



Co-funded by
the European Union



SESKAT



Przybornik szkoleniowy PR3

Możesz liczyć na Grupę!

SESKAT. Rozwój umiejętności społecznych i emocjonalnych w szkoleniu dorosłych

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



Co-funded by
the European Union



SESKAT

1) NAZWA I OPIS NARZĘDZIA

„Możesz liczyć na Grupę” jest to zabawne ćwiczenie, które w subtelny sposób wpływa na umiejętności radzenia sobie z frustracją, zwłaszcza w grupie. Może również służyć jako świetny pobudzacz energii i narzędzie przydatne do zwiększania koncentracji w grupie.

2) CELE NARZĘDZIA

- Promowanie umiejętności zarządzania frustracją;
- Wzrost umiejętności grupy do wzajemnego słuchania się i rozwiązywania problemów komunikacyjnych;
- Pobudza energię grupy;

3) POWIĄZANIE NARZĘDZIA Z INTELIGENCJĄ EMOCJONALNĄ/UMIEJĘTNOŚCIAMI MIĘKKIMI

Ćwiczenie „Możesz liczyć na Grupę!” tworzy subtelne sytuacje frustracji, które grupa może rozwiązać poprzez współpracę. Może być interesującym narzędziem w pracy, ponieważ wykorzystuje kontrolowaną sytuację do radzenia sobie z uczuciami frustracji, które zwykle nie są tak łatwe do opanowania.

4) POTRZEBNE ZASOBY I MATERIAŁY

Materiały nie są potrzebne.

5) WDROŻENIE NARZĘDZIA

Uczestnicy są ustawieni w kręgu. W ćwiczeniu, aby było najbardziej skuteczne, powinno brać udział co najmniej 10 do 15 uczestników. Im więcej osób bierze udział, tym ćwiczenie staje się bardziej zabawne, wymagające i angażujące. Zadaniem grupy jest liczenie na głos, aż do osiągnięcia liczby uczestników w grupie; na przykład, jeśli jest nas 20, cel grupy to doliczenie do 20.

Każdy uczestnik może powiedzieć tylko jeden numer w danej rundzie, nie może mówić równocześnie z innym uczestnikiem, nie można używać wcześniej zdefiniowanej strategii lub kolejności, nie można używać sygnałów ręcznych lub gestów ciała do wywołania swojej tury lub określonego numeru. Za każdym razem, gdy jedna z zasad zostanie złamana, liczenie zaczyna się od początku.

Zazwyczaj grupa nie docenia zadania i uznaje je za łatwe, mimo to początkowe próby często zawodzą i to już na niskich liczbach. Wtedy zaczyna się walka z frustracją. Trener może przeznaczyć specjalny czas dla grupy, aby omówić sposób rozwiązania problemu.

- Krok 1, przekazanie instrukcji grupie (5 minut)
- Krok 2, rozpocznij ćwiczenie, gdy narasta frustracja, daj 5 minut na znalezienie rozwiązania
- Krok 3, powtarzaj ponownie, aż grupa osiągnie wyznaczony cel

SESKAT. Rozwój umiejętności społecznych i emocjonalnych w szkoleniu dorosłych

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



Co-funded by
the European Union



- Krok 4 przeprowadź krótką refleksję, używając następujących pytań:

Jak się czułeś podczas ćwiczenia?

Jak grupa radziła sobie z frustracją w obliczu wyzwań?

Jakie strategie były skuteczne w znalezieniu wspólnego rozwiązania?

Jak się czujesz po przejściu przez cały proces?

6) OCZEKIWANE EFEKTY UCZENIA SIĘ

Grupa powinna mieć możliwość zastanowienia się, w jaki sposób radzi sobie z frustracją i rozważyć potencjalne rozwiązania wspólnych problemów za pomocą wspólnych strategii.