

# Gra

## Inspirujący poker

### 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

### Jakie umiejętności wyniosą uczestnicy?

- precyzyjne określanie własnych potrzeb

### Jaką postawę chcemy ukształtować?

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

### Metody pracy:

- gra inspiracyjna
- zabawa

### Formy pracy:

- praca w całej grupie
- praca w mniejszych grupach/ dwójkach i czwórkach

### Liczba uczestników

- min. 8, maks. 20 osób

### Czas trwania:

- 1,5-2 h (w zależności od liczby osób)

### Materiały:

- wydrukowanie kart potrzeb (załącznik 4) (mają być widoczne dla osoby, która stoi, a karty leżą na podłodze) + tyle pustych kart, ilu uczestników

## Przebieg gry

### 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.

Czas trwania: ok. 15 min.

### Gra właściwa:

Gra przebiega w sześciu rundach.

W każdej rundzie osoba wybiera potrzeby wg poniższych instrukcji w kontekście wybranego przez nią\_niego 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).

Czas trwania 6 rund to ok 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.

Czas trwania rundy podsumowującej to ok. 30 min (po 10 min na osobę).

### Krąg zamykający:

Uczestnicy dzielą się wrażeniami z gry.

Czas trwania: 15 min.



## Runda 1.

# Kto pierwszy ten lepszy!

Na środku sali leży 5 kart z potrzebami ułożonych w krąg. Każdy może podejść (bez określonej kolejności, kto pierwszy podchodzi, ten bierze pierwszy) i wymienić jedną z potrzeb, którymi dysponuje na inną.

W jednym podejściu możliwa jest wymiana tylko jednej potrzeby. Dźwięk dzwonka oznacza zakończenie rundy. Rozmowa w parach.

## Runda 2.

# Wiek przed pięknością

5 nowych (innych niż w poprzedniej rundzie) kart potrzeb leży w środku kręgu. Każda osoba może wymienić jedną – w kolejności od najstarszej do najmłodszej, np. wg rocznika urodzenia.

Rozmowa w parach.

## Runda 3.

# Życie nie jest usłane różami!

Każdy odkłada jedną ze swoich potrzeb na środek sali.

Rozmowa w parach.

## Runda 4.

# Targowisko

W tej rundzie uczestnicy czki wymieniają się potrzebami między sobą, „handlują”. Ustawiamy stragany. Każda osoba rozkłada na podłodze przed sobą potrzeby, którymi dysponuje, następnie odwiedza stoiska innych osób. Gdy to ustawienie jest gotowe, uczestnicy rozpoczynają „handel” potrzebami. Można wymienić dwie z zestawu swoich potrzeb. Potrzeby można wymieniać z innymi uczestnikami jeden do jednego, można także wymienić dwie potrzeby na jedną (lub jedną na dwie), jeśli jest bardzo pożądana i uczestnicy się porozumieją

Rozmowa w parach.

## Runda 5.

# Kantujemy na całego!

Każda osoba może dodać do swojego zestawu „wygodną” kartę z potrzebą - napisać na pustej karcie jedną potrzebę, którą chce zaspokoić, a której jeszcze nie ma w swoim zestawie.