

AKTYWNI SAMODZIELNI

Program zajęć motywacyjnych nr 1

Data zajęć: 26.07.2017r.

Temat zajęć: Powrót do Survivalu. Omówienie problemów.

1. Gra Integracyjna:

Czas trwania: ok 15min

Zajęcia rozpoczynają się grą integracyjną. Uczestnicy zostają podzieleni na grupy i w grupach mają za zadanie wymyślić jak najwięcej skojarzeń do określenia "survival miejski", stosując się do zasady, że każde kolejne skojarzenie musi zaczynać się na literę, na którą zakończyło się poprzednie, np. samodzielność – ćwiczenie – eksplorator – ruch – handel – list – tramwaj - ... Następnie grupy po kolei recytują swoje rozwiązania.

2. Przeprowadzenie wywiadu dot. survivalu.

Prowadzący rozdaje krótkie ankiety dotyczące survivalu miejskiego, które osoby niewidome uzupełniają ze swoim asystentem. Pytania w ankiecie:

Co najbardziej/najmniej podobało Ci się podczas Survivalu Miejskiego (sytuacja, miejsce, zadanie)?
Czy odczuwałeś strach/niechęć? Jeśli tak, dlaczego? Itp.

3. Omówienie problemów poruszanych podczas survivalu.

Prowadzący zajęcia krótko przedstawia i objaśnia uczestnikom następujące problemy:

- Przełamywanie własnego strachu
- Zdobywanie informacji oraz ich weryfikacja
- Sprawdzanie samego siebie
- Zdobywanie nowej wiedzy i wykorzystanie jej
- Przełamywanie barier oraz zwiększenie poczucia odpowiedzialności za własne postępowanie
- Podejmowanie racjonalnych decyzji
- Działanie w sytuacjach stresowych
- Umiejętność poruszania się w przestrzeni publicznej
- Komunikacji międzyludzka
- Współpraca z asystentem
- Zachowania asertywne
- Zapamiętywanie Informacji

4. Rozmowa z uczestnikami.

Prowadzący pyta uczestników jak oceniają swoje podejście podczas survivalu do przedstawionych zagadnień, jak wyglądała współpraca z asystentem. Następnie analogiczne pytania kieruje do asystentów.

5. Podsumowanie rzeczywistych problemów, które wystąpiły podczas survivalu i wprowadzenie do zagadnienia motywacji i odwagi.

Prowadzący omawia najczęściej występujące problemy i wraz z uczestnikami próbuje odnaleźć ich przyczyny. Następnie płynnie nawiązuje do zagadnienia motywacji, prosi uczestników o podanie intuicyjnych skojarzeń z tym określeniem.

6. Ćwiczenie:

Uczestnicy muszą zastanowić się czy prowadzą takie życie, jakie chcieliby mieć (tzn. czy odpowiada im miejsce zamieszkania, zawód, posiadane umiejętności etc.). Jeżeli nie, niech zastanowią się, które z tych rzeczy są zależne od nich samych a które nie.

7. Podsumowanie:

Prowadzący podsumowuje zajęcia i poruszane problemy, przypomina podstawowe zagadnienia.