnej, przykleili ją do siebie i chodząc po sali, przedstawiły się innym jako właśnie ta potrzeba/wartość np. „Jestem wolnością” • Zapraszamy uczestników do podzielenia się refleksjami w tych samych grupach 3-osobowych. • Proponujemy pomocne pytania: <ul style="list-style-type: none"> – jaką potrzebą jesteś? – jak wnosisz ją w życie? (Jak się przejawia w twoim życiu?) – co jest możliwe, gdy jesteś tą potrzebą? – jak chcesz zakorzenić tę potrzebę w swoim codziennym życiu? – co chcesz zrobić, żeby zmanifestować obecność tej potrzeby w Twoim życiu?
WARIANTY	<ul style="list-style-type: none"> • Jeżeli pracujemy z doświadczonymi uczestnikami, można zaproponować 5-10 minut ciszy na kontakt ze sobą. • Zamiast medytacji nastawionej na kontakt z ciałem można wybrać inne ćwiczenie na kontakt ze sobą np. skanowanie ciała lub 10 świadomych oddechów. • Można pracować z 3 potrzebami, pamiętając o odpowiednio wydłużonym czasie. • Podział na 3-osobowe grupy można przeprowadzić przed rozpoczęciem medytacji
WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO	<ul style="list-style-type: none"> • Zwróć uwagę na moment wypowiedania sentencji. Daj więcej czasu, aby uczestnicy mogli ją uważnie usłyszeć. • Możesz przywołać słowa Roberta Gonzalesa jako podsumowanie: „Kiedy jestem osadzony w mojej autentyczności, jestem autentycznością, jestem moim sercem. Jestem tym strumieniem życia, kiedy moje życie przybiera różne formy życia, miłości i kreatywności. Ja jestem tą energią
INSPIRACJA	Simone Anliker i Marta Kułaga

NAZWA ĆWICZENIA	OCZEKIWANIA WZGLĘDEM SAMEGO SIEBIE
CEL	<ul style="list-style-type: none"> • Uwolnienie się od żądań względem siebie. • Zrozumienie, jakie potrzeby stoją za żądaniami, które mamy wobec siebie. • Poszukanie innych strategii na zaspokojenie tych potrzeb.
LICZBA OSÓB	1-12
ĆWICZENIE W KILKU ZDANIACH	Ćwiczenie indywidualne polegające na przetworzeniu nadmiernych oczekiwań wobec samego/samej siebie na potrzeby, które stoją za naszymi żądaniami i znalezienie innych strategii na zaspokojenie tych potrzeb.
POTRZEBNE MATERIAŁY	Kartki z pytaniami i długopisy.
CZAS	40 minut.
ILOŚĆ MIEJSCA	Sala z miejscami do siedzenia.
DLA KOGO?	Osoby zaawansowane w PbP.
KIEDY?	Podczas praktykowania empatii w grupach.
PRZEBIEG	<ul style="list-style-type: none"> • Zapowiadamy pracę indywidualną. • Rozdajemy kartki z wydrukowaną instrukcją oraz długopisy. • Czytamy instrukcję i prosimy, by uczestnicy wysłuchali jej do końca, potem zadali ewentualne pytania i przystąpili do indywidualnej pracy. <p>Instrukcja:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zrób listę własnych „powinności”, czyli uświadom sobie, co do siebie mówisz. W tym celu uzupełnij zdania, które zaczynają od słów: muszę..., powinienem/am ..., nie mogę..., lepiej będzie jak... 2. Wybierz jedno z nich – to, które jest dla Ciebie najbardziej niewygodne lub przemocowe. Jakie potrzeby starasz się zaspokoić, mówiąc do siebie te słowa? 3. Wyobraź sobie, że ktoś do Ciebie kieruje takie słowa. Skup się na doznaniach płynących z ciała i pojawiających się uczuciach. Zapisz to. 4. Powiedz do siebie: <i>Jest jakaś część mnie, która stawia opór temu żądaniu.</i> 5. Sprawdź: Jakie potrzeby są ważne dla tej części? 6. Spójrz na potrzeby, które wypisałeś/aś w punkcie nr 2 i 4. Wypisz te, na których zaspokojeniu zależy Ci najbardziej lub których zaspokojenie wymaga od Ciebie najwięcej energii. 7. Połącz się z tymi potrzebami i poczuj je. Sprawdź, na ile są dla Ciebie ważne. Otwórz się na znalezienie strategii, które pomogą je zaspokoić. Spisz je. 8. Wybierz jedną strategię i zdecyduj czy rzeczywiście zrealizujesz tę strategię. Jeśli tak, uzupełnij poniższy tekst: – Żeby zaspokoić moją potrzebę (moje potrzeby) wybieram..... <ul style="list-style-type: none"> • Po zakończeniu ćwiczenia zachęcamy do refleksji i podzielenia się wnioskami, np., czego można było się nauczyć z tego ćwiczenia.

NAZWA ĆWICZENIA	OCZEKIWANIA WZGLĘDEM SAMEGO SIEBIE
WARIANTY	Ćwiczenie można wykonać w parach lub małych grupach.
WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO	<ul style="list-style-type: none">• Zostaw tyle przestrzeni, ile potrzebują uczestnicy, żeby zobaczyć wszystkie możliwe potrzeby ukryte pod żądaniami.
INSPIRACJA	IIT Niemcy 2019.

NAZWA ĆWICZENIA	PIĘKNO POTRZEB
CEL	<ul style="list-style-type: none"> • Wprowadzanie nowej perspektywy: dostrzeganie obecności i piękna potrzeb zamiast koncentrowania się na braku ich spełnienia, pragnieniach i tęsknotach • Praktykowanie szukania potrzeb pod „trudną myślą”.
LICZBA OSÓB	2-12
ĆWICZENIE W KILKU ZDANIACH	Ćwiczenie indywidualne polegające na zmianie perspektywy braku na obecność i piękno potrzeb.
POTRZEBNE MATERIAŁY	Kartki papieru i długopisy, flipchart z instrukcją.
CZAS	30 minut.
ILOŚĆ MIEJSCA	Sala z miejscami do siedzenia.
DLA KOGO?	Osoby po przynajmniej dwudniowych warsztatach z PbP.
KIEDY?	Przy pracy z potrzebami.
PRZEBIEG	<ul style="list-style-type: none"> • Prosimy, by uczestnicy przygotowali kartkę papieru i coś do pisania. • Zapraszamy uczestników, by pomyśleli o trudnej dla siebie sytuacji, problemie, z którym obecnie borykają się w życiu: w pracy czy w domu. • Informujemy, że nie będą potem dzielić się na forum wybranymi przez siebie sytuacjami. • Prosimy, by uczestnicy wysłuchali instrukcji, którą odczytujemy z flipchartu, zadali ewentualne pytania i przystąpili do ćwiczenia. <p>Instrukcja:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wypisz wszystkie myśli związane z wybraną sytuacją. 2. Popatrz na te myśli z nowej perspektywy, poprzedzając każdą z nich sformułowaniem: – Mówię sobie, że (wymień myśli)“. 3. Sprawdź, jakie potrzeby i uczucia pojawiają się, kiedy w taki sposób patrzysz na daną myśl. 4. Zapisz je i przyjrzyj się każdej potrzebie po kolei w następujący sposób: – Mam niespełnioną potrzebę..... (tu wymień potrzebę np. zaufania, szacunku) 5. Nazwij uczucia, które się pojawiają, mówiąc: – Czuję..... (tu wymień uczucie). Weź głęboki oddech i daj sobie chwilę przerwy. 6. Potem powiedz sobie: – Pragnę, tęsknię za..... (tu wymień potrzebę np. zaufania, szacunku) 7. Nazwij uczucia, które się pojawiają, mówiąc: – Czuję..... (tu wymień uczucie). Weź głęboki oddech i daj sobie chwilę przerwy 8. Potem powiedz sobie: – Witam Cię potrzebo..... (tu wymień potrzebę np. zaufania, szacunku). Dziękuję, za to, że się ujawniłaś. 9. Nazwij uczucia, mówiąc: – Czuję teraz... (tu wymień uczucie). Weź głęboki oddech i daj sobie chwilę przerwy. <ul style="list-style-type: none"> • Po zakończeniu ćwiczenia zadajemy uczestnikom pytania zachęcające do refleksji i wyciągnięcia wniosków z ćwiczenia np.: – jak czuliście się mówiąc o swojej potrzebie na trzy różne sposoby: z perspektywy braku, z perspektywy pragnienia i z perspektywy obecności? – co można zrobić, wiedząc, jaka potrzeba kryje się pod trudną myślą?

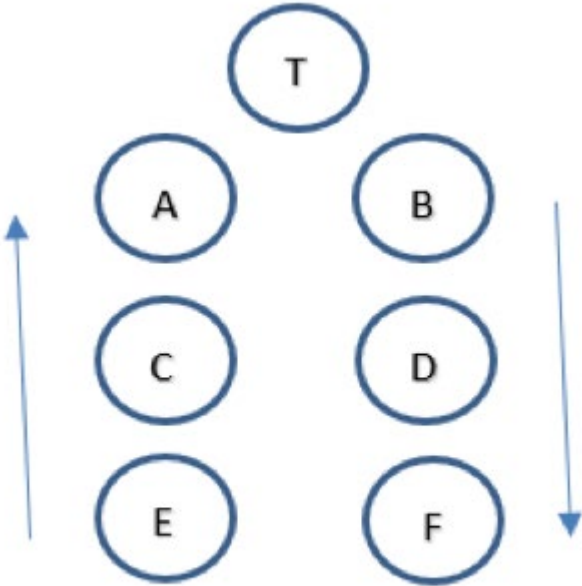
NAZWA ĆWICZENIA	PIĘKNO POTRZEB
WARIANTY	Brak
WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO	<ul style="list-style-type: none">• Czytaj kolejne wskazówki krok po kroku, bez pośpiechu.• Za każdą myślą mogą stać inne uczucia i potrzeby, więc poproś, by uczestnicy rozpatrywali każdą myśl oddzielnie.• Poproś, by uczestnicy przyglądali się osobno każdej z pojawiających się potrzeb.
INSPIRACJA	Annett Zupke – IIT Niemcy 2019.

NAZWA ĆWICZENIA	EMPATYCZNA REAKCJA NA WSTYD
CEL	<ul style="list-style-type: none"> Nauczenie się empatycznej reakcji na poczucie wstydu, co pomaga zaprzestać obwiniania i pozwala przejść do konstruktywnego działania.
LICZBA OSÓB	2-12
ĆWICZENIE W KILKU ZDANIACH	Ćwiczenie uczące empatycznej reakcji na wstyd i dostrzeżenie, że za każdym działaniem stoją dobre powody (potrzeby), które powodują, że zrobiliśmy to, co zrobiliśmy.
POTRZEBNE MATERIAŁY	Kartki z instrukcją i długopisy.
CZAS	45 minut.
ILOŚĆ MIEJSCA	Sala z krzesłami ustawionymi w kręgu.
DLA KOGO?	Osoby po przynajmniej dwudniowych warsztatach z PbP.
KIEDY?	Podczas praktykowania empatii w grupach.
PRZEBIEG	<ul style="list-style-type: none"> Zapraszamy uczestników do ćwiczenia, które pomoże im nauczyć się empatycznej reakcji na poczucie wstydu, aby nie zapętlali się w obwinianiu i zacząć konstruktywnie działać. Prosimy uczestników, żeby dobrali się w pary. Rozdajemy kartki z wydrukowaną instrukcją oraz długopisy. Omawiamy instrukcję. <p>Instrukcja</p> <ol style="list-style-type: none"> Przypomnij sobie sytuację, w której zrobiłeś/aś coś, czego dzisiaj żałujesz. Opowiedz partnerowi/partnerce z pary, co dokładnie powiedziałeś/aś lub zrobiłeś/aś, co się wtedy wydarzyło (spróbuj użyć czystej obserwacji). Twój partner/partnerka słucha Ciebie, a potem wypowiada następujące zdanie: <ul style="list-style-type: none"> Jestem pewny/a, że miałeś/aś dobry powód, że zrobiłeś/aś jak zrobiłeś/aś. Twój/partnerka odgaduje dwie/trzy potrzeby, które w tej sytuacji zostały zaspokojone. Razem zastanawiacie się, które potrzeby nie zostały wtedy spełnione. Wyraź swój żal z powodu tego, co się wydarzyło, mówiąc w obecności empatycznie słuchającego cię partnera/partnerki: <ul style="list-style-type: none"> Miałem/am swój dobry powód, który przyczynił się do tego, że postąpiłem/am w tej sytuacji tak, jak postąpiłem/am, zaspokajając w ten sposób potrzeby: Żałuję, że nie wiedziałem/am wtedy tego, co wiem obecnie. Teraz ważna byłaby dla mnie potrzeba:, dlatego wybrałbym/abym inną strategię. Zamieńcie się teraz rolami z partnerem/partnerką. <ul style="list-style-type: none"> Po zakończeniu zapraszamy, by uczestnicy w tych samych parach podzielili się odkryciami i wnioskami na temat ćwiczenia. Później zapraszamy do wymiany refleksji na forum.
WARIANTY	Brak
WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO	Brak
INSPIRACJE	IIT Niemcy 2019

2. Empatia dla innych.

NAZWA ĆWICZENIA	ETYKIETY
CEL	<ul style="list-style-type: none"> • Szukanie potrzeb za trudnymi komunikatami. • Odnajdywanie piękna naszych niezaspokojonych potrzeb za etykietkami, które „przyklejamy” drugiej osobie. • Przećwiczenie z poziomu własnych potrzeb umiejętności budowania kontaktu z osobą, której „przyklejamy” etykietki.
LICZBA OSÓB	2-12
ĆWICZENIE W KILKU ZDANIACH	Ćwiczenie indywidualne i w parach polegające na szukaniu potrzeb za trudnymi komunikatami.
POTRZEBNE MATERIAŁY	Kartki z pytaniami i długopisy.
CZAS	40 minut.
ILOŚĆ MIEJSCA	Sala z miejscami do siedzenia.
DLA KOGO?	Osoby początkujące / zaawansowane w PbP.
KIEDY?	Podczas praktykowania empatii w grupach.
PRZEBIEG	<p>Instrukcja</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wybierz jedną, znaną Ci osobę. 2. Napisz 5 etykietek, osądów, które przychodzą Ci na myśl, kiedy myślisz o tej osobie. 3. Wybierz jedną z tych etykietek. 4. Opisz językiem faktów sytuację, w której „dajesz” tej osobie tę etykietkę. 5. Wypisz uczucia, które się w Tobie teraz pojawiają, kiedy czytasz te obserwacje. 6. Wypisz, jakie niezaspokojone potrzeby stoją za tymi uczuciami. 7. Począwszy od punktu 4, przeczytaj wszystko raz jeszcze. Jakie prośby mógłbyś/ mogłabyś skierować do tej osoby? 8. Zapisz te prośby. <ul style="list-style-type: none"> • Prosimy, aby uczestnicy dobrali się w pary i porozmawiali na niżej wymienione tematy: <ol style="list-style-type: none"> 1. Opowiedz partnerowi, do kogo się zwracasz i wyraż zapisane prośby. 2. Sprawdźcie razem, co otwiera, a co zamyka serce. 3. Powiedz o tym: <ul style="list-style-type: none"> – jak się teraz czujesz? – jakie teraz pojawiają się potrzeby? 4. Zamieńcie się rolami. • Po zakończeniu ćwiczenia zachęcamy do refleksji i podzielenia się wnioskami.
WARIANTY	Ćwiczenie można wykonać w od początku w parach lub grupach 3-osobowych.
WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO	W przypadku pracy z grupą osób początkujących sprawdź, czy uczestnicy wymieniają potrzeby, a nie strategie.
INSPIRACJA	Anett Zupke podczas IIT Niemcy 2019

NAZWA ĆWICZENIA	TRUDNY KOMUNIKAT
CEL	<ul style="list-style-type: none"> • Praktykowanie odgadywania uczuć i potrzeb osoby wypowiadającej trudny dla nas komunikat.
LICZBA OSÓB	2-16
ĆWICZENIE W KILKU ZDANIACH	Ćwiczenie w parach polegające na odgadywaniu uczuć i potrzeb w odpowiedzi na trudny komunikat.
POTRZEBNE MATERIAŁY	Flipchart z przykładami zdań, listy uczuć i potrzeb dla każdego uczestnika.
CZAS	60 minut.
ILOŚĆ MIEJSCA	Sala z miejscami do siedzenia; możliwość ustawienia krzeseł w 2 rzędach naprzeciwko siebie.
DLA KOGO?	Osoby początkujące w PbP.
KIEDY?	Przy pracy z potrzebami.
PRZEBIEG	<ul style="list-style-type: none"> • Przeprowadzamy mini-wykład na temat empatii. • Odczytujemy zapisane na flipcharcie zdania, prosząc, by uczestnicy wspólnie odgadywali uczucia i potrzeby stojące za przykładowymi komunikatami: <ul style="list-style-type: none"> A. Chciałbym cię nigdy nie spotkać. B. Wszystko na mojej głowie. C. Zachowuj się normalnie! D. Nie gub już więcej niczego! E. Czemu jesteś tak późno? F. Gdzie położyłeś moje okulary? • Prosimy, by uczestnicy zastanowili się przez chwilę i przypomnieli sobie komunikaty, których usłyszenie było dla nich trudne. • Zapraszamy uczestników, żeby usiedli w dwóch rzędach naprzeciwko siebie. • Omawiamy instrukcję <p>Instrukcja</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ćwiczenie wykonuje zawsze tylko jedna para, pozostałe osoby przysłuchują się. Trener (T) wspiera parę wykonującą ćwiczenie. 2. Rozpoczyna para siedząca na początku rzędu. Jedna z osób (A) wypowiada komunikat, którego przyjęcie było dla niej trudne np. „Jesteś największą egoistką”. 3. Osoba siedząca naprzeciwko (B), wciela się w rolę osoby, która faktycznie wypowiedziała te słowa i odgaduje uczucia i potrzeby, które słyszy w tym komunikacie: <ul style="list-style-type: none"> • Czujesz..... (uczucie), bo potrzebujesz..... (potrzeba). • Np. Czujesz frustrację, bo chciałbyś/abyś więcej wsparcia. 4. Osoba A daje informację zwrotną czy została usłyszana tak, jak chciała, czy jej uczucia i potrzeby zostały odgadnięte. 5. B ma trzy próby, jeśli nie uda jej się odgadnąć, trener zaprasza pozostałych uczestników do pomocy w odgadywaniu uczuć i potrzeb A. Uczestnicy próbują tyle razy, ile trzeba, aż do momentu, gdy A potwierdzi, że została usłyszana/a tak, jak chciał/a.

NAZWA ĆWICZENIA	ETYKIETY
PRZEBIEG	<p>6. Następnie każdy uczestnik przesuwają się o jedno miejsce w prawo, czyli osobą wypowiadającą komunikat staje się osoba C, a osobą odgadującą osoba A.</p> <p>7. Ćwiczenie kończy się, kiedy każdy przećwiczy swój komunikat.</p> 
WARIANTY	Brak
WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO	<ul style="list-style-type: none"> • Upewnij się, czy uczestnicy wiedzą, jak dawać empatię w duchu PbP. • Osoba B (odgadująca) może poczuć frustrację, jeśli nie uda jej się odgadnąć uczuć i potrzeb A. Warto wcześniej uprzedzić, że każdy człowiek jest inny, a ludzie rzadko mają zdolności telepatyczne, więc takie odgadywanie to tylko próba zrozumienia, może się nie udać i jest to zupełnie normalne.
INSPIRACJA	Jan van Koert – IIT Niemcy 2019.

3. Wyrażanie siebie.

NAZWA ĆWICZENIA	PRZERAŻAJĄCA SZCZEROŚĆ
CEL	<ul style="list-style-type: none"> • Przygotowanie do trudnej rozmowy – wzbudzanie odwagi, by powiedzieć rozmówcy o tym, co dla nas ważne. • Przećwiczenie empatycznego wyrażania siebie.
LICZBA OSÓB	2-12
ĆWICZENIE W KILKU ZDANIACH	Ćwiczenie w parach polegające na przećwiczeniu empatycznego wyrażania siebie.
POTRZEBNE MATERIAŁY	Flipchart z instrukcją.
CZAS	60 – 90 minut.
ILOŚĆ MIEJSCA	Sala z miejscami do siedzenia.
DLA KOGO?	Osoby po przynajmniej dwudniowych warsztatach z PbP.
KIEDY?	Podczas praktykowania empatii w grupach.
PRZEBIEG	<ul style="list-style-type: none"> • Prosimy, by uczestnicy dobrali się w pary lub dobieramy ich losowo. • Prosimy, by uczestnicy wysłuchali instrukcji do końca, potem zadali ewentualne pytania i przystąpili do pracy. • Prosimy, by uczestnicy przypomnieli sobie sytuację, kiedy chcieli coś komuś powiedzieć, ale zabrakło im odwagi. • Dzielimy uczestników na grupy 2-osobowe, w których A to osoba towarzysząca, trzymająca przestrzeń, B to osoba wnosząca temat. <p>Instrukcja Ćwiczenie składa się z V etapów.</p> <p>Etap I</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Osoba A pyta: –Dlaczego wyrażenie siebie wydaje się tak przerażające? Wymień wszystkie swoje obawy. 2. Osoba B odpowiada. 3. Osoba A empatycznie odzwierciedla uczucia i potrzeby osoby B, zwracając uwagę na to, aby odgadywanie uczuć i potrzeb było w formie pytań np. czy jesteś zmartwiony, bo chcesz być akceptowany taki, jaki jesteś? <p>Etap II</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Osoba A pyta: –Jakie potrzeby chcesz zaspokoić mówiąc “swoją prawdę”? 5. Osoba B odpowiada. 6. Osoba A słucha i w razie konieczności odgaduje kolejne potrzeby. <p>Etap III: Poczuj energię św. Mikołaja</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Osoba A zwraca się do osoby B: –Poczuj energię “Świętego Mikołaja” 8. Osoba B stara się poczuć pozytywne, radosne nastawienie.

NAZWA ĆWICZENIA	PRZERAŻAJĄCA SZCZEROŚĆ																		
PRZEBIEG	<p>Etap IV Osoba B głośno wypowiada to, z czym chce być usłyszana, posługując się konstrukcją 3 kroków PbP – obserwacje, uczucia, potrzeby, a na koniec prosi rozmówcę, czyli osobę A o powtórzenie.</p> <p>9. Osoba A wczuwa się w rolę osoby, do której skierowany jest komunikat i powtarza słowa osoby B.</p> <p>10. Osoba B, jeśli nie została usłyszana tak, jak by chciała, zmienia komunikat lub go uzupełnia i ponownie prosi o powtórzenie do momentu, aż zostanie usłyszana tak, jak by chciała.</p> <p>Etap V: Prośba o kontakt 11. Osoba B pyta osobę A: – Jak to jest dla Ciebie?</p> <p>12. Osoba A reaguje, spontanicznie wyrażając siebie oraz odzwierciedlając empatycznie uczucia i potrzeby osoby A.</p> <p>Etap 6: Wymiana 13. Prosimy, by uczestnicy zamienili się rolami</p>																		
WARIANTY	<p>Na początku proponujemy ćwiczenie wprowadzające, które polega na odgadywaniu potrzeb osób, którym „przyklejamy etykiety”; ćwiczenie wykonujemy w parach, posługując się poniższą tabelką.</p> <table border="1" data-bbox="646 1077 1299 1361"> <thead> <tr> <th colspan="3">empatyczne przypuszczenia / empatyczne zgadywanie</th> </tr> <tr> <th>typ</th> <th>potrzeby</th> <th>empatyczne zgadywanie pytanie</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>gadula</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>beksa</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>sprzedawca</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ekspert</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	empatyczne przypuszczenia / empatyczne zgadywanie			typ	potrzeby	empatyczne zgadywanie pytanie	gadula			beksa			sprzedawca			ekspert		
empatyczne przypuszczenia / empatyczne zgadywanie																			
typ	potrzeby	empatyczne zgadywanie pytanie																	
gadula																			
beksa																			
sprzedawca																			
ekspert																			
WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO	Przypomnij uczestnikom, by podczas wymiany w etapie 6 wypowiedzieli się bez dawania rad, opinii i pouczania.																		
INSPIRACJA	Anja Ufermann – IIT Niemcy 2019.																		

3. Wyrażanie siebie.

NAZWA ĆWICZENIA	OBSERWACJE A INTERPRETACJE
CEL	<ul style="list-style-type: none"> • Przyjrzenie się różnicom między interpretacjami/ocenami a obserwacjami. • Zauważenie wpływu dokonywania tego rozróżnienia na proces komunikacji.
LICZBA OSÓB	2-12
ĆWICZENIE W KILKU ZDANIACH	Ćwiczenie w parach uświadamiające różnicę pomiędzy obserwacjami a interpretacjami.
POTRZEBNE MATERIAŁY	Kartki z zapisanymi zdaniami, kartki do zapisania własnych zdań i długopisy.
CZAS	40 minut.
ILOŚĆ MIEJSCA	Sala z miejscami do siedzenia.
DLA KOGO?	Osoby początkujące w PbP.
KIEDY?	Podczas warsztatów z podstaw PbP.
PRZEBIEG	<ul style="list-style-type: none"> • Przygotowujemy wcześniej kartki zapisanymi zdaniami zawierającymi ocenę/interpretację, np. <ul style="list-style-type: none"> A. Twój pomysł szczególnie się nie wyróżnia. B. Nie chcesz tego zrobić, ponieważ inne sprawy są ważniejsze. C. Ten to ma ciągle jakieś zastrzeżenia. Mogłby się w końcu jakoś przemóc. D. I to nie jest pierwszy raz, kiedy on coś takiego robi! E. Mogłabyś/mógłbyś się bardziej przyłożyć. F. Do tej pracy trzeba być szybkim! G. Mówi pani same głupoty! H. Nie radzi sobie pani/pan kompletnie z tą sytuacją. • Zapowiadamy pracę w parach i dzielimy uczestników na dwuosobowe grupy. • Prosimy, by każdy wylosował kartkę z zapisanym na niej zdaniem zawierającym ocenę, interpretację. • Omawiamy instrukcję, dodając, że ćwiczenie składa się z dwóch części. <p>Instrukcja</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pierwsza osoba z pary odczytuje zdanie z wylosowanej przez siebie kartki, a druga zamienia je na obserwację. 2. Potem druga osoba z pary odczytuje zdanie z wylosowanej przez siebie kartki, a pierwsza zamienia je na obserwację 3. Następnie na forum uczestnicy odczytują swoje zdania - najpierw to będące interpretacją, a następnie wersję z obserwacją. • Prosimy, by grupa sprawdzała, czy w zmienionym zdaniu rzeczywiście znajdują się jedynie fakty. 4. W drugiej części ćwiczenia uczestnicy zapisują na kartce swoje własne zdanie zawierające ocenę, interpretację, osąd. 5. Układają kartki na podłodze. 6. Każdy wybiera jedną (nie swoją kartkę).

NAZWA ĆWICZENIA	OBSERWACJE A INTERPRETACJE
PRZEBIEG	<p>7. W parach jedna osoba czyta drugiej zdanie zmienione na obserwację. 8. Słuchacz komentuje, jak odbiera ten komunikat - czy była to obserwacja?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zapraszamy do refleksji na forum. Proponujemy pomocne pytania: <ul style="list-style-type: none"> - jakie wyzwania przyniosło wam to ćwiczenie? - jak czuliście się słuchając interpretacji, a jak zdania opartego na fakcie? • Na zakończenie podsumowujemy refleksje. Warto, by znalazły się tam takie wnioski: <ul style="list-style-type: none"> - obserwacja ogranicza się do tego, co widzimy lub słyszymy, przedstawionego tak, jakby rejestrowała to kamera lub dyktafon, - interpretacje i uogólnienia powodują, że rozmówcy jest trudniej nas słuchać, mogą uruchamiać w nim chęć obrony lub ataku słownego, - koncentracja na faktach sprzyja również trzymaniu się głównego tematu rozmowy.
WARIANTY	Brak
WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO	Pamiętaj, by uczestnicy odczytali zapisane przez nich zdania na forum, by upewnić się, że rzeczywiście dokonali zamiany ocen na język obserwacji.
INSPIRACJA	IIT Niemcy 2019.

3. Wyrażanie siebie.

NAZWA ĆWICZENIA	STATUA
CEL	<ul style="list-style-type: none"> • Odróżnianie prośby od życzenia. • Odróżnianie prośb wykonalnych od niewykonalnych. • Zwiększenie świadomości na temat wpływu konstrukcji prośby na możliwość jej spełnienia. • Uświadomienie różnic w sposobach komunikowania się.
LICZBA OSÓB	2-12
ĆWICZENIE W KILKU ZDANIACH	Ćwiczenie polegające na wykonaniu figury przez ochotnika, który wykonuje prośby płynące z grupy.
POTRZEBNE MATERIAŁY	Brak.
CZAS	Wersja maksymalna – 40 minut.
ILOŚĆ MIEJSCA	Sala z miejscami do siedzenia: <ul style="list-style-type: none"> • możliwość wyjścia poza salę, • miejsce na środku takie, aby jedna osoba mogła swobodnie stać i wykonywać figury.
DLA KOGO?	Osoby początkujące i zaawansowane w PbP.
KIEDY?	<ul style="list-style-type: none"> • Wstęp do tematu „Prośby”. • Sposób na podniesienie energii np. po obiedzie.
PRZEBIEG	<ul style="list-style-type: none"> • Zapowiadamy, że będziemy zajmować się sposobem wypowiedzenia prośb. • Szukamy jednego z uczestników, mówiąc np.: – Zapraszam ochotnika, który będzie gotów wykonać bardzo proste ćwiczenie gimnastyczne. • Prosimy, aby ochotnik opuścił salę na czas potrzebny, aby poinstruować pozostałych uczestników na temat przebiegu ćwiczenia. • Gdy ochotnik wyjdzie z sali, pokazujemy grupie prostą figurę gimnastyczną i prosimy o jej zapamiętanie. Pomocne może być doprecyzowanie np. „Palce lewej dłoni wzniesione ku górze”, „Pięta prawej stopy oparta o podłogę”...itd. Warto się upewnić, że cała grupa jednakowo zapamiętała figurę. • Informujemy, że pozostali będą naprowadzać ochotnika według 5 rodzajów wskazówek (które później podamy), by odtworzył on przedstawioną figurę. • Zapraszamy ochotnika i informujemy, że jego zadaniem będzie wykonanie figury, w czym będą mu pomagały komunikaty kierowane do niego przez grupę. <p>Instrukcje dotyczące komunikatów</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. „Telepatia”, czyli poproś grupę: <ul style="list-style-type: none"> – zamknijcie oczy i spróbujcie maksymalnie się skupić, zwiualizujcie sobie tę figurę, a następnie przekażcie ten obraz swoimi myślami, telepatycznie. 2. „Nie rób tego”, czyli poinstruuj grupę: <ul style="list-style-type: none"> – mówcie wyłącznie o tym, jak ta figura NIE wygląda i czego ochotnik ma NIE robić. 3. „Źle”, czyli poinstruuj ochotnika: <ul style="list-style-type: none"> – domyśl się, jak wygląda ta figura i próbuj ją wykonywać. <p>Potem poinstruuj grupę:</p> <ul style="list-style-type: none"> – reagujcie tylko w tych momentach, gdy ochotnik niewłaściwie ułoży ciało, mówiąc wtedy: „źle”. <ol style="list-style-type: none"> 4. „Szczegółowa instrukcja”, czyli poinstruuj grupę: <ul style="list-style-type: none"> – podajcie szczegółowe wskazówki na temat wyglądu figury. 5. „Naśladowanie”, czyli spytaj grupę: <ul style="list-style-type: none"> – kto byłby gotów pokazać ochotnikowi tę figurę?

NAZWA ĆWICZENIA	STATUA
PRZEBIEG	<ul style="list-style-type: none"> • Po zakończeniu ćwiczenia zadajemy ochotnikowi pytania zachęcające do refleksji i wyciągnięcia wniosków z ćwiczenia. <ul style="list-style-type: none"> – Które komunikaty były najbardziej wspierające? – Które komunikaty były najmniej wspierające? – Czy pojawiły się jakieś odczucia w ciele podczas wykonywania ćwiczenia? – Czy pojawiły się jakieś szczególne emocje przy którymś komunikacie? Co to było? • Następnie zadajemy pytania grupie: <ul style="list-style-type: none"> – Czy któreś komunikaty były szczególnie trudne do wypowiedzienia? – Czy jest coś, co chciałbyś zmienić w swoim sposobie wyrażania prośb po tym ćwiczeniu? Jeśli tak, to co?
WARIANTY	<ul style="list-style-type: none"> • Podział na grupy – w każdej jest inny ochotnik i figura. • Warianty pytań /instrukcji: <ul style="list-style-type: none"> A. ochotnik próbuje odgadnąć ustawienie a uczestnicy mówią „dobrze” za każdym razem, kiedy ochotnikowi uda się odgadnąć jakąś część figury, B. ochotnik odgaduje, a uczestnicy go chwala, mówiąc np.: „jesteś bardzo kreatywny”, „wspaniale się poruszasz”, „jesteś cudowny” itd.).
WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO	<ul style="list-style-type: none"> • Ostatni etap jest bardzo istotny i warto go uwzględnić, pomimo że ochotnik w poprzednim etapie („Instrukcja”) wykonał już prawdopodobnie figurę. • Warto, aby zrobił to jeszcze raz przez naśladowanie, bo ten etap pięknie pokazuje, że co prawda „Instrukcja” pomaga w skuteczności uczenia się, ale naśladowanie – oprócz skuteczności – daje też łatwość i lekkość. • Zadbaj o słyszalność i widoczność. • Zadbaj o przestrzeń, by ochotnik miał wystarczającą ilość miejsca, by odtwarzać figurę.
INSPIRACJA	Izabela Frankowska – IIT Niemcy 2019.

Załączniki

LISTA UCZUĆ

UCZUCIA, GDY NASZE POTRZEBY SĄ ZASPAKAJANE	UCZUCIA, GDY NASZE POTRZEBY NIE SĄ ZASPAKAJANE
 energia – pełen energii, pasji, werwy, życia, pobudzony, ożywiony, rozentuzjasmowany, uskrzydłony	 brak energii – bez energii, apatyczny, markotny, odrętwiały, oklapnięty, osowiały, otępiały, przybity, przygaszony
 komfort – zaspokojony, usatysfakcjonowany, rozluźniony, zrelaksowany, bezpieczny, beztrudny	 brak komfortu – dyskomfort, zaniepokojony, zirytowany, zawstydzony, zakłopotany, skonsternowany, speszony, spięty, spłoszony, strapiiony, zmieszany, zakłopotany, zażenowany
 odpoczynek – wypoczęty, odświeżony, energiczny, pobudzony, zrelaksowany, silny, pogodny, swobodny, pełen błogości	 zmęczenie – zmęczony, wyczerpany, śpiący, otępiały, słaby, przytłoczony
 inspiracja – zainteresowany, zaciekawiony, podniecony, podekscytowany, zafascynowany, zaintrygowany, zainspirowany, zachęcony	 brak inspiracji – niezainteresowany, znudzony, pusty
 zadowolenie – zadowolony, szczęśliwy, pełen nadziei, optymizmu, zachwycony, wdzięczny, radosny, spełniony, dumny	 niezadowolenie – niezadowolony, nieszczęśliwy, rozczarowany, osamotniony
 spokój – spokojny, usatysfakcjonowany, wyciszony, zrelaksowany	 niepokój – nerwowy, zmartwiony, zmieszany, podenerwowany, podminowany, spięty, sfrustrowany, zaniepokojony
 miłość – kochający, w kontakcie, otwarty, czuły, przyjazny	 złość – wściekły, zły, zirytowany, rozdrażniony, rozdygotany, rozeźlony, rozsierzony, zagniewany, wzburzony
 radość – wesoły, śmiały, żywy, zainspirowany, chętny do zabawy, rozbawiony, rozradowany, pełen energii	 zawód – rozgoryczony, rozczarowany, zgorzkniały, zaskoczony, zawiedziony
 wdzięczność – wdzięczny, doceniający, szczęśliwy, zbudowany, zainspirowany, wzruszony, zachwycony, roztkliwiony, pokrzepiony, poruszony, rozpromieniony	 strach – pełen obaw, wątpięcy, zszokowany, przerażony, spanikowany, zatrwożony, roztrzęsiony

LISTA POTRZEB

POTRZEBY FIZYCZNE	AUTONOMII
<ul style="list-style-type: none"> • powietrza • pożywienia • wody • schronienia • ruchu • odpoczynku • snu • wyrażania swojej seksualności • dotyku • bezpieczeństwa 	<ul style="list-style-type: none"> • wyboru własnych planów, celów i marzeń, wartości • wybierania własnej drogi prowadzącej do ich realizacji • wolności • przestrzeni • spontaniczności
KONTAKTU Z SAMYM SOBĄ	ZWIĄZKU MIĘDZY LUDŹMI
<ul style="list-style-type: none"> • autentyczności • wyzwień • uczenia się • jasności • świadomości • kreatywności • integralności • samorozwoju / wzrostu • autoekspresji / wyrażania własnego „ja” • poczucia własnej wartości • samoakceptacji • szacunku dla siebie • prywatności • sensu • poczucia sprawczości i wpływu na swoje życie • całości / jedności • spójności • rozwoju • stymulacji, pobudzenia • zaufania • świętowania zaspokojonych potrzeb, spełnionych marzeń, planów i opłakiwania niezaspokojonych • celu 	<ul style="list-style-type: none"> • przyczyniania się do z bogacania życia • informacji zwrotnej czy nasze działania przyczyniły się do wzbogacenia życia • przynależności • wsparcia • wspólnoty • kontaktu z innymi • towarzystwa • bliskości • dzielenia się smutkami i radościami; talentami i zdolnościami • więzi • uwagi, bycia wziętym pod uwagę • bezpieczeństwa emocjonalnego • szczerości • empatii • współzależności • poszanowania • bycia widzianym • rozumienia i bycia zrozumianym • zaufania • ciepła • otuchy • miłości • intymności • siły grupowej • współpracy • wzajemności

LISTA POTRZEB

RADOŚCI ŻYCIA	ZWIĄZKU ZE ŚWIATEM
<ul style="list-style-type: none"> • zabawy • humoru • radości • łatwości • przygody • różnorodności / urozmaicenia • inspiracji • prostoty • dobrostanu fizycznego i emocjonalnego • komfortu / wygody • nadziei 	<ul style="list-style-type: none"> • piękna • kontaktu z przyrodą • harmonii • porządku • spójności • pokoju

KONTAKT DO AUTOREK

Katarzyna Kołacka

Trenerka komunikacji empatycznej
E-mail: katarzyna.kolacka@gmail.com
Telefon: 695 594 684

Aneta Kutnik

Trenerka komunikacji empatycznej
E-mail: kutnikaneta@gmail.com
Telefon: 513 800 818

Adrianna Naruk

Trenerka komunikacji empatycznej
E-mail: adrianna.naruk@gmail.com
Telefon: 506 007 723

Anna Starczewska

Trenerka komunikacji empatycznej
E-mail: 7annastar@gmail.com
Telefon: 609 224 727