



Co-funded by
the European Union



SESKAT



Przybornik szkoleniowy PR3

Moje mocne strony

1) NAZWA I OPIS NARZĘDZIA

SESKAT. Rozwój umiejętności społecznych i emocjonalnych w szkoleniu dorosłych

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



Co-funded by
the European Union



Celem ćwiczenia „Moje mocne strony” jest refleksja uczestników nad mocnymi stronami, które podziwiają u innych, zarówno sławnych ludzi, jak i tych, których znają w prawdziwym życiu, oraz nad własnymi mocnymi stronami.

2) CELE NARZĘDZIA

Narzędzie pomoże uczestnikom w:

- Określeniu własnych mocnych stron;
- Zastanowieniu się, w jaki sposób wcześniej wykorzystali swoje mocne strony, aby przezwyciężyć wyzwania;
- Zwiększeniu własnej samooceny i poczuciu własnej skuteczności;

3) POWIĄZANIE NARZĘDZIA Z INTELIGENCJĄ EMOCJONALNĄ/UMIEJĘTNOŚCIAMI MIĘKKIMI

Dzięki prezentowanemu narzędziu uczestnicy będą mieli szansę zwiększyć swoją samoocenę, poprzez refleksję nad własnymi mocnymi stronami.

Ludzie, którzy są świadomi swoich mocnych stron i wykorzystują je w codziennym życiu, są zwykle szczęśliwsi, mają wyższą samoocenę i są bardziej skłonni do osiągnięcia wyznaczonych celów.

4) ZASOBY I MATERIAŁY

Aby móc wdrożyć narzędzie w grupie, potrzebne będą trzy arkusze papieru z zapisanymi wcześniej pytaniami oraz długopis.

5) WDROŻENIE NARZĘDZIA

Krok 1 - 15 minut

Uczestnicy są najpierw proszeni o zastanowienie się nad fikcyjną postacią, którą podziwiają/którą uważają za inspirującą. Fikcyjna postać może pochodzić z filmu, książki lub programu telewizyjnego. Następnie proszeni są o wymienienie jej mocnych stron i opisanie, w jaki sposób wykorzystuje swoje mocne strony, aby przezwyciężyć wyzwania w życiu codziennym.

Krok 2 – 15 minut

Następnie uczestnicy proszeni są o wskazanie inspirującej osoby, którą znają. Może to być członek rodziny, przyjaciel, kolega itp. Są teraz proszeni o wymienienie jej mocnych stron i opisanie, w jaki sposób wykorzystuje swoje mocne strony w życiu codziennym lub w pokonywaniu wyzwań.

Krok 3 – 15 minut

SESKAT. Rozwój umiejętności społecznych i emocjonalnych w szkoleniu dorosłych

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



Co-funded by
the European Union



Uczestnicy proszeni są teraz o zastanowienie się nad własnymi mocnymi stronami. Muszą je wymienić, opisać, w jaki sposób wykorzystują je w codziennym życiu i w jaki sposób wykorzystują je do pokonania określonego wyzwania.

Krok 4 – 25 minut

Uczestnicy są teraz proszeni o sparowanie się w celu omówienia wyników ćwiczenia. Co się stało? Czy są jakieś mocne strony dzielone przez fikcyjną postać, którą wybrali, i przez siebie samych? Czy są jakieś mocne strony, które chcą poprawić? Co wybór fikcyjnej postaci/osoby, którą zna, może powiedzieć o wartościach uczestników?

6) OCZEKIWANE EFEKTY UCZENIA SIĘ

Uczestnicy powinni zastanowić się nad własnymi mocnymi stronami. Zastanawiając się przy okazji, w której z nich korzystali, pozytywnie ich to wzmocni i podniesie ich samoocenę.