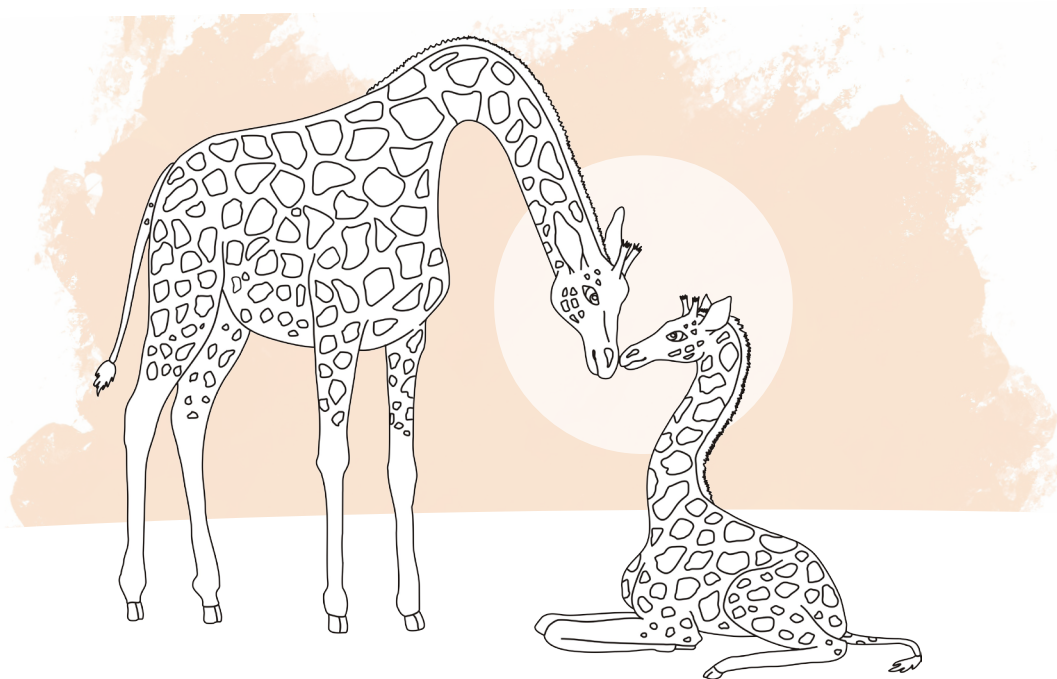


warsztat:

Potrzeby i uczucia – jak zadbać o siebie?



Autorki scenariusza:

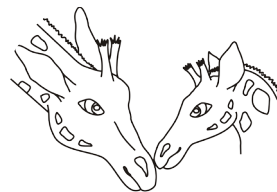
Magdalena Cieślak i Dorota Szewczyk



Komisja
Europejska

Współfinansowano ze środków programu
Unii Europejskiej Erasmus+

Konspekt warsztatu:



Cel ogólny:

- rozwijanie empatii dla siebie: uświadamianie sobie
- i rozumienie własnych potrzeb w różnych ważnych sytuacjach życiowych
- poszukiwanie inspiracji co do różnorodnych strategii na zaspokajanie potrzeb
- doskonalenie empatycznego słuchania

Realizowane tematy

- Eksploracja swoich własnych uczuć i potrzeb
- Szukanie wewnętrznych i zewnętrznych zasobów wsparcia
- Empatia dla siebie

Jaką wiedzę wyniosą uczestnicy?

- będą wiedzieli, jak precyzyjnie określać własne potrzeby i uczucie

Jakie umiejętności wyniosą uczestnicy?

- słuchanie empatyczne
- samoświadomość swojego ciała
- rozpoznawanie swoich własnych uczuć i potrzeb

Jaką postawę chcemy ukształtować?

- empatyczne podejście do siebie
- jasność własnych potrzeb w ważnych życiowych tematach
- empatyczne słuchanie innych

Metody pracy:

- gra inspiracyjna
- zabawa
- ćwiczenie

Formy pracy:

- indywidualna,
- praca w kręgu,
- w parach lub
- grupach 3-4 osobowych

Czas trwania:

- 4 godziny zegarowe

Warunki niezbędne do realizacji:

- krzesła ustawione w krąg, aby uczestnicy zajęć widzieli się

co?	cel po co? czemu to służy? dokąd poprowadzi?	metodologia jak? opis sposobu realizacji	czas
WPROWADZENIE	Przywitanie, przedstawienie się prowadzącego, celów i przebiegu warsztatu.	Przedstawienie trenera/trenerów. Wyjaśnienie tematu spotkania i intencji.	35 min
	Nawiązanie kontaktu z intencją bycia na warsztacie Poznanie oczekiwań uczestników	Każdy z uczestników zapisuje na 2 karteczkach samoprzylepnych odpowiedzi na pytanie: • czego chciał(a)byś się dowiedzieć? • jakie są moje oczekiwania, potrzeby? Karteczki zostają przyklejone na flipcharcie przy odpowiednim pytaniu. Omówienie przez trenera odpowiedzi.	
	Przedstawienie uczestników i nawiązanie relacji	Krótkie przedstawienie się każdego uczestników (imię, coś o sobie, krótka informacja). Trener rozkłada karty coachingowe (lub inne karty metaforyczne). Każdy z uczestników wybiera jedną kartę, która kojarzy mu się z emocjonalnym dobrostanem. Następnie opowiada grupie 3-4 osobowej dlaczego wybrał tę kartę.	
KONTRAKT	Ustalenie zasad współpracy podczas szkolenia. Zadbanie o poczucie bezpieczeństwa.	Kontrakt - na co umawiamy się na czas warsztatu m.in: czy zwracamy się do siebie po imieniu, zasada poufności, dobrowolność udziału, odpowiedzialność za siebie - także dbanie o siebie (np. można się położyć), brak oceniania.	5 min
EMOCJE	Wprowadzenie w temat emocji. Przyjrzenie się emocjom, jakie towarzyszą osobom, które wspierają innych, budowanie samoświadomości	Załącznik nr 1 - Lista uczuć i potrzeb Każdy dostaje wydrukowaną listę uczuć. Podział uczestników na grupy 2-4 osobowe. W podgrupach uczestnicy rozmawiają o tym, jak się czują pomagając innym, z zaznaczeniem, że wszystkie uczucia są ważne i akceptowane.	10 min

co?	cel po co? czemu to służy? dokąd poprowadzi?	metodologia jak? opis sposobu realizacji	czas
POTRZEBY	Praca nad świadomością swoich potrzeb i ich związku z emocjami	Załącznik nr 1 - Lista uczuć i potrzeb Wstęp do potrzeb (krótki wykład o tym, czym są potrzeby w rozumieniu Porozumienia Bez Przemocy i jaka jest zależność potrzeb z emocjami). Każdy z uczestników dostaje wydrukowaną listę potrzeb. Tym razem zadaniem jest znalezienie potrzeb, jakie kryją się za podkreślonymi uczuciami.	20 min
EMPATIA DLA SIEBIE	Samoświadomość ciała i emocji	Załącznik nr 2 – Ćwiczenie Empatia dla siebie Osoba prowadząca prosi uczestników o to, aby przypomnieli sobie ostatnią trudną sytuację, w której ostatnio oceniali siebie 1. Co się wydarzyło? Co było wyzwalaczem? Co zostało powiedziane? 2. Jakie masz myśli/osądy na swój temat w związku z zaistniałą sytuacją? Napisz teraz wszelkie przemyślenia, oceny, osądy itp., które przechodzą ci przez głowę na temat tej konkretnej sytuacji. Zrób to bez cenzury. 3. Co czujesz? Jakie sygnały daje Ci ciało? Ponownie przejrzyj pkt. 2 i zanotuj uczucia z nim związane. 4. Jakie Twoje potrzeby są niezaspokojone? Za czym tęsknisz? Teraz spójrz na zapisane przez Ciebie uczucia – skąd pochodzą? Za czym tęsknisz? Zapisz za czym tęsknisz, czego pragniesz. Jakie Twoje potrzeby nie są zaspokojone? 5. W jaki sposób możesz zaspokoić swoje potrzeby? Wypróbuj co najmniej trzy strategie. Zapisz je. 6. Co w związku z tym chcesz zrobić? Jaką masz prośbę do siebie/innych? Jaka może być Twoja prośba do kogoś innego lub do siebie w celu zaspokojenia swoich potrzeb Pamiętaj, aby sformułować prośbę pozytywnie i konkretnie. Rozmowa w parach – refleksje	

co?	cel po co? czemu to służy? dokąd poprowadzi?	metodologia jak? opis sposobu realizacji	czas
PRZERWA KAWOWA 20 min			
GRA „INSPIRA- CYJNY POKER”	Zapoznanie uczestników z grą	Załącznik nr 3 – instrukcja gry Załącznik nr 4 – Karty potrzeb do druku Rozpoczęcie: Osoby biorące udział w grze siedzą w kręgu. Każda osoba wybiera temat, obszar, w którym poszukuje inspiracji: praca, dom, rodzina, związek, relacje, wakacje, hobby... Każda osoba otrzymuje od trenera losowo pięć potrzeb i zastanawia się, które z nich są ważne w kontekście wybranego przez nią tematu, a które nie. Rozmowa w parach.	15 min
		Gra właściwa: Gra przebiega w sześciu rundach. W każdej rundzie osoba wybiera potrzeby wg poniższych instrukcji w kontekście wybranego przez nią tematu. Po każdej rundzie następuje spotkanie w parach, podczas którego partnerzy prezentują sobie krótko temat i wybrane potrzeby. Należy przeznaczyć ok. 3 - 5 minut na wybór potrzeb w rundzie i 7 minut na rozmowę w parze (3,5 min na osobę przez sześć rund w tej samej parze).	60-70 min
		Runda podsumowująca: W rundzie podsumowującej (ostatniej) następuje spotkanie w trójkach. Ta runda poświęcona jest swobodnemu poszukiwaniu strategii na zaspokojenie potrzeb wyłonionych w grze w temacie wybranym przez daną osobę. Uczestnicy dobierają się w trójki (opcjonalnie czwórki). Każda osoba krótko przedstawia swój temat i potrzeby, jakie chce zaspokoić. Pozostałe dwie osoby inspirują: podpowiadają strategię, sposoby na zaspokojenie tych potrzeb w konwencji swobodnej burzy mózgów. 5 - 10 minut na osobę.	30 min
		Krąg zamykający: Uczestnicy dzielą się wrażeniami z gry.	15 min

co?	cel po co? czemu to służy? dokąd poprowadzi?	metodologia jak? opis sposobu realizacji	czas
ZAKOŃCZENIE	Podsumowanie warsztatu	Rundka końcowa: każdy z uczestników dzieli się na forum odpowiedziami na pytania: - co było dla Ciebie najbardziej wartościowe podczas warsztatu? - na ile udział w warsztacie odpowiedział na twoje oczekiwania?	15 min

Załączniki

Załącznik nr 1 – Lista uczuć i potrzeb

Załącznik nr 2 – Ćwiczenie Empatia dla siebie

Załącznik nr 3 – Instrukcja gry „INSPIRACYJNY POKER”

Załącznik nr 4 – Karty potrzeb do druku

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

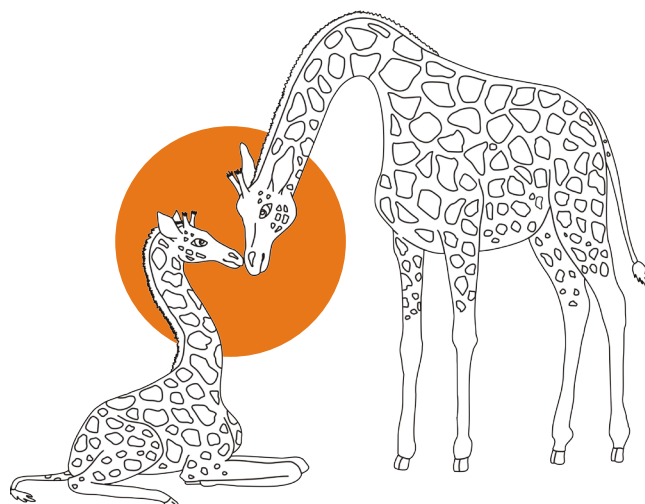
.....

.....

.....

.....

FUNDACJA
TRAMPOLINA



www.fundacja-trampolina.org.pl

Październik 2022