

AKTYWNI SAMODZIELNI

Program zajęć motywacyjnych nr 3

Data zajęć: 20.09.2017r.

Temat zajęć: Czynniki motywujące i demotywuujące. Nawyki.

1. Gra Integracyjna:

Czas trwania: ok 20min

Zajęcia rozpoczynają się grą integracyjną. Uczestnicy zostają podzieleni na grupy. W każdej grupie znajdują się osoby niepełnosprawne oraz asystenci. Zadanie polega na tym by ułożyć opowiadanie używając tylko jednego wyrazu, lub zwrotu na raz. Uczestnicy otrzymują od prowadzącego hasło np. (zagadka kryminalna, operacja plastyczna, itp.) i rozpoczynają tworzenie historii używając tylko jednego wyrazu, wyrażenia. Prowadzący przerywa opowiadanie gdy opowieść jest zbyt długa lub uczestnicy nie mają na nią pomysłu.

Uczestnicy 1,2,3...

Uczestnik 1 – Pewnego dnia – Uczestnik 2 – po ulicy – Uczestnik 3 – szedł sobie – Uczestnik 1 - kot
Druga część zadania polega na powtórzeniu przez grupę historii drugiej grupy. Trudność polega na tym że znowu możemy używać tylko jednego słowa lub wyrażenia.

Grupa A opowiada historię o zagadce kryminalnej

Grupa B opowiada historię o operacji plastycznej.

Grupa A powtarza historię grupy B o operacji plastycznej

Grupa B powtarza historię grupy A o zagadce kryminalnej

2. Omówienie zadania domowego

Każdy z uczestników prezentuje swój szczegółowy plan realizacji celu jak sobie postawił. Po prezentacji, krótkie omówienie oraz wskazanie wraz z uczestnikami punktów, które mogą być trudne w realizacji.

3. Wprowadzenie do zagadnienia: Czynniki motywujące oraz demotywuujące.

Prowadzący zajęcia w formie krótkiego wykładu objaśnia uczestnikom:

- Jakimi są czynniki motywujące
- Jakimi są czynniki demotywuujące

4. Rozmowa z uczestnikami: Co Cię demotywuuje, a co motywuje?

Prowadzący zajęcia pyta każdego z uczestników jakie czynniki według nich najbardziej ich motywują, a jakie demotywuują.

5. Wprowadzenie do zagadnienia czym jest nawyk.

Prowadzący objaśnia uczestnikom czym jest nawyk, oraz wskazuje na rozróżnienie między „złymi” a „dobrymi” nawykami. Istotne jest podkreślenie iż to motywacja daje nam początkową siłę do działania lecz nawyki pozwalają wytrwać w postanowieniu. Prowadzący wskazuje na koncepcję, która zakłada iż wytworzenie nowego nawyku to kwestia 20-70 dni.

6. Ćwiczenie:

Prowadzący prosi uczestników, by zastanowili się nad swoimi nawykami i spróbowali podzielić je na „dobre” i „złe”. Uczestnicy mogą wypisać je na kartce przy pomocy asystentów. Po selekcji nawyków uczestnik wraz z prowadzącym starają się ustalić jakie nawyki mogą być tymi co przeszkadzają w realizacji celu jaki uczestnicy założyli sobie na poprzednich zajęciach, a jakie nawyki mogą okazać się przydatne.

7. Podsumowanie:

Prowadzący podsumowuje zajęcia, przypomina podstawowe zagadnienia.