

## Wykaz zadań i wątków tematycznych, dających możliwość kontynuacji zajęć po zakończeniu programu

### I temat: Skąd się biorą emocje i jak je traktować

Zadanie 6, część B polega na indywidualnej pracy **jednego** członka podgrupy nad **jedną**, wybraną sytuacją lub emocją. Kontynuacja może polegać na wielokrotnym, ponawianym używaniu formularza nr 2, czyli:

1. daniu możliwości takiej samej pracy **kolejnym członkom** podzespołu, a także
2. przepracowywaniu kolejno przez każdego z członków podzespołu kolejnych **nowych sytuacji** i emocji według tego samego schematu analizy, jaki zawiera formularz nr 2.

### II temat: Budowanie satysfakcjonujących kontaktów z innymi ludźmi; partnerstwo, przyjaźń, koleżeństwo

Zadanie 5 polega na uzyskaniu informacji zwrotnej w zakresie **wybranej** skali (spośród skal zawartych w formularzu nr 3) przez **niektórych** członków grupy. Kontynuacja zajęć może polegać na:

1. uzyskiwaniu informacji zwrotnej przez **kolejnych** mających na to ochotę uczestników
2. uzyskiwaniu dalszych informacji zwrotnych w zakresie **kolejnych skal** formularza nr 3 przez tych samych uczestników

Dodatkową możliwość kontynuacji daje fakt, że w warsztacie koncentrujemy się głównie na „przyjaźni”, tj. tylko na jednym spośród trzech zjawisk wymienionych w tytule warsztatu („partnerstwo, przyjaźń, koleżeństwo”). W zależności zatem od tego, ile da się osiągnąć w trakcie jednego spotkania warsztatowego, w czasie dalszych spotkań (już poza programem), można:

3. dokładniej przyjrzeć się każdemu z dwóch pozostałych zjawisk (tj. „partnerstwu” i „koleżeństwu”) według podobnego schematu działania, jak to uczyniono w odniesieniu do „przyjaźni”.

### III temat: Rodzina i ja – relacje z rodzicami i rodzeństwem

Zadanie 8 polega na tym, że uczestnicy dokonują wyboru **niektórych** działań, mających na celu polepszenie relacji rodzinnych wobec **wybranego** członka rodziny. Kontynuacja zajęć po zakończeniu tego warsztatu może polegać na:

1. wzięciu pod uwagę i pracy nad kolejnymi, jeszcze innymi działaniami (które na razie uczestnik pominął, np. ze względu na stopień trudności), jakie mógłby podjąć wobec tego członka rodziny
2. wzięciu pod uwagę kolejnych członków rodziny i opracowywaniu planów działania wobec nich

3. pracy nad własnymi umiejętnościami, potrzebnymi do realizacji wyżej wspomnianych działań

#### **IV temat: Dlaczego jedni młodzi ludzie dobrze sobie radzą, a inni nie – z czego to wynika i jak to zmienić**

Zadanie 4 wersja B polega na uzyskaniu przez uczestnika informacji zwrotnej w zakresie jednej, wybranej przez siebie skali. Kontynuacja zadania w przyszłości mogłaby polegać na:

1. uzyskiwaniu informacji zwrotnych w zakresie kolejnych skal formularza nr 5

Zadanie 5 (część A i B) polega na planowaniu własnego rozwoju w zakresie **jednej**, wybranej skali. Kontynuacja:

2. planowanie rozwoju w zakresie kolejnych skal
3. planowanie rozwoju przez kolejnych członków podzespołu

Zadanie 6 polega na tworzeniu zintegrowanego planu indywidualnego rozwoju (obejmującego nie jedną, lecz kilka wybranych przez uczestnika skal). W przyszłości:

4. plan ten może być wzbogacany, modyfikowany i rozwijany

#### **V temat: Konflikty między ludźmi; negocjacje**

W zadaniu 6 członkowie podgrup koncentrują się na wybranych, pojedynczych przykładach sytuacji konfliktowych. Kontynuując zajęcia mogą:

1. analizować i planować działania w odniesieniu do kolejnych przykładów sytuacji konfliktowych
2. ćwiczyć zachowania w trakcie scenek, opartych na wytworzonych wcześniej zasadach i wnioskach

#### **VI temat: Osiąganie celów życiowych; metoda małych kroków**

Zadanie 3 polega na wyborze **jednego** (albo dwóch) z celów do dalszego opracowania. Kontynuacja to:

1. wybór i analiza kolejnych celów pod względem określenia stopnia ich trudności i zdiagnozowania przeszkód

Zadanie 5 polega na opracowaniu planu własnego działania w odniesieniu do jednego, wybranego celu. Kontynuacja w przyszłości:

2. opracowywanie planu własnych działań (uwzględniającego metodę małych kroków) z użyciem formularza nr 8, w odniesieniu do kolejnych celów życiowych