



DZIAŁANIA COACHA

1. Ćwiczenie - Poznajmy się

Metoda: Ćwiczenie indywidualne, improwizacyjne

Potrzebne środki i warunki: kartki samoprzylepne, pisaki

Kolejność działań:

Prowadzący prosi, by każdy z uczestników napisał swoje imię na karteczce i przykleił ją do ubrania. To ułatwi nam szybkie zapamiętanie imion uczestników i zwracanie się do siebie po imieniu w czasie warsztatu.

Prowadzący prosi, by uczestnicy siedzący w kręgu zamknęli na chwilę oczy i pomyśleli jaki kolor dobrze oddaje ich osobowość i temperament na „tu i teraz”.

Każdy z uczestników przedstawia się podając swoje:

Imię, miasto (osiedle), w którym mieszka i opowiada o sobie poprzez porównanie:

Jestem jak kolor / kolory

Dlatego, że.....

Prowadzący może rozpocząć prezentację.

Dbamy o to, by każdy został wysłuchany.

2. Ćwiczenie – Ustalmy nasze zasady

Metoda: burza mózgów

Potrzebne środki i warunki: flipchart, pisaki

Kolejność działań:

Prowadzący przedstawia zasady, które proponuje (slajd prezentacji)

Zasady:

- mówimy sobie po imieniu
- reguła szacunku: słuchamy się wzajemnie
- każdy ma prawo do wyrażenia własnego zdania
- wolność od telefonów komórkowych

Zapytaj uczestników czy je akceptują ?

Metodą burzy mózgu uczestnicy odpowiadają na pytanie:

Jakie dodatkowe zasady chcielibyśmy wprowadzić do kontraktu ?

Podsumowanie:

Prowadzący zapisuje zebrane zasady na dużym arkuszu papieru.

Prosi, by uczestnicy warsztatu podpisali gotowy kontrakt (prowadzący również).

Wieszamy kontrakt w widocznym miejscu, robimy jego zdjęcie.

Zawsze możemy się do niego odwołać, gdy pojawią się problemy w czasie pracy z



3. Wprowadzenie do projektu

Metoda: mini wykład

Potrzebne środki i warunki: ekran, rzutnik, prezentacja multimedialna

Przedstawiamy:

- cel projektu
- co będziemy robić w czasie spotkań
- harmonogram spotkań

Na zakończenie wykładu warto zapytać, czy zasady projektu są jasne,
Czy uczestnicy mają jakieś pytania ?

4. Moja wizytówka

Metoda: ćwiczenie indywidualne, kreatywne, technika kolażu

potrzebne środki i warunki:

- stoły do pracy, pisaki kolorowe, nożyczki/kleje w sztyfcie/ kolorowe magazyny modowe/ kartki papieru
- guma do przyklejania materiałów na ścianę

Zadanie:

Wykorzystaj technikę kolażu i zrób swoją wizytówkę.

Wizytówka powinna zawierać następujące informacje:

- ulubiony sposób spędzania czasu / hobby / pasja
- ulubione danie
- ulubione zwierzę
- ulubione miejsce

Ważny komunikat do uczestników:

Pamiętaj, że nie oceniamy tej pracy.

To zabawa. W pracy kreatywnej odwołujemy się do wewnętrznego dziecka, wracamy do czasów dzieciństwa, kiedy malowanie, rysowanie i tworzenie było dla nas naturalne i przyjemne. Zadaniem prowadzącego jest zadbanie, by ćwiczenie odbywało się w swobodnej, radosnej atmosferze. Może mu towarzyszyć nie za głośna muzyka.

Ćwiczenie ma na celu praktykowanie kreatywności uczestników, jest to też ważne narzędzie diagnostyczne dla prowadzącego. Daje mu także możliwość obserwacji, które pomoże w doborze pary.

Zadaniem prowadzącego jest obserwacja i wyciągnięcie wniosków (notatki)

- jak uczestnicy reagują na działania plastyczne



- jakie opory budzi w nich praca kreatywna (czy mają jakieś opory, obawy, wymagają zachęty, wsparcia, nie wierzą w swoje siły)

- na ile są sprawne manualnie

Na podstawie obserwacji trener ma możliwość dobrania pary składającej się z osoby, która dobrze radzi się z pracami manualnymi i pracą kreatywną i może wesprzeć osobę mniej sprawną.

Podsumowanie ćwiczenia z uczestnikami – rozmowa na forum

Refleksja – jak mi się pracowało?

Czy miałem jakieś obawy ?

Czy zadanie było łatwe/trudne?

Czas: 5 minut

5. Ćwiczenie – Lustro

Metoda: ćwiczenie w parze, aktywne słuchanie, zapamiętywanie

Potrzebne środki i warunki: kartki papieru, długopis, cukierki o różnych nazwach (dwa cukierki x liczba osób)

Tworzymy pary

Metoda: losujemy cukierki, osoby, które mają cukierka o tej samej nazwie tworzą parę. Jeśli pracujemy z osobami z dwóch ośrodków, które się nie znają, dzielimy cukierki na dwa pojemniki, jeden dla każdego ośrodka.

Polecenie prowadzącego:

Wymieniamy się wizytówkami.

Macie 10 minut, żeby porozmawiać o swoich wizytówkach. Zadawajcie pytania, zapamiętujecie jak najwięcej, możecie notować ważne Waszym zdaniem informacje.

Za chwilę opowiecie o swoich rozmówcach na forum.

Rozmowa w parze

Czas: 10 minut (po 5 minut na osobę)

Po 10 minutach

Każdy z uczestników prezentuje swojego rozmówcę

6. Ćwiczenie – Dobre słowo

Metoda:

Potrzebne środki i warunki: pisaki kolorowe, kartki, krzesła w kręgu

Zadanie:

Uczestnicy siadają w kręgu. Każdy ma kartkę i coś do pisania.

Na górnej części kartki każdy z uczestników zapisuje swoje imię i nazwisko.



Następnie zgodnie z ruchem wskazówek zegara podaje swoją kartkę do innych uczestników.

We wskazanym przez prowadzącego momencie uczestnicy zatrzymują kartki i zapisują na nich tylko POZYTYWNE cechy charakteru, osoby, której kartkę otrzymali.

Ruch powtarza się kilkakrotnie.

Ćwiczenia kończy się w momencie wskazanym przez prowadzącego.

Kartki wracają do właścicieli.

Kto chce przeczytać zanotowane cechy ?

Refleksja po wykonaniu zadania

Metoda: dyskusja

Czy umiem pozytywnie mówić o innych?

Jak poczułem się słysząc miłe słowa o sobie?

Czy cechy, które widzę na kartce widzę u siebie?

Czy coś mnie zaskoczyło w czasie tego zadania?

7.Pary

Napisz na kartce z kim chciałbyś pracować w czasie projektu.

Wybierz osobę z nowo poznanej grupy.

Kartki trafiają do prowadzącego warsztaty.

Na następnym warsztacie po odczytaniu kartek i przeanalizowaniu przebiegu warsztatu trenerzy proponują podział na pary.

Podział musi zostać zaakceptowany przez uczestników projektu.

8.Zadanie domowe:

Zadanie na następne warsztaty:

Zastanów się, poszukaj w pamięci ważnej dla Ciebie sukienki....

Być może masz ją jeszcze w domu?

Jeśli możesz przynieś ją na następne zajęcia, przygotuj opowieść o niej.

Dlaczego jest dla Ciebie ważna ?

Opowiedz nam o sukience.

Jakie emocje wiążą się z tą sukienką ?

10. Zakończenie warsztatów.

Opracowanie merytoryczne: Katarzyna Andrzejczyk-Briks