

JAK UWOLNIĆ SWOJE MOŻLIWOŚCI?

CELE:

1. rozeznanie we własnych możliwościach,
2. kształtowanie pewności siebie,
3. rozwój świadomości siebie.

ZADANIA:

1. kształtowanie konkretnych umiejętności przydatnych w rozwoju własnych możliwości,
2. wyznaczanie życiowych celów,
3. uczenie programowania własnej nieświadomości na wyznaczony cel.

METODY:

1. praca na procesie,
2. trening zachowań.

SCENARIUSZE ZAJEĆ

LEKCJA 1

Jak uwolnić swoje możliwości?

1. Powitanie.
2. Przedstawienie zasad.
3. Przedstawienie się uczestników.
4. Zabawy „przełamujące lody” np. „chodzenie po wyznaczonej linii” z elementami rozluźniającego transu.
5. Hipoteza „10 %”.
6. Bajka o orle. Dyskusja: „o czym jest ta bajka?”.
7. Tworzenie słów - kluczy do własnej osoby, które mogą uruchomić indywidualne możliwości.
8. Analiza konkretnych sytuacji życiowych pod kątem niewykorzystywania własnego potencjału – praca w małych grupach. Po zakończeniu przedstawienie wyników na forum klasy.
9. Podsumowanie – „co stąd zabieram?”.

LEKCJA 2

Ćwiczenia psychologiczne rozszerzające świadomość

1. Powitanie.
2. Zebranie informacji zwrotnych nt. wykorzystania umiejętności zdobytych w trakcie ostatniego spotkania w codziennym życiu.
3. W jakim kolorze jest mój nastrój?
4. Z jakim zwierzęciem, porą roku, rośliną kojarzy mi się osoba po mojej lewej i prawej stronie.

5. Praca indywidualna – „co mi dodaje pewności siebie?”, uczniowie zapisują anonimowo odpowiedzi, które potem zostają przedstawione na forum grupy i stają się podstawą do dyskusji.
6. Tworzenie programu własnego rozwoju na podstawie liter swojego imienia.
7. Podsumowanie – „co stąd zabieram?”.

LEKCJA 3

Elementy treningu asertywności

1. Zebranie informacji zwrotnych nt. działania wiedzy z poprzedniego spotkania w życiu codziennym.
2. Mini – wykład o istocie i pojęciu asertywności.
3. Blok ćwiczeń indywidualnych związanych z odmawianiem i umiejętnością obrony swoich granic w sytuacjach nacisku społecznego: „pożyczanie książki”, „dyskusja na forum grupy”, „wspólny spacer”. Możliwe również ćwiczenie zachowań asertywnych w sytuacjach podanych przez uczniów.
4. Asertywne wyrażanie i przyjmowanie pochwał i krytyki.
5. Podsumowanie, zebranie informacji zwrotnych nt. całego programu.

Opracowała mgr Dorota Magot