



Co-funded by
the European Union



SESKAT



Przybornik szkoleniowy PR3

Ciasto ról

SESKAT. Rozwój umiejętności społecznych i emocjonalnych w szkoleniu dorosłych

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



Co-funded by
the European Union



1) NAZWA I OPIS NARZĘDZIA

Ćwiczenie to ma na celu pomóc uczestnikom zastanowić się nad różnymi rolami, jakie odgrywają w swoim życiu, takimi jak członek rodziny, manager, przyjaciel itp. Tworząc wizualne "ciasto ról", osoby mogą ocenić swój związek z każdą rolą i zidentyfikować obszary wymagające uwagi lub poprawy.

2) CELE NARZĘDZIA

- **Zwiększona samoświadomość:** Pomaga uczestnikom w rozpoznaniu i ocenie różnych ról, które odgrywają w codziennym życiu.
- **Identyfikacja nierównowagi:** Pomaga w identyfikacji ról, które mogą być zaniedbywane lub wymagają większej uwagi.
- **Planowanie rozwoju osobistego:** Zachęca uczestników do opracowania strategii mających na celu zwiększenie ich zaangażowania i satysfakcji w różnych rolach życiowych.

3) POWIĄZANIE NARZĘDZIA Z INTELIGENCJĄ EMOCJONALNĄ/UMIEJĘTNOŚCIAMI MIĘKKIMI

Ćwiczenie to jest ściśle powiązane z inteligencją emocjonalną poprzez promowanie samoświadomości i refleksji. Pomaga uczestnikom zrozumieć ich uczucia i zachowania w różnych rolach życiowych, wspierając równowagę emocjonalną i odporność. Ćwiczenie zwiększa również empatię, ponieważ uczestnicy rozważają wpływ swoich ról na siebie i innych.

4) POTRZEBNE ZASOBY I MATERIAŁY

Uczestnicy: 1 lub więcej;

Zegarek: smartfon lub stoper;

Potrzebne materiały: Papier, długopisy i wydruk szablonu koła dostarczonego w załączniku, dla każdego uczestnika.

5) WDROŻENIE NARZĘDZIA

Wprowadzenie, 5 minut: Moderator wprowadza pojęcie "Ciasto Ról" i objaśnia jego znaczenie dla zrozumienia równowagi w życiu osobistym.

Krok 1, 10 minut: Każdy uczestnik otrzymuje szablon koła. Uczestnicy zastanawiają się nad swoimi różnymi rolami życiowymi i dzielą okrąg na segmenty, oznaczając każdy segment rolą (np. rodzic, przyjaciel, pracownik).

Krok 2, 5 minut: Uczestnicy umieszczają kropkę w każdym segmencie, wskazując swój emocjonalny związek z każdą rolą. Im bliżej środka znajduje się kropka, tym silniejszy jest związek.



Co-funded by
the European Union



Krok 3, 10 minut: Sesja burzy mózgów, podczas której uczestnicy zastanawiają się nad rolami, w których kropki znajdują się bliżej krawędzi. Omawiają swoje odczucia dotyczące tych ról i dlaczego czują się mniej z nimi związani.

Krok 4, 15 minut: Na nowym arkuszu podzielonym na cztery ćwiartki uczestnicy skupiają się na problemie zidentyfikowanym na podstawie wykresu kołowego. Odpowiadają na pytania w każdym kwadrancie dotyczące zachowań, uczuć, strategii poprawy i oczekiwanych wyników.

Krok 5, 10 minut: Dyskusja grupowa i dzielenie się spostrzeżeniami z ćwiczenia, prowadzone przez moderatora.

6) OCZEKIWANE EFEKTY UCZENIA SIĘ

Uczestnicy mogą spodziewać się lepszego zrozumienia tego, w jaki sposób równoważą różne role w swoim życiu i gdzie mogą potrzebować wprowadzenia zmian. Ćwiczenie zachęca do introspekcji, prowadząc do lepszej samoświadomości i zarządzania emocjami. Identyfikując konkretne zachowania i postawy, które przyczyniają się do problemów lub je łagodzą, uczestnicy mogą opracować strategię rozwoju osobistego i poprawy satysfakcji z życia.