



Co-funded by  
the European Union



SESKAT



# Przybornik szkoleniowy PR3

## Kim jesteś?

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 "Kim jesteś" jest skierowane dla uczestników, którzy chcieliby odkryć swoje prawdziwe ja i być w kontakcie z własnymi emocjami. Jest to krótkie ćwiczenie, które może być również wykorzystane jako icebreaker. Wymaga od uczestników pracy w parach, więc jeśli ich liczba jest nieparzysta, moderator może również dołączyć.

### 2) CELE NARZĘDZIA

Cele ćwiczenia „Kim jesteś”:

- Refleksja nad przekonaniem, jakie każdy ma na swój temat;
- Zrozumienie i przypomnienie sobie różnych cech własnej osobowości;
- Kontakt z prawdziwym sobą;

### 3) POWIĄZANE NARZĘDZIA Z INTELIGENCJĄ EMOCJONALNĄ/UMIEJĘTNOŚCIAMI MIĘKKIMI

Dogłębne zrozumienie tego, kim naprawdę jesteśmy ma kluczowe znaczenie zarówno dla naszego zarządzania emocjami, jak i poczucia własnej wartości oraz pewności siebie. Zbyt często nie zastanawiamy się nad tym, kim jesteśmy, nie mówiąc już o tym, kim chcielibyśmy się stać. To ćwiczenie pomoże nam uświadomić sobie naszą postrzeganą osobowość i to, czym jesteśmy gotowi podzielić się z ludźmi, których poznajemy po raz pierwszy.

### 4) POTRZEBNE ZASOBY I MATERIAŁY

Aby wdrożyć to ćwiczenie, wystarczy pomieszczenie, w którym uczestnicy mogą się rozejść i prowadzić indywidualne rozmowy w parach.

### 5) WDROŻENIE NARZĘDZIA

#### Krok 1 – 5 minut

Uczestnicy proszeni są o dobranie się w pary. Jeśli liczba uczestników jest nieparzysta, moderator może również dołączyć. Uczestnicy zostają zapoznani z zasadami ćwiczenia. Podczas każdej sesji jedna z osób pyta "Kim jesteś?", a druga odpowiada.

#### Krok 2 – 3 minuty

Pierwsza osoba w parze zaczyna pytać "Kim jesteś?", a druga osoba odpowiada. Powtarzamy to samo pytanie wielokrotnie (kim jesteś), a druga osoba będzie musiała podjąć wysiłek, aby zawsze znaleźć nowe (i prawdziwe) odpowiedzi na to samo pytanie. Zadanie to trwa przez trzy minuty i kończy się gdy moderator poinformuje, że czas się skończył. Pierwsze udzielone odpowiedzi mogą być proste i bezpośrednie, takie jak "Jestem kobietą",



Co-funded by  
the European Union



SESKAT

"Jestem nauczycielem", "Jestem Włochem mieszkającym w Berlinie", ale późniejsze odpowiedzi będą znacznie głębsze. Następnie partnerzy zamieniają się rolami.

#### **Krok 3 – 3 minuty**

Pracując z tym samym partnerem, osoba, która udzielała odpowiedzi, pyta teraz "Kim jesteś?". Ta sesja również trwa 3 minuty, dokładnie tak jak poprzednia.

#### **Krok 4**

Nadszedł czas, aby uczestnicy zastanowili się i podzielili się, jeśli oczywiście chcą, czy odkryli coś o swoim prawdziwym ja. Jakie emocje towarzyszyły temu ćwiczeniu? Czy czuli się niekomfortowo, dzieląc się niektórymi osobistymi szczegółami na swój temat? Czy wręcz przeciwnie, czują się teraz uwolnieni? Nie ma właściwej odpowiedzi, ale ważne jest, aby zastanowić się nad wpływem tego ćwiczenia na uczestników.

#### **6) OCZEKIWANE EFEKTY UCZENIA SIĘ**

Po tym ćwiczeniu uczestnicy poczują się bardziej pewni siebie i pewni własnych emocji. Co więcej, poczują, że mogą zaufać prowadzącemu kurs i innym uczestnikom.