GROW UP! IT

Competences and framework for social system youth workers.

Erasmus+

Autoprezentacja

# Scenariusz 1 na 4 godziny zegarowe

POWIAT OŚWIĘCIMSKI

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Oświęcimiu

UK - Butterflies LTD

FERI

Wszystkie nasze marzenia mogą stać się rzeczywistością – jeśli mamy odwagę je realizować.

**Walt Disney**

Autoprezentacja

**Scenariusz 1 na 4 godziny zegarowe**

**I INFORMACJE OGÓLNE**

- Czas trwania zajęć
- Odbiorcy zajęć
- Ilość uczestników
- Metody pracy
- Materiały potrzebne do realizacji spotkania
- Cel warsztatów

**II WSTĘP**

- Wprowadzenie do tematyki zajęć
- Przedstawienie się prowadzących/prowadzącego zajęcia
- Ice breaker: Integracja grupy
- Ustalenie zasad panujących w grupie

**III MERYTORYKA**

**IV ZAKOŃCZENIE WARSZTATÓW**

**V ZAŁĄCZNIKI**

**VI ANKIETA EWALUACYJNA / WZÓR DYPLOMU**

# I. Informacje ogólne

## Czas trwania zajęć:

4 godziny zegarowe

## Odbiorcy zajęć :

Odbiorcami warsztatów są grupy młodzieży (dziewczyny i chłopcy) w wieku od 13 do 18 roku życia będąca wychowankami placówek opiekuńczo-wychowawczych, młodzieżowych ośrodków wychowawczych, rodzin zastępczych, ośrodków wychowawczych, szkół. Ze scenariusza zajęć mogą korzystać wszystkie pozostałe osoby zainteresowane tematem radzenia sobie z lękiem w autoprezentacji  na przykład w rozmowie kwalifikacyjnej.

## Ilość uczestników:

Grupa warsztatowa dla 12 osób obojga płci. Można również przeprowadzić warsztat w grupie mniejszej, co najmniej 8 osobowej w zależności od warunków lokalowych.

## Proponowane techniki/metody pracy:

- Aktywne sposoby prowadzenia zajęć: praca w grupach
- Aktywne sposoby prowadzenia zajęć: praca w parach
- Praca indywidualna
- Burza mózgów
- Techniki relaksacyjne Calmfulness
- Psychoedukacja
- Miniwykład

## Przykładowe materiały potrzebne do realizacji spotkania:

- Karty pracy,
- Papier kolorowy
- Zszywacze odpowiednio do ilości uczestników w grupie
- Torebki śniadaniowe - białe
- Pisaki
- Kredki
- Markery
- Nożyczki
- Karteczki samoprzylepne,
- Koszyczek z karteczkami w kolorach: zielony, czerwony
- Flipchart,
- Kartki  A3,A4,
- Taśma klejąca

- Długopisy,
- Wydrukowane karty pracy i karty informacyjne dla uczestników
- Worek i cukierki
- Certyfikaty
- Ankieta ewaluacyjna

# II. Przebieg zajęć

1. Przedstawienie programu spotkania (10 min)

**Cel warsztatów:**

Głównym celem jest wzmocnienie kompetencji w zakresie radzenia sobie z lękiem poprzez przygotowanie się do kontaktów interpersonalnych oraz poprzez wyciszenie i relaksację. Podczas warsztatów zostanie położony szczególny nacisk na pracę z lękiem podczas autoprezentacji. Integracja oddechem/rebirthing - czyli uzdrawianie oddechem i medytacją Calmfulnees w celu uwolnienia stłumionych emocji.

**Planowane jest osiągnięcie przez uczestników następujących rezultatów:**

- Nabycie wiedzy na temat lęku
- Nabycie wiedzy na temat lęku towarzyszącemu autoprezentacji
- Wypracowanie metod skutecznego i efektywnego radzenia sobie w sytuacjach lękowych związanych z autoprezentacją.
- Uświadomienie uczestnikom wartości jasnego i precyzyjnego wysławiania się (komunikacja werbalna)
- Umiejętności w komunikacji niewerbalnej - praca w celu redukcji lęku.
- Uzmysłowienie silnego powiązania rozwoju zdolności komunikacyjnych z rozwojem emocjonalnym i społecznym
- Poprawienie ogólnego samopoczucia
- Wzrost pewności siebie
- Wzrost poczucia własnej wartości
- Poprawa koncentracji do pracy twórczej poprzez ćwiczenia relaksacyjne
- Nabycie kompetencji pracy z ciałem i jego rozluźnienia poprzez ćwiczenia relaksacyjne Calmfulness

Scenariusz ten pomoże Wam wypracować samoświadomość, poszerzyć i/ lub nabyć nowe kompetencje autoprezentacyjne. Lęk nie jest tym samym, co stres. Lęk jest podłożem stresu. Jeśli uda nam się nauczyć pracować z lękiem, będzie to miało głęboki, pozytywny wpływ na zachowania interpersonalne. Dlatego prostymi metodami nauczysz się, jak na chwilę się zatrzymać, jakie ćwiczenia wykonywać, aby pracować z lękiem. Co zrobić, aby na chwilę zatrzymać się w tym pędzącym świecie i pozwolić sobie na chwilę refleksji obok doskonałego przygotowania do autoprezentacji. Czy kiedyś zastanawialiście się jaki wpływ na ludzi ma "praktykowanie komunikacji" z innym człowiekiem w redukcji lęku? Raczej na co dzień nie zastanawiamy się, w jaki sposób komunikujemy się między sobą. Często wydaje nam się, że rozmowa z drugą osobą to sprawa oczywista. Każdego dnia doświadczamy wielu rozmów , porozumiewamy się z kolegą, koleżanką, rodzicami nauczycielami. Często jesteśmy przekonani,

że wszystko co wypowiadamy jest jednoznacznie odbierane przez naszego rozmówce i rozumiane w sposób jaki my to rozumiemy. Jednak w chwilach, kiedy napotkamy trudność w przekazaniu informacji lub nasze słowa nie zostają odebrane tak jak sobie to życzyliśmy, a pojawiające się konflikty powodują frustrację zastanawiamy się, co takiego się dzieje, że jesteśmy niewłaściwie rozumiani. I wtedy okazuje się, że porozumiewanie się z drugim człowiekiem jest trudną i żmudną sztuką, szczególnie w pokonywaniu lęku! Ważne zatem jest, aby uświadomić sobie, co lęk robi Tobie i co Ty możesz zrobić dla lęku, aby pożegnać go raz na zawsze. Praktyka i regularne ćwiczenia czynią Mistrza.

2. Przestawienie się prowadzącego/ prowadzących zajęcia. Powitanie – ( 5 min)

- Imię, nazwisko,
- Wykształcenie,
- Doświadczenie zawodowe
- Zainteresowania

3. Zasady panujące w grupie - (10 min)

Prowadzący prosi aby każdy uczestnik wziął sobie jedną kolorową karteczkę w kształcie liścia i dokończył rozpoczęte zdanie „Aby razem czuć się dobrze i bezpiecznie oczekuję….” Daje uczestnikom ok. 3 minut.

Przykład:

**„Aby razem czuć się dobrze i bezpiecznie oczekuję że….”**

- Wzajemnego szacunku.
- Że inni będą szanować moje zdanie.
- Nie będę krytykowany/a.
- Że inni będą dla mnie życzliwi.
- Że nikt nie będzie zmuszał mnie do wypowiedzi.

Prowadzący zbiera listki, czyta je na głos, pyta czy wszyscy zgadzają się na przedstawione zasady, jeśli tak przykleja liść do narysowanego drzewa . Po odczytaniu wszystkich karteczek, prowadzący zadaje pytanie czy jest jeszcze jakaś zasada która powinna się znaleźć na drzewie ( jeśli uczestnicy zgłaszają mają jeszcze propozycje dopisujemy ją na liściu i przyklejam).Następnie proponuje, aby każdy za pomocą brązowej farby odbił jeden palec swojej dłoni i przybił go na pniu – co symbolizuje przypieczętowanie ustalonych zasad.

4. Pytania czego oczekujemy po programie. Weryfikacja oczekiwań - (10 min)
Prowadzący rozdaje uczestnikom po jednej karteczce samoprzylepnej i prosi o wypisanie oczekiwań w stosunku do programu Self Starting. Daje na to uczestnikom 3 minuty. Następnie zbiera karteczki, czyta pytania / stwierdzenia i omawia je.

5. Garaż - (5 min)
Prowadzący wyciąga wcześniej przygotowaną kartkę A4 /flipchart z napisem „GARAŻ” oraz marker i informuje uczestników czym jest garaż: „garaż- podczas przerw w garażu każdy z Was może zapisać anonimowo pytanie dotyczące treści i przebiegu warsztatów. Będziemy na nie odpowiadać po przerwie.

# III. Merytoryka

**Miniwykład – Komunikacja interpersonalna w autoprezentacji - pokonanie lęku (15 min)**

Lęk jest obecny niemalże wszędzie i w wielu postaciach - zaczynając od „tradycyjnych" lęków, do których się przyznajemy, np. przed (pierwszym lepszym) egzaminem, lęku przed stratą pracy, lęku przed wystąpieniem publicznym, przed autoprezentacją. Lęk społeczny powstaje wtedy, gdy chcemy wywrzeć określone wrażenie, kiedy mamy plan, kiedy jesteśmy przygotowani, ale niepewni, czy zdołamy tego dokonać. Wyobraź sobie, że przed ważnym spotkaniem, mimo, iż jesteś przygotowany, nagle zaczynasz dygotać. Pot Cię oblewa, dłonie się pocą, nieruchomiejesz. Nie jesteś w stanie wykonać nawet kroku. Chcesz zniknąć. Serce wali jak młotem, a zaciśnięty w supeł żołądek podchodzi do wyschniętego na wiór gardła. Czujesz lęk i nie potrafisz go opanować. Lęk pojawia się w sytuacji, kiedy nie dopuszczasz do siebie myśli, że on może się pojawić, bo przecież jesteś przygotowany. Lęk pojawia się w sytuacji, kiedy nieświadomie obawiasz się, jak będziesz postrzegany, jak zostaniesz oceniony przez innych. Boisz się, że nie wypadniesz dobrze, że nie wypadniesz tak, jakbyś tego chciał. Tworzysz w głowie scenariusze, które tak naprawdę nie mają przełożenia na to, co faktycznie może się stać. Lękiem sabotujesz sam siebie. Świadomie próbujemy unikać sytuacji lękotwórczych a jeśli już się w niej znaleźliśmy minimalizujemy nasz udział – skracamy wystąpienie, nie zabieramy głosu w dyskusji, na przyszłość staramy się wykręcić się z podobnych spotkań. Prócz tego samemu lękowi towarzyszą inne negatywne emocje jak nerwowość, napięcie, gniew, depresja, poczucie beznadziejności. Ta krótka charakterystyka lęku społecznego, zwanego również lękiem przed oceną chyba dobrze unaocznia fakt, że tego typu doświadczenia mogą stanowić poważne zagrożenie nawet dla zdrowia. Autoprezentacja, rozmowa kwalifikacyjna, wystąpienie na forum grupy, nawet tej znanej może wzmagać pojawiające się uczucie lęku. Kluczem do sukcesu okazuje się jasna komunikacja.

Kto z nas zastanawiał się nad pojęciem komunikacji? Czym w ogóle jest komunikacja? Bez wątpliwie, komunikacja towarzyszy nam już od narodzin. Noworodek płacze, kiedy jest głodny, śpiący lub potrzebuję bliskości mamy…Czy możemy to nazwać komunikacją? Oczywiście, że tak. Ciężko by było wyobrazić sobie życie w społeczeństwie bez komunikacji.

Komunikowanie, jako pojęcie wywodzi się z łacińskiego słowa communico, communicare i oznacza „uczynić wspólnym, połączyć, udzielić komuś wiadomości, naradzać się". Przyglądając się definicjom słownikowym można stwierdzić, że komunikacja jest procesem porozumiewania, opartym na zależnościach między nadawcą i odbiorcą. Dotyczy on porozumiewania się zarówno jednostek, jak i grup oraz instytucji. Celem jest wymiana myśli, dzielenie się ideałami, informacjami i władzą.

Podczas nawiązywania kontaktów nie możemy koncentrować się tylko na sobie, poważ uwzględniamy także potrzeby naszego rozmówcy. Poprzez skuteczne interpersonalne komunikowanie się zaspokajamy potrzeby nasze i partnerów, wpływamy na siebie, skłaniamy do realizacji naszych celów.

Zasady komunikowania: w brew wszystkiego są bardzo proste, ponieważ nie ma możliwości by się nie komunikować. Ludzie komunikują się zawsze i mogą to robić na dwa sposoby; werbalny i niewerbalny.

**Komunikacja werbalna:**

- Słowa
- Formy gramatyczne
  - Na jutro proszę przygotować prezentację
  - Czy mógłbyś na jutro zrobić prezentację
  - Chciałbym żeby na jutro przygotował prezentację.

**To my komunikujemy się z innymi, sami decydujemy, jakimi słowami wyrażamy swoje myśli:**

- Kto wydaje polecenie?
- Komu je wydaje?
- Czego dotyczy?
- W jakim terminie ma być wykonane?

| | | |
|---|---|---|
| **1** | Proszę / Chcę | Należy / trzeba, (kto zleca…?) |
| **2** | Abyś Aniu/Bartku | Brak wskazania osoby |
| **3** | Przygotowała prezentację o zwierzętach egzotycznych | Przygotować prezentację (mała precyzja) |
| **4** | Do jutra do 12-stej | Brak terminów |

**Icebreaker 1 (5 min)**

Uczestnicy stają w kole. Prowadzący zaczyna zabawę wykonując jakiś drobny ruch, np. kiwanie głową oraz podaje swoje imię. Stojący po prawej stronie przejmuje ten ruch, dodając swój. Każdy z następnych uczestników przejmuje wszystkie ruchy poprzedników i oczywiście dodaje swój, mówiąc przy tym jak się nazywa. W przypadku nie dużej liczby osób, zabawę można powtórzyć w odwrotnym kierunku.

**Zadanie 1. Lęk ? Nie dziękuję! Praca w grupach (15 min)**

Prowadzący rozdaje uczestnikom warsztatów kartki i pisaki. Następnie ich zadaniem jest stworzenia kolorowej mindmapy z napisanym na środku słowem LĘK. Zadaniem grup jest wypisanie jak największej ilości słów, sytuacji, myśli, które kojarzą się im z lękiem (10 min)

Następnie grupy na środku prezentują swoje prace (5 min)

# Karta pracy 1 Ja i mój lęk. (15 min)

**Prowadzący rozdaje uczestnikom karty pracy indywidualnej. Uczestnicy pracują z kartami (10 min)**

1. Podkreśl sytuacje, które wzbudzają w tobie lęk. Możesz także wpisać własną odpowiedź.

- Ocenianie przez innych
- Autoprezentacja (komunikowanie innym informacji o sobie poprzez zachowanie, wypowiedzi, mowę ciała)
- Nawiązywanie relacji z nowymi osobami
- Krytyka
- Nowe, nieprzewidziane sytuacje
- Brak wiedzy
- Kontakt z autorytetem
- Uczucie pustki w głowie (poczucie, że nie wiem co powiedzieć)
- Nadmierna presja otoczenia
- Wygórowane oczekiwania
- Inne ……

2. Oceń w skali od 1 do 10 natężenie lęku w poniższych sytuacjach.

Cyfra 1 oznacza bardzo słaby lęk, natomiast 10 oznacza bardzo wysoki poziom lęku.

- Ocenianie przez innych [ ]
- Autoprezentacja (komunikowanie innym informacji o sobie poprzez zachowanie, wypowiedzi, mowę ciała) [ ]
- Nawiązywanie relacji z nowymi osobami [ ]
- Krytyka [ ]
- Nowe, nieprzewidziane sytuacje [ ]
- Brak wiedzy [ ]
- Kontakt z autorytetem [ ]
- Uczucie pustki w głowie (poczucie, że nie wiem co powiedzieć) [ ]
- Nadmierna presja otoczenia [ ]
- Wygórowane oczekiwania [ ]
- Inne …… [ ]

Uczestnicy dzielą się spostrzeżeniami, wnioskami na forum grupy (5 min)

# Karta pracy 2 Zmieniam myśli. (20 min)

**Prowadzący rozdaje uczestnikom karty pracy indywidualnej. Uczestnicy pracują z kartami (10 min)**

Wybierz maksymalnie trzy sytuacje którym przypisałeś najwyższe wartości, następnie uzupełnij tabelę.

| **Lp.** | Sytuacja | Co wtedy myślisz? | Co wtedy czujesz? | Jak się zachowujesz? |
|---|---|---|---|---|
| **1** | | | | |
| **2** | | | | |
| **3** | | | | |

Uczestnicy dzielą się spostrzeżeniami, wnioskami na forum grupy (10 min)

**Zadanie 2. Balonowy Bukiet Talentów - autoprezentacja - pokonanie lęku przed oceną (15 min)**
**Praca twórcza**

Prowadzący informuje uczestników, że na wykonanie zadania mają 10 minut. Rozdaje uczestnikom balony i markery. Zadaniem uczestników jest nadmuchanie balonów i podpisanie go imieniem. Następnie uczestnicy wypisują swoje talenty, umiejętności i mocne strony. Każdy dzieli się na forum grupy tym, co napisał. Następnie uczestnicy tworzą Balonowy Bukiet Talentów, który będzie grupie towarzyszył przez pozostałą część zajęć (pozytywne wzmocnienie

**Zadanie 3. Papierowa torba - autoprezentacja - kim jestem - pokonanie lęku przed wystąpieniem na forum grupy. (20 min)**

Prowadzący rozdaje uczestnikom papierowe torebki śniadaniowe i czasopisma, zadaniem uczestników jest wycięcie z czasopism ilustracji obrazujących ich osobowość zewnętrzną i naklejenie ich na jedną ze stron, następnie uczestnicy wycinają i naklejają na drugą stronę ilustracje obrazujące ich osobowość wewnętrzną. Warto przypomnieć, czym jest osobowość zewnętrzna i wewnętrzna.
Osobowość zewnętrzna to, ta, którą pokazujemy światu. Osobowość wewnętrzna obejmuje nasze bardziej skryte cechy; coś, co możemy zachować tylko dla siebie Prowadzący, powinien przygotować taką torbę także dla siebie. Jeśli wszyscy są gotowi, po kolei omawiają zewnętrzne strony swoich toreb, prowadzący zachęca uczestników do opowiedzenia także o wewnętrznej stronie, nie jest to jednak konieczne.

Warto porozmawiać o tym, co uczestnicy czuli opisując swoje torby, co było łatwiejsze do pisania, strona wewnętrzna czy zewnętrzna.

**Icebreaker 2 - Na Słodko - autoprezentacja - pokonanie lęku poprzez wyuczenie odruchu działania z zaskoczenia. (10 min)**

Prowadzący rozdaje uczestnikom worek z cukierkami, zadaniem każdego uczestnika jest wziąć tyle cukierków, ile ma ochotę. Po wybraniu przez uczestników ilości cukierków, prowadzący informuję grupę, że każdy musi powiedzieć o sobie tyle zdań, ile cukierków wyjął z woreczka.

**Karta informacyjna 1 (do rozdania) - omówienie i rozdanie (10 min)**

Komunikacja niewerbalna:

- Proces komunikowania się bez słów lub w taki sposób, w którym wypowiadane słowa nabierają szerszego znaczenia.

**Niewerbalne sygnały są 5 razy mocniejsze niż werbalne!**

Poniżej przedstawione są informacje dla prowadzącego, ważne jest, aby przekazać uczestnikom warsztatu, że komunikacja interpersonalna opiera się na wielu zależnościach nie bez znaczenia są elementy naszego zachowania, ubioru, kontaktu wzrokowego czy też dłonie.

Wygląd zewnętrzny:

- Każde środowisko wytwarza normy dotyczące
- Sposobu ubierania
- Długości włosów
- Intensywności makijażu
- Noszenia ozdób

Im zawód bardziej związany jest z pieniędzmi i zaufaniem tym wygląd ma być bardziej konserwatywny.

Kontakt wzrokowy:

- Oczy najważniejszym obszarem
- Oczy (przez 43% czasu całej rozmowy się skupia)
- Patrzenie na inną osobę jest wyrazem zainteresowania
- Rozszerzenie się źrenic jest objawem ogólnego pobudzenia psychicznego
- Zwężenie – zły nastrój
- Tęczówka zaciemnia się przy negatywnych odczuciach, rozjaśnia przy pozytywnych

Dłonie, ręce:

- Uścisk końca palców – brak pewności siebie, utrzymywanie niekrępującej odległości
- Uścisk sztywnej ręki – agresywna osobowość, otrzymywanie dystansu wobec partnera
- Uścisk głęboki i dość mocny – szczerość i przyjemne nastawienie
- „śnięta ryba" – słabość charakteru
- „rękawiczka" – dodanie potrząśnięcia i wychylenia ciała do przodu do mamy do czynienia z polityką

Co mówią ręce:

- Ręce splecione lub skrzyżowane na piersi – wycofanie, wrogość lub chęć obrony
- Ręce skrzyżowane na piersi z zaciśniętymi pięściami – ukrywanie czegoś, chęć opanowania emocji a nawet agresji
- Dłonie skrzyżowane na wysokości podbrzusza – odmiana powyższych gestów obronnych, głównie stosowana przez mężczyzn
- Trzymanie palca jednej ręki drugą dłonią – sygnał, iż rozmówca nie bardzo wie, co powiedzieć, szukanie oparcia
- Pocieranie się łagodnie opuszkami palców – świadczy o kłopotliwej, krępującej sytuacji, niechęci angażowania się w jakaś sprawę
- Przecieranie lub pocieranie brwi, oka lub oczu palcem wskazującym wątpliwości, niedowierzanie, kłamanie
- Pocieranie lub lekkie dotykanie koniuszka nosa – odmowa, wątpliwości, kłamstwo, ale także zamyślenie lub szukanie wyjścia z trudnej sytuacji
- Szczypanie, pociąganie ucha – niezdecydowanie
- Głowa oparta na ręce, oczy spuszczone – nuda
- Otwarta dłoń na policzku – zastanawianie się, rozmyślanie
- Obgryzanie paznokci – brak poczucia bezpieczeństwa, zdenerwowanie
- Poprawianie, układanie włosów – brak pewności siebie, ale także gest zalotów
- Dłonie w kieszeniach z przodu – akcentowanie swojej pozycji
- Dłonie w tylnych kieszeniach – osoba pragnąc dominować, ale skrzętnie to wykrywająca
- Otwarta dłoń zorientowana wnętrzem do góry – niezdecydowanie i chęć podjęcia dialogu, ale także nonszalancja i lekceważenie innych.
- Kiedy obie dłonie znajdują się obok siebie a ich wnętrza skierowane są ku górze – mniej lub bardziej artykułowana prośba, czasem błaganie – wtedy końce palców wskazują adresata prośby ( a czasem niebo, a czasem kogoś naprzeciw)

Planowanie przestrzeni:

- Strefa intymna: 15-45cm
- Strefa osobista – 46cm-1,2m
- Strefa społeczna – 1,2-3,6m
- Strefa publiczna powyżej 3,6m

Podczas ćwiczeń i warsztatów spróbujemy odnaleźć receptę na przełamanie się w kontaktach z drugim człowiekiem. Postaramy się wspólnie odkryć tajniki udanej rozmowy kwalifikacyjnej. Postaramy się dowiedzieć, jakie są moje wady i zalety oraz jak mogę je wykorzystać we współczesnym świecie.

## Karta Pracy 3 MOJE SUPERMOCE (20 min).

(prowadzący rozdaje karty pracy uczestnikom) Uczestnicy mają (10 min) na ich wypełnienie.

| Moje mocne strony | Jestem dobry/-a w….. | Moje szanse i możliwości |
|---|---|---|
| | | |

Po zakończeniu zadania uczestnicy mogą się podzielić na forum grupy tym, co napisali (10 min)

**Zadanie 4 „Warto mnie zatrudnić, bo…" (10 min)**

Prowadzący rozdaje uczestnikom puste kartki, na tablicy zapisz wiesza zdanie „Warto mnie zatrudnić, bo...", a następnie poproś uczniów, by je przepisali i dokończyli w dowolny sposób.
Po zakończeni pracy samodzielnej prowadzący prosi, aby kolejne osoby, zaprezentowały siebie w sposób zgodny z tym, co napisały. Kiedy wszyscy zakończą swoje prezentacje, prowadzący prosi o wskazanie najbardziej przekonujących wypowiedzi i zachęca do zastanowienia się nad tym, co sprawiło, że dana wypowiedź wywarła szczególnie dobre wrażenie i została najlepiej zapamiętana.

**Relaksacja Calmfulness 1 (10 min)**
Miłująca dobroć - ćwiczenie uważności

Prowadzący zaprasza uczestników do stworzenia kręgu. Może poprosić o ułożenie krzeseł w okręgu lub zaprosić uczestników, aby usiedli na podłodze. Może przygotować do tego zadania koce lub maty.

Prowadzący wyjaśnia, na czym polega medytacja miłowania dobroci. Medytacja uważności polega na wysyłaniu życzliwych życzeń najpierw do siebie, potem w stronie innych w myślach.

Prowadzący wydaje polecenia:
1. Usiądź wygodnie
2. Zamknij oczy
3. Wdech wydech wdech wydech wdech wydech
4. Przypomnij sobie moment, w którym byłeś szczęśliwy. Kiedy pojawi się odczucie szczęścia, będzie to ciepłe, promienne uczucie w centrum klatki piersiowej.
5. Gdy się pojawi, pomyśl szczere życzenie szczęścia dla samego siebie. „Obym był spokojny"… „Oby wypełnił mnie spokój"…"Oby lęk opuścił moje ciało"… "Odpuszczam lęk"
6. Pomyśl wszelkie szczere życzenia pozytywne, które mają dla ciebie szczególne znaczenie.
7. Poczuj to życzenie w sercu. Słowem kluczowym jest tutaj „szczerość i wyciszenie"
8. Rozluźnij napięcie. Po każdym życzeniu sobie własnego szczęścia, zauważ, że w twojej głowie, w twoim umyśle może pojawić się lekkie napięcie. Odpuść je, pozwól mu odejść. Zrób to poprzez całkowite rozluźnienie umysłu. Poczuj jak umysł się otwiera i staje się spokojny, ale zrób to tylko raz.

*Jeśli napięcie nie odejdzie, nie przejmuj się, będziesz w stanie je odpuścić gdy już będziesz na obiekcie medytacji (twoim punkcie wyjścia).

9. Zauważ napięcie: Zauważ napięcie w głowie/umyśle i rozluźnij je. Poczuj jak się otwiera. Poczujesz jakby umysł się rozszerzył i rozluźnił. Wtedy jest on bardzo spokojny i niezmącony.
10. Prawdziwą naturą doznań (uczuć) jest to, że nie znikają od razu. Tak więc twój umysł będzie skakał tam i z powrotem od obiektu medytacji (promieniowania uczucia miłości i szczerego życzenia własnego szczęścia) do tych doznań. Za każdym razem gdy to się dzieje traktuj je w taki sam sposób:
11. Puść: wypuść wszystkie myśli, doznania i uczucia.
12. Rozluźnij: rozluźnij napięcie, odpuść zaciśnięcie umysłu wokół odczucia, pozwól mu być.
13. Powróć: Powróć do obiektu medytacji - promieniowania uczucia miłości i szczerego życzenia własnego szczęścia odczuwanego w sercu.

* Pamiętaj, że jest w porządku gdy pojawiają się myśli, doznania bądź uczucia, ponieważ jest to prawda obecnej chwili. Nie opieraj się, ani nie naciskaj, rozluźnij i uśmiechnij się. Pozwól myśli, doznaniu, uczuciu trwać bez próby zmieniania ich w coś innego (w coś czym nie są). Rozluźnij subtelne (czasem nie aż tak subtelne) napięcie w głowie/umyśle i łagodnie przekieruj swoją spokojną uwagę z powrotem do medytacji.

14. Po około 10 minutach zacznij wysyłać miłe i kochające myśli do duchowego przyjaciela.
15. Zakończ ćwiczenie podziękowaniem za udział w ćwiczeniu.

Skomentuj spokój i wyciszenie. Przypomnij, że takie ćwiczenia znacznie obniżają lęk, przez co poprawia się komfort życia. Zaczynamy żyć wolniej, przez co lepiej się czujemy i popełniamy mniej błędów. Mamy większą chęć do życia, a nieuzasadnione zmęczenie powoli odchodzi w niepamięć. Ćwiczenie można powtarzać regularnie podczas spotkań.

**Relaksacja Calmfulness 2 (10 min)**

Techniki ODDYCHANIA pomagające przezwyciężyć lęk
1. Usiądź wygodnie.
2. Zamknij oczy.
3. Wdychaj powietrze nosem i wyobraź sobie, że wdychając powietrze napełniasz się pewnością siebie jako życiodajny, oczyszczający strumień
4. Podczas wdechu wypychaj okolice brzucha (używając mięśni brzucha i przepony), spychając powietrze do niższej części płuc.
5. Zatrzymaj oddech i policz do pięciu.
6. Potem wolno wydychaj, rozluźniając barki, tułów i brzuch. Wyobraź sobie że podczas wydechu pozbywasz się z ciała całego napięcia, nadmiaru myśli związanych z lękiem.
7. Oddychaj swobodnie, głęboko i cały cykl powtórz co najmniej trzykrotnie.

**Zadanie 5. Podsumowanie zadania (5 min.)**

Po wykonaniu techniki relaksacyjnej prowadzący pyta uczestników o wrażenia:
- Co zauważyliście?
- Jak się czujecie?
- Co się zmieniło?
- Czy będziecie potrafili sami zastosować taką technikę?

# IV. Zakończenie (20 min.)

Prowadzący prosi, aby uczestnicy usiedli w kręgu i każdy odpowiedział na pytanie:

- Z czym wychodzisz? Jaki masz plan?
- Za co jesteś dziś wdzięczny ?
- Rozdanie dyplomów
- Ankiety ewaluacyjne

# ANKIETA EWALUACYJNA

**„Autoprezentacja"**
**„Wszystkie nasze marzenia mogą stać się rzeczywistością – jeśli mamy odwagę je realizować."**

Droga uczestniczko/ Drogi uczestniku,

Mamy nadzieję, że warsztaty były dla Ciebie interesujące i mogłeś/mogłaś dowiedzieć się wielu ciekawych rzeczy. Zależy nam na otrzymaniu od Ciebie informacji zwrotnej, dlatego będziemy bardzo wdzięczni za poświęcony czas i wypełnienie poniższej ankiety.

Ankieta jest anonimowa.

1. Czy warsztaty pozwoliły Ci uzyskać odpowiedzi na pytania, które pojawiły się w Twoim życiu ?

☐ Zdecydowanie tak ☐ Raczej tak ☐ Raczej nie ☐ Zdecydowanie nie

2. Czy warsztaty dostarczyły Ci użytecznych wskazówek i technik dotyczących sposobów radzenia sobie z lękiem dotyczącym wchodzenia na rynek pracy?

☐ Zdecydowanie tak ☐ Raczej tak ☐ Raczej nie ☐ Zdecydowanie nie

3. Czy warsztaty dostarczyły Ci użytecznych wskazówek, które mogą być pomocne w pokonaniu lęku przez stawaniem granic i radzeniem sobie ze stresem w stawiania granic grupie lub dochodzenia swoich praw ?

☐ Zdecydowanie tak ☐ Raczej tak ☐ Raczej nie ☐ Zdecydowanie nie

4. Która część warsztatów podobała Ci się najbardziej i dlaczego ?

.....

5. Czy chciałabyś/ chciałbyś wziąć udział w innych warsztatach tematycznych?

☐ TAK ☐ NIE

6. Jeśli TAK, prosimy o wypisanie tematów, które byłyby dla Ciebie interesujące.

.....

7. Dodatkowy komentarz

.....

Dziękujemy za wypełnienie ankiety!

GROW IT UP!

Competences and framework for social system youth workers.

# DYPLOM

Zaświadcza się, że

(imię i nazwisko uczestnika)

Wziął / wzięła udział w warsztatach pt:

**„Autoprezentacja"**

**„Wszystkie nasze marzenia mogą stać się rzeczywistością jeśli mamy odwagę je realizować."**

GROW IT UP - COMPETENCES AND FRAMEWORK
FOR SOCIAL SYSTEM YOUTH WORKERS
Projekt nr 2018-1-PL01-KA205-050049

Placówka/ Szkoła: .....

Prowadzący warsztaty: .....

Data: .....

Miejscowość: .....

Program dofinansowany przez Erasmus+

Erasmus+