

13

Autodiagnoza własnych umiejętności i ograniczeń. Cele na przyszłość

Cele:

1. podsumowanie indywidualnego uczestnictwa w zajęciach
2. wymiana informacji zwrotnych między uczestnikami
3. planowanie przyszłości

Czas trwania:

3 godziny

Metody:

- informacje zwrotne
- wizualizacja
- praca w parach
- dyskusja

Pomoce:

- tablica
- markery

Przebieg zajęć:

1. Powitanie uczestników – rundka początkowa

Przedstawienie celu spotkania.

2. Ćwiczenie na rozgrzewkę – według pomysłu prowadzącego

3. Gdyby moja przyszłość była filmem... – niedokończone zdanie

Rundka w kręgu: „Gdyby moja przyszłość była filmem, byłby to film....”

4. Rozmowa kierowana w grupie: Czy są tacy dorośli, do których chcielibyście być podobni, mieć ich cechy, osiągnięcia?

Chętni wypowiadają się.

5. Plany na dorosłe życie – ćwiczenie w parach

Uczestnicy dobierają się w pary i rozmawiają na temat swoich planów na dorosłe życie. Prowadzący pisze na tablicy pytania pomocnicze:

- Jak chciałbym wtedy wyglądać?
- Jaki chciałbym mieć zawód?

- Co chciałbym w życiu robić?
- Jakich chciałbym mieć przyjaciół?

Omówienie: Uczestnicy w kręgu wypowiadają się kolejno, jakimi dorosłymi chcieliby być.

6. Ja dzisiaj i za 10 lat – wizualizacja (ćwiczenie składa się z 2 części)

Uczestnicy zamykają oczy, mają wyobrazić sobie, że nagle czas zaczyna bardzo szybko pędzić, mijają kolejne lata i jest rok 2015. Uczestnicy spotkali się po 10 latach.

Otwierają oczy...

W kręgu opowiadają o swoim aktualnym życiu, o tym, w jakim stopniu udało im się zrealizować plany sprzed 10 lat.

Następnie zamykają oczy, prowadzący mówi im, że czas się cofa, znowu jest rok 2005, a oni uczestniczą właśnie w zajęciach programu „Akademia Dorosłości”.

Uczestnicy odpowiadają na pytanie: „Co wam może pomóc, a co przeszkodzić w realizacji waszych zamierzeń?”.

Prowadzący dzieli tablicę na 2 części i pisze na nich hasła: „pomaga” i „przeszkadza”. Uczestnicy wymieniają i zapisują to, co im może pomóc, a co utrudnić lub uniemożliwić zrealizowanie planów. Tworzymy w ten sposób listę czynników pomagających i przeszkadzających.

Na koniec chętni wypowiadają się: Które z czynników są zależne od was, a na które nie macie wpływu?

Podkreślamy te czynniki, które zależą od samych uczestników.

Komentarz: Prowadzący podkreśla, że przyszłość uczestników zależy w bardzo dużym stopniu od nich samych, od ich aktywności i zaangażowania.

7. Podsumowanie uczestnictwa w zajęciach – indywidualne wypowiedzi

Kolejno każdy z uczestników wypowiada się na temat swojego uczestnictwa w grupie, nabytych umiejętności i możliwości wykorzystania ich w swoim życiu.

Pytania pomocnicze:

- Co zyskałeś dzięki tym zajęciom? Czego się nauczyłem?
- W jaki sposób zamierzam wykorzystać to czego się nauczyłem?
- Jakie zagadnienia były dla ciebie ważne i dlaczego?
- Jak się czułeś na zajęciach?
- Co ci się podobało najbardziej, a co najmniej?

8. Jarmark – informacje zwrotne między uczestnikami

Uczestnicy dobierają się w pary i wymieniają między sobą informacje na temat tego, jak spostrzegają partnera, jak się czuli w jego towarzystwie, co im się w nim podoba.

Następnie pary się zmieniają. Każdy ma za zadanie spotkać się ze wszystkimi uczestnikami.

9. Tunel przyjaźni – ćwiczenie zamykające

Grupa ustawia się w dwóch szeregach naprzeciwko siebie, tak aby utworzyć tunel. Każdy z uczestników zamyka oczy i kolejno przechodzi przez tunel.

Zadaniem pozostałych jest okazanie mu akceptacji w sposób niewerbalny (należy dbać o ciszę w trakcie trwania ćwiczenia).

10. Iskierka

Prowadzący puszcza w krąg „iskierkę” poprzez uścisk ręki jednego uczestnika, ten przekazuje ją dalej, aż wróci do prowadzącego.