



Develop Your  
Creativity

# АСЕРТИВЕН ОТКАЗ В ПРАКТИКАТА, ИЗРАЗЯВАНЕ НА ТРУДНИ ЕМОЦИИ И ПРИЕМАНЕ НА КРИТИКАТА

# І СЦЕНАРІЙ



Współfinansowane przez  
Unię Europejską



Erasmus+

ЛИДЕР:



ПАРТНЬОРИ:



# Съдържание

I ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ	3
• Продължителност на занятията	
• Получатели на класовете	
• Брой участници	
• Методи/техники на работа	
• Материали, необходими за провеждане на срещата	
• Цел на семинара	
II ВЪВЕДЕНИЕ	6
• Представяне на учителя/учителите	
• Разчупване на леда: групов интелектуален обмен	
• Създаване на групови правила	
• Етапи на представяне на мисловната карта	
III СЪДЪРЖАНИЕ	10
ПАНЕЛ I - Асертивност в ежедневието	10
ПАНЕЛ II - Изразяване на трудни емоции	38
ПАНЕЛ III - Получаване на критика	53
IV КРАЙ НА РАБОТИЛНИЦИТЕ	68
V ВЪПРОСНИК ЗА ОЦЕНКА	69
VI МОДЕЛ НА ДИПЛОМАТА	71

# I Обща информация



## Продължителност на часовете:

5 часа

## Получатели на работилниците:

Получателите на работилниците са възрастни на възраст 45-70 години, които членуват в университети за трета възраст, клубове за възрастни хора, библиотеки, читалища, тематични кръжоци или други места, обединяващи възрастни хора. Сценарият може да се използва от възрастни хора, които често имат бариери при изразяване на емоции и творческо поведение, и всички хора, свързани с образованието за възрастни.

## Брой участници:

Групата на работилницата е от 10 човека от двата пола. Можете също така да проведете уъркшоп в по-малка група от минимум 6 човека, в зависимост от помещението, но не повече от 14 човека.

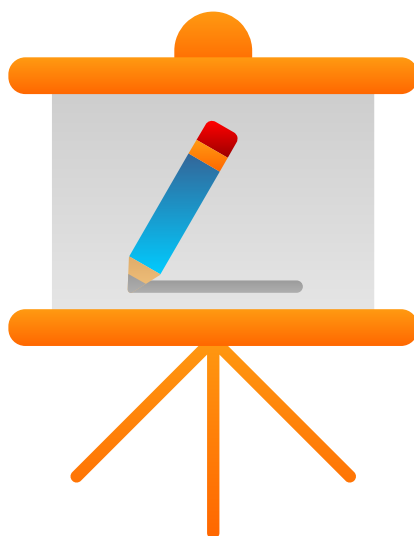
## Предлагани техники/методи на работа:

- психодрама,
- работа с текст,
- диалог с партньор,
- ролева игра,
- говорна техника,
- гласово излъчване,
- осъзнаване на тялото,
- работа в групи,
- развиване на спонтанност,
- импровизация,
- тематични групови беседи (дискусии).

# Основна информация

Примери за материали, необходими за провеждане на тематична среща:

- работни карти,
- флумастери,
- маркери,
- ножици,
- лепкави бележки,
- флипчарт хартия,
- Бристол,
- листове А3, А4,
- химикалки,
- сертификати,
- въпросник за оценка.



# Цел на работилницата

## Информация за учителя

Основната цел е засилване на асертивното поведение у възрастните с използване на практически упражнения, показващи методи и начини за изразяване на трудни емоции и приемане на критика. При по-възрастните хора често има бариери за показване на емоции и творческо поведение. За стимулиране на креативността материалите ще включват методи за активиране като: ролева игра, осъзнаване на тялото, работа с текст, контакт, дейности с партньор, емоции, вътрешен монолог и текст, диалог с партньор, развиване на спонтанност, импровизация.

Благодарение на упражненията и използването на гореспоменатите методи, участниците ще придобият умения, които ще им позволят да се изправят пред трудната реалност, която изисква от възрастните изключително важна асертивност и сила, което ще им позволи да изразят ясно емоциите си.

По време на пандемията от COVID-19 изразяването на емоции стана още по-трудно. С ограничената мобилност, необходимостта да си останем въкъщи, да учим дистанционно или да загубим работата си, чувствата ни се промениха. Реалността около нас също се промени, поради което е все по-трудно да модифицираме поведението си в нова ситуация. Дори хората около нас да са ни близки. Много месеци на изолация накараха бдителността ни да се влоши и възрастните хора забравиха за дебнешката заплаха.

Все повече възрастни стават жертва на измамници, които използват фалшиви документи и предлагат измамни оферти за реални заеми или закупуване на промоционално оборудване. За да се спре тази вълна от измами, възрастните трябва да развият умения, които ще им позволят лесно да се научат да изразяват ясно посланието на Аза и да отхвърлят потенциалните измамници.

Важно е да се разработят методи за ефективно и ефикасно справяне със стресови ситуации, които изискват асертивно поведение и използване на ясни послания от получателя.

# II ВЪВЕДЕНИЕ

## Стил на работа

Участниците сядат в полукръг и водещият заема място пред групата. Задачата на учителя е предварително да подготви местата за участниците в обучението.



## Планира се участниците да постигнат следните резултати:

- Изграждане на самочувствие,
- Изграждане на собствено осъзнаване,
- Елиминиране на чувството за отхвърляне,
- Елиминиране на чувството за безпомощност,
- Повишено самочувствие,
- Укрепване на компетенциите за справяне със ситуационния стрес,
- Укрепване на компетенциите за справяне със ситуационната тревожност,
- Способността да бъдете асертивни,
- Придобиване компетенции в областта на разпознаване и управление на емоциите и осъзнаване на тяхното въздействие върху индивида и групата,
- Придобиване на компетентност в областта на провеждането на групови дискусии,
- Повишаване на уменията, свързани с говорене, участие в дискусии, контакти с групата.



# Програма на работилницата

## 1. 1. Представяне на учителя/учителите. Поздрав (5 мин.)

- Име, Фамилия,
- образование,
- опит,
- интерес.

## 2. Представяне на участниците в обучението (15 мин.)

Изписване на името върху лепенка и залепване на видимата част на дрехите. След това всеки от участниците, накратко – с едно изречение, представя своите очаквания по отношение на обучението.

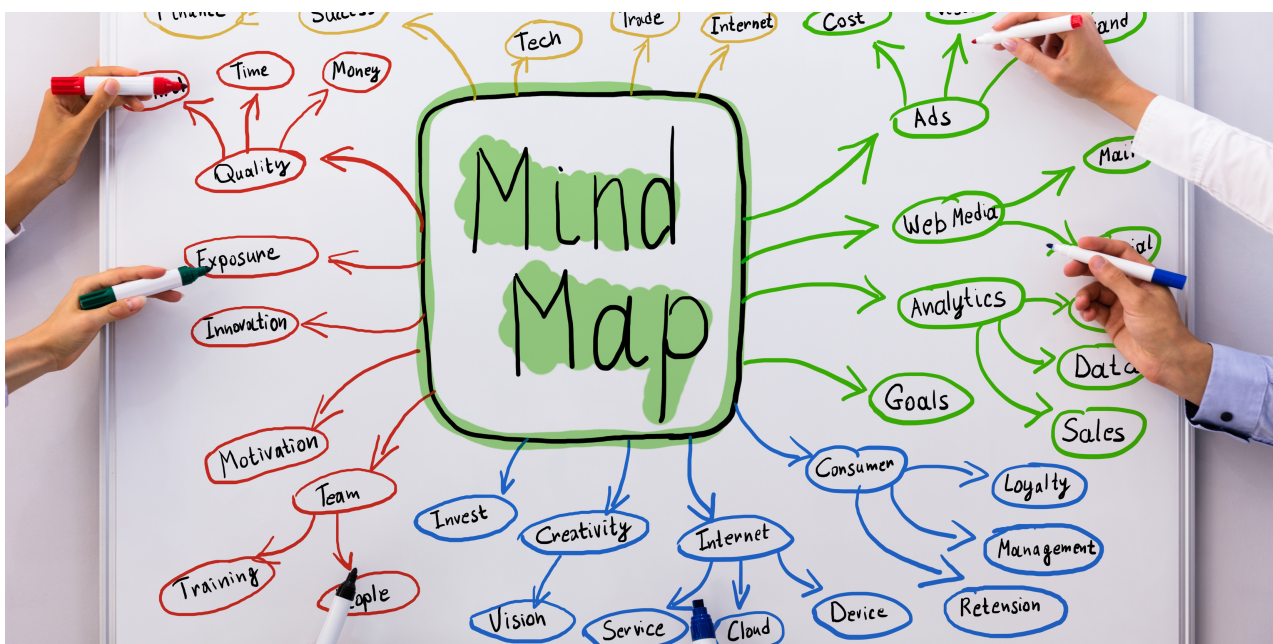
## 3. Групови правила (25 мин.)

Учителят изготвя мисловна карта, озаглавена с темата на обучението. Създава 4 основни разклонения на основната тема:

- ЦЕЛИ НА ОБУЧЕНИЕТО
- ОЧАКВАНИЯ
- ПРАВИЛА
- ОЦЕНКА НА ОБУЧЕНИЕТО. СЪВЕТИ ЗА БЪДЕЩЕТО

(определяне на аспекти на обучението, които могат да бъдат подобрени в бъдеще).

Обучителят окачва подготвената мисловна карта в залата за обучение, така че да е видима за всеки от участниците.



**1 СЦЕНАРИЙ | АСЕРТИВЕН ОТКАЗ В ПРАКТИКАТА, ИЗРАЗЯВАНЕ НА ТРУДНИ ЕМОЦИИ И ПРИЕМАНЕ НА КРИТИКАТА**



## Етапи на представяне на мисловната карта:

1. Представяне на основните цели на обучението, записани върху предварително изготвената мисловна карта.
2. Фасилитаторът пита участниците за очакванията им по отношение на обучението и ги записва на мисловната карта, използвайки активирация метод: мозъчна атака.
3. Инструкторът определя 3-те най-важни правила, които важат по време на обучението. Освен това инструкторът подчертава възможността за прилагане на 1 принцип, предложен от участниците в обучението.
4. Последната точка от мисловната карта е част от оценката на обучението. След работилницата, преподавателят пита участниците как оценяват обучението и записва техните коментари на мисловната карта.



# III. СЪДЪРЖАНИЕ

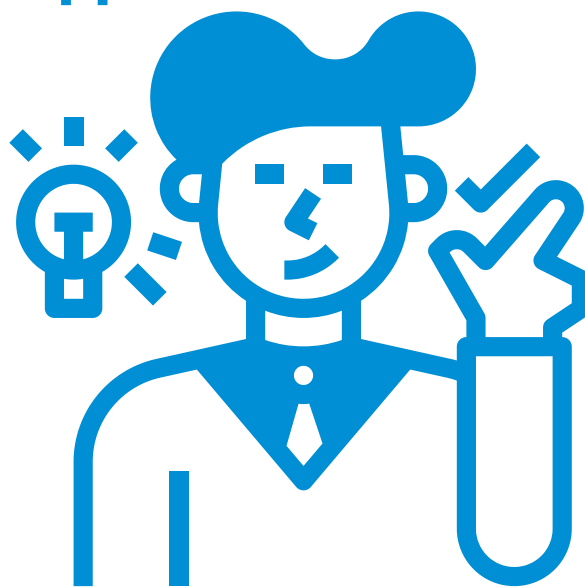
## ПАНЕЛ I

### 1. Асертивност в ежедневието

#### Мини лекция

Обяснение на термините:

- Критика
- Критичност
- Асертивност
- Емоция



**Асертивност** – в психологията е термин, който означава притежаване и изразяване на мнение и пряко изразяване на емоции и нагласи в границите на правата и психологическата територия на другите и на собствената си територия, без агресивно поведение, както и защита на правата в социални ситуации. Това е придобито умение.

**Емоция** - Сложен модел от реакции, включващ експериментални, поведенчески и физиологични елементи, чрез които индивидът се опитва да се справи с лично значима материя или събитие. Специфичното качество на емоцията (напр. страх, срам) се определя от специфичния смисъл на събитието. Например, ако смисълът е свързан със заплата, има вероятност да се появи страх; ако смисълът идва с неодобрение от другите, вероятно ще бъде генериран срам. Емоцията обикновено е свързана с чувство, но е различно от чувството, открито или имплицитно въввлечено в емоционалния свят.

**Критика** - Оценка, която показва, че нещо няма стойност, не е вярно или не е подходящо в дадена ситуация.

## Задача 1. Формулиране на собствен опит (30 мин.)

Обучителят моли участниците да опишат ситуация, в която са изпитали или са били свидетели на липсата на асертивност. В идеалния случай тази ситуация трябва да се отнася до близкото минало. За тази цел той раздава печатни работни листове на участниците. Водещият дава на участниците 5 минути за подготовка на отговора.

### ПРИМЕРНА ФОРМУЛИРОВКА НА ОБУЧИТЕЛЯ:

*В работните листове, които сте получили, моля, опишете ситуацията, в която сте изпитали или сте били свидетели на липса на асертивност. В идеалния случай тази ситуация трябва да се отнася до близкото минало. Давам ви 5 минути да подготвите отговора си. В края, всеки от вас ще обсъди ситуацията, написана на работен лист 1.*

Всеки от участниците представя собствения си опит последователно на базата на подготвен РАБОТЕН ЛИСТ 1 (напр. хора отляво надясно).

### Задача за учителя:

По време на представянето на опита на всеки от участниците, водещият формулира свои собствени бележки. Той записва правилно формулирано поведение, характеризиращо се с липса на асертивност и неправилно конструирани примери за липса на асертивност (по 2 примера, ако има такива). Това позволява на участниците да разберат още по-добре определението за асертивност.



# РАБОТЕН ЛИСТ 1

Опишете по-долу ситуация, в която сте изпитали или сте били свидетели на липса на асертивност. В идеалния случай тази ситуация трябва да се отнася до близкото минало.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Задача 2. Грешки в комуникацията (20мин.)

Фасилитаторът раздава на участниците предварително подготвен РАБОТЕН ЛИСТ 2, в който участниците трябва да посочат грешки в съобщенията, представени в задача 1, и да преформулират твърденията, така че да звучат като съобщение, характеризиращо асертивно поведение.

### ТЕКСТ ЗА ОБУЧИТЕЛЯ:

*Всяка представена от участниците ситуация трябва да бъде записана на РАБОТЕН ЛИСТ 2. След това в съседните колони запишете грешките в представеното съобщение и правилно звучащото съобщение.*



## РАБОТЕН ЛИСТ 2

По-долу, в таблицата, запишете всички ситуации, представени от участниците в работилницата, в които те са показали липса на асертивност или са били свидетели на подобно поведение. След това запишете грешките в представените съобщения и запишете правилната им формулировка.

<b>СИТУАЦИЯТА ПРЕДСТАВЕНА ОТ УЧАСТНИКА</b>	<b>ГРЕШКИ В ПРЕДСТАВЕНОТО СЪОБЩЕНИЕ (напр. ненужна обосновка и превод, извинение, липса на „аз“ съобщение в речта)</b>	<b>ПРАВИЛНО ЗВУЧЕНЕ НА СЪОБЩЕНИЕТО</b>

## РАБОТЕН ЛИСТ 2\*

*[В СЛУЧАЙ НА ЛИПСВАЩИ ПОДХОДЯЩИ ПРИМЕРИ В ЗАДАЧА 1]*

По-долу, в таблицата, запишете всички ситуации, представени от участниците в работилницата, в които те са показали липса на асертивност или са били свидетели на подобно поведение. След това запишете грешките в представените съобщения и запишете правилната им формулировка.

<b>СИТУАЦИЯТА, ПРЕДСТАВЕНА ОТ УЧАСТНИКА</b>	<b>ГРЕШКИ В ПРЕДСТАВЕНОТО СЪОБЩЕНИЕ (напр. ненужна обосновка и превод, извинение, липса на „аз“ съобщение в речта)</b>	<b>ПРАВИЛНО ЗВУЧЕНЕ НА СЪОБЩЕНИЕТО</b>
<p>Един приятел идва при теб и те моли да му дадеш пари назаем отново:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Здравей, Ярек, имам молба към теб.</li><li>• Здравей Михал, слушам. Можеш ли, да ми заемеш 1000 злоти? Ще ти ги върна веднага на следващия ден след като получа заплатата си.</li><li>• Михал, не се ядосвай, но нямам достатъчно пари, за да ти дам назаем. Съжалявам, но в момента имам повече разходи въщи. Освен това ходим с дъщеря ни на рехабилитация, която струва доста. Освен това не ми върна парите, които ти заех миналия месец.</li><li>• Ярек, моля те, ще ти ги върна веднага щом мога.</li><li>• Но наистина не мога, прости ми, но този път няма да ти дам назаем.</li></ul>		

## РАБОТЕН ЛИСТ 2\*

По-долу, в таблицата, запишете всички ситуации, представени от участниците в работилницата, в които те са показали липса на асертивност или са били свидетели на подобно поведение. След това запишете грешките в представените съобщения и запишете правилната им формулировка.

СИТУАЦИЯТА, ПРЕДСТАВЕНА ОТ УЧАСТНИКА	ГРЕШКИ В ПРЕДСТАВЕНОТО СЪОБЩЕНИЕ (напр. ненужна обосновка и превод, извинение, липса на „аз“ съобщение в речта)	ПРАВИЛНО ЗВУЧЕНЕ НА СЪОБЩЕНИЕТО
<p>8:00 сутринта е. Кристина се обажда на дъщеря си Кася и я моли да се грижи за внучката ѝ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Добро утро мамо, ще останеш ли с Виктория следобед? Бихме искали да пазаруваме с Томек.</li> <li>• Добро утро Кася, за съжаление не мога да го направя следобед. Имам среща с приятелка. Или може би ще отидете да пазарувате сега. Вкъщи съм, мога да се грижа за Виктория.</li> <li>• Мамо, сега определено няма да пазаруваме. Искан да почистя къщата. Не можеш ли да отмениш тази среща или да я отложиш за вечерните часове?</li> <li>• За съжаление не. Приятелката ми се прибира вечерта в Катовице, след 20 часа е последният ѝ влак.</li> <li>• Мислех, че мога да разчитам на теб. Знам, че трябва да съм до теб по всяко време, но това е изключителна ситуация. Не сме се виждали от няколко години.</li> <li>• Добре, не се обяснявай повече. Мислех, че семейството е важно за теб. Ще попитам моята приятелка, тя трябва да се съгласи, никога не ми отказва.</li> </ul>		



## РАБОТЕН ЛИСТ 2\*

По-долу, в таблицата, запишете всички ситуации, представени от участниците в работилницата, в които те са показали липса на асертивност или са били свидетели на подобно поведение. След това запишете грешките в представените съобщения и запишете правилната им формулировка.

<b>СИТУАЦИЯТА, ПРЕДСТАВЕНА ОТ УЧАСТНИКА</b>	<b>ГРЕШКИ В ПРЕДСТАВЕНОТО СЪОБЩЕНИЕ (напр. ненужна обосновка и превод, извинение, липса на „аз“ съобщение в речта)</b>	<b>ПРАВИЛНО ЗВУЧЕНЕ НА СЪОБЩЕНИЕТО</b>
<p>Лешек отива до банкомата, за да тегли пари. Той забелязва, че младо момче се намира на близко разстояние от него и се опитва да види пин кода, с който иска да извърши операцията. Той решава да помоли момчето да се отдалечи от банкомата:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Извинете, бихте ли се отдалечили от банкомата? Не можете да стоите толкова близко до мен.</li></ul>		

## РАБОТЕН ЛИСТ 2\*

По-долу, в таблицата, запишете всички ситуации, представени от участниците в работилницата, в които те са показали липса на асертивност или са били свидетели на подобно поведение. След това запишете грешките в представените съобщения и запишете правилната им формулировка.

<b>СИТУАЦИЯТА, ПРЕДСТАВЕНА ОТ УЧАСТНИКА</b>	<b>ГРЕШКИ В ПРЕДСТАВЕНОТО СЪОБЩЕНИЕ (напр. ненужна обосновка и превод, извинение, липса на „аз“ съобщение в речта)</b>	<b>ПРАВИЛНО ЗВУЧЕНЕ НА СЪОБЩЕНИЕТО</b>
<p>01:00 през нощта е. Г-жа Гражина и съпругът ѝ се опитват да заспят, но им пречи твърде силната музика от отсрещния апартамент. Обитава го млада двойка, решила да организира купон. Поради факта, че и двамата- г-жа. Гражина и съпругът ѝ Зигмунт стават за работа сутринта, решават да се намесят. Г-н Зигмунт отива в съседния апартамент и моли собственика да намали</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• музиката:</li><li>• Добър вечер, ако можете намалете музиката, ще съм Ви благодарен. В 05:00 ч. сутринта и двамата със съпругата ми трябва да станем за работа и искаме да сме си отпочинали.</li></ul>		

## РАБОТЕН ЛИСТ 2\*

По-долу, в таблицата, запишете всички ситуации, представени от участниците в работилницата, в които те са показали липса на асертивност или са били свидетели на подобно поведение. След това запишете грешките в представените съобщения и запишете правилната им формулировка.

СИТУАЦИЯТА, ПРЕДСТАВЕНА ОТ УЧАСТНИКА	ГРЕШКИ В ПРЕДСТАВЕНОТО СЪОБЩЕНИЕ (напр. ненужна обосновка и превод, извинение, липса на „аз“ съобщение в речта)	ПРАВИЛНО ЗВУЧЕНЕ НА СЪОБЩЕНИЕТО
<p>Ева е служител на консултантска компания с дългогодишен опит. В момента тя подготвя финансов отчет по проекта за един от клиентите на компанията. Отчетът трябва да бъде изпратен до финансиращата институция до края на тази седмица, което означава, че остават 4 дни и много работа. Прекият ѝ ръководител идва при нея и я моли да помогне на колегата си да реши проблема:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Добро утро, г-жо Ева, имам молба към Вас да помогнете на г-н Мачек по един въпрос. Той не може да се справи с процедура за обществена поръчка за обекта, който обслужвам.</li> <li>• Г-н управител, моля Ви, не ме обвинявайте, но това изисква ангажимент от мен, а трябва да подам отчет до края на седмицата, може и да не успея със всичко навреме.</li> <li>• Г-жо Ева, моля Ви, управлявайте времето си на работа по такъв начин, че да изпълнявате всички задачи. Вие сте опитен служител и много искам да помогнете на вашия колега. Моля, не забравяйте, че ние сме екип и ако някой от нас има нужда от помощ, трябва да протегнем ръка за помощ. Един за всички, всички за един.</li> <li>• Добре. Ако никой друг не може, ще се опитам да помогна на Мачек. Най-много ще остана на работа след работно време.</li> </ul>		

## РАБОТЕН ЛИСТ 2\*

По-долу, в таблицата, запишете всички ситуации, представени от участниците в работилницата, в които те са показали липса на асертивност или са били свидетели на подобно поведение. След това запишете грешките в представените съобщения и запишете правилната им формулировка.

<b>СИТУАЦИЯТА, ПРЕДСТАВЕНА ОТ УЧАСТНИКА</b>	<b>ГРЕШКИ В ПРЕДСТАВЕНОТО СЪОБЩЕНИЕ (напр. ненужна обосновка и превод, извинение, липса на „аз“ съобщение в речта)</b>	<b>ПРАВИЛНО ЗВУЧЕНЕ НА СЪОБЩЕНИЕТО</b>
<p>Прекрасна съботна сутрин е. Отивате на детската площадка с 2-годишната си внучка. В един момент забелязвате, че 7-годишно момче рита насилствено количката, която сте оставили. Вие казвате:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Махай се оттук. Това е нашата количка. Не можеш да унищожаваш чужда собственост.</li></ul>		

## РАБОТЕН ЛИСТ 2\*

По-долу, в таблицата, запишете всички ситуации, представени от участниците в работилницата, в които те са показали липса на асертивност или са били свидетели на подобно поведение. След това запишете грешките в представените съобщения и запишете правилната им формулировка.

СИТУАЦИЯТА, ПРЕДСТАВЕНА ОТ УЧАСТНИКА	ГРЕШКИ В ПРЕДСТАВЕНОТО СЪОБЩЕНИЕ (напр. ненужна обосновка и превод, извинение, липса на „аз“ съобщение в речта)	ПРАВИЛНО ЗВУЧЕНЕ НА СЪОБЩЕНИЕТО
<p>От 3 месеца работите във фирма, която отчита международни проекти. Имате строго определен кръг от отговорности. Един ден най-добрият Ви клиент идва при вас с предложение за нов проект и Ви моли да прочетете съдържанието му.</p> <p>Проектът е изготвен на английски език (приблизително 600 страници). Искате да говорите с шефа си във връзка факта, че превеждането на документа на родния Ви език е извън вашите компетенции и искате той бъде преведен от външна компания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Добро утро, г-н директор. Проектът на Адам е много обширен и не мога да го прочета в този вид.</li> <li>• Г-жо Анна, моля, преведете този документ на английски и го третирайте като форма на развитие в нашата компания.</li> <li>• Г-н директор, отнема много време. Това са цели 600 страници документ.</li> <li>• В такъв случай ви давам 7 дни да прочетете този документ.</li> <li>• За съжаление не мога да изпълня тази задача, тъй като нямам съответните компетенции да превода този документ.</li> <li>• Затова трябва да мислим за нов служител, Аня, който ще може да отговори на нашите очаквания.</li> </ul>		

## РАБОТЕН ЛИСТ 2 - ВЕРСИЯ ЗА ОБУЧИТЕЛ

По-долу, в таблицата, запишете всички ситуации, представени от участниците в работилницата, в които те са показали липса на асертивност или са били свидетели на подобно поведение. След това запишете грешките в представените съобщения и запишете правилната им формулировка.

СИТУАЦИЯТА, ПРЕДСТАВЕНА ОТ УЧАСТНИКА	ГРЕШКИ В ПРЕДСТАВЕНОТО СЪОБЩЕНИЕ (напр. ненужна обосновка и превод, извинение, липса на „аз“ съобщение в речта)	ПРАВИЛНО ЗВУЧЕНЕ НА СЪОБЩЕНИЕТО
<p>Един приятел идва при теб и те моли да му дадеш пари назаем отново:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Здравей, Ярек, имам молба към теб.</li> <li>• Здравей Михал, слушам. Можеш ли, да ми заемеш 1000 злоти? Ще ти ги върна веднага на следващия ден след като получа заплатата си.</li> <li>• Михал, не се ядосвай, но нямам достатъчно пари, за да ти дам назаем. Съжалявам, но в момента имам повече разходи въкъщи. Освен това ходим с дъщеря ни на рехабилитация, която струва доста. Освен това не ми върна парите, които ти заех миналия месец.</li> <li>• Ярек, моля те, ще ти ги върна веднага щом мога.</li> <li>• Но наистина не мога, прости ми, но този път няма да ти дам назаем.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• несигурност</li> <li>• чувство на страх</li> <li>• ненужни извинения</li> <li>• липсва "аз" съобщение</li> </ul>	<p>Един приятел идва при теб и те моли да му дадеш пари назаем:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Здравей Ярек, имам молба към теб.</li> <li>• Здравей Михал, слушам.</li> <li>• Можеш ли да ми заемеш 1 000 злоти? Ще ти ги върна веднага на следващия ден след като получа заплатата си.</li> <li>• Михал, няма да ти дам назаем пари, защото не си ми върнал предишния дълг от 500 злоти.</li> <li>• Ярек, моля те, ще ти ги върна веднага щом мога.</li> <li>• Върни първо предишния си дълг.</li> <li>• Моля те, не ми отказвай.</li> <li>• Когато ми върнеш 500-те злоти, тогава ще помисля върху молбата ти. Аз</li> <li>• няма да ти дам повече пари назаем.</li> </ul>

## РАБОТЕН ЛИСТ 2 - ВЕРСИЯ ЗА ОБУЧИТЕЛ

По-долу, в таблицата, запишете всички ситуации, представени от участниците в работилницата, в които те са показали липса на асертивност или са били свидетели на подобно поведение. След това запишете грешките в представените съобщения и запишете правилната им формулировка.

СИТУАЦИЯТА, ПРЕДСТАВЕНА ОТ УЧАСТНИКА	ГРЕШКИ В ПРЕДСТАВЕНОТО СЪОБЩЕНИЕ (напр. ненужна обосновка и превод, извинение, липса на „аз“ съобщение в речта)	ПРАВИЛНО ЗВУЧЕНЕ НА СЪОБЩЕНИЕТО
<p>8:00 сутринта е. Кристина се обажда на дъщеря си Кася и я моли да се грижи за внучката й:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Добро утро мамо, ще останеш ли с Виктория следобед? Бихме искали да пазаруваме с Томек.</li> <li>• Добро утро Кася, за съжаление не мога да го направя следобед. Имам среща с приятелка. Или може би ще отидете да пазарувате сега. Вкъщи съм, мога да се грижа за Виктория.</li> <li>• Мамо, сега определено няма да пазаруваме. Искях да почистя къщата. Не можеш ли да отмениш тази среща или да я отложиш за вечерните часове?</li> <li>• За съжаление не. Приятелката ми се прибира вечерта в Катовице, след 20 часа е последният й влак.</li> <li>• Мислех, че мога да разчитам на теб. Знам, че трябва да съм до теб по всяко време, но това е изключителна ситуация. Не сме се виждали от няколко години.</li> <li>• Добре, не се обяснявай повече. Мислех, че семейството е важно за теб. Ще попитам моята приятелка, тя трябва да се съгласи, никога не ми отказва.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• несигурност</li> <li>• чувство на страх</li> <li>• ненужни извинения</li> <li>• липсва "аз" съобщение</li> </ul>	<p>8:00 сутринта е. Кристина се обажда на дъщеря си Кася и я моли да се грижи за внучката й:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Добро утро мамо, ще останеш ли с Виктория следобед? Бихме искали да пазаруваме с Томек.</li> <li>• Добро утро Кася, няма да мога да се грижа за Виктория този следобед, защото имам планирана среща. Като алтернатива мога да предложа своята помощ за грижи сега, в момента съм вкъщи и нямам планове.</li> <li>• Мамо, определено няма да пазаруваме сега. Искях да почистя къщата. Не можеш ли да отмениш тази среща или да я отложиш за вечерните часове?</li> <li>• Не, не мога да отменя тази среща, твърде късно е за промяна. Следващият път опитайте да ми се обадите предварително, тогава ще мога да ви помогна. Този път ще трябва да помолите някой друг за помощ.</li> </ul>

## РАБОТЕН ЛИСТ 2 - ВЕРСИЯ ЗА ОБУЧИТЕЛ

По-долу, в таблицата, запишете всички ситуации, представени от участниците в работилницата, в които те са показали липса на асертивност или са били свидетели на подобно поведение. След това запишете грешките в представените съобщения и запишете правилната им формулировка.

<b>СИТУАЦИЯТА, ПРЕДСТАВЕНА ОТ УЧАСТНИКА</b>	<b>ГРЕШКИ В ПРЕДСТАВЕНОТО СЪОБЩЕНИЕ (напр. ненужна обосновка и превод, извинение, липса на „аз“ съобщение в речта)</b>	<b>ПРАВИЛНО ЗВУЧЕНЕ НА СЪОБЩЕНИЕТО</b>
<p>Лешек отива до банкомата, за да тегли пари. Той забелязва, че младо момче се намира на близко разстояние от него и се опитва да види пин кода, с който иска да извърши операцията. Той решава да го помоли да се отдалечи от банкомата:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Извинете, бихте ли се отдалечили от банкомата? Не можете да стоите толкова близко до мен.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• несигурност</li><li>• чувство на страх</li><li>• ненужни извинения</li><li>• липсва "аз" съобщение</li></ul>	<p>Лешек отива до банкомата, за да тегли пари. Той забелязва, че младо момче се намира на близко разстояние от него и се опитва да види пин кода, с който иска да извърши операцията. Той решава да го помоли да се отдалечи от банкомата:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Бихте ли се отдалечили от банкомата? Вашето присъствие ме кара да се чувствам неудобно, а бих искал да изтегля пари.</li></ul>



## РАБОТЕН ЛИСТ 2 - ВЕРСИЯ ЗА ОБУЧИТЕЛ

По-долу, в таблицата, запишете всички ситуации, представени от участниците в работилницата, в които те са показали липса на асертивност или са били свидетели на подобно поведение. След това запишете грешките в представените съобщения и запишете правилната им формулировка.

СИТУАЦИЯТА, ПРЕДСТАВЕНА ОТ УЧАСТНИКА	ГРЕШКИ В ПРЕДСТАВЕНОТО СЪОБЩЕНИЕ (напр. ненужна обосновка и превод, извинение, липса на „аз“ съобщение в речта)	ПРАВИЛНО ЗВУЧЕНЕ НА СЪОБЩЕНИЕТО
<p>01:00 през нощта е. Г-жа Гражина и съпругът ѝ се опитват да заспят, но им пречи твърде силната музика от отсрещния апартамент.</p> <p>Обитава го млада двойка, решила да организира купон. Поради факта, че и двамата- г-жа.</p> <p>Гражина и съпругът ѝ Зигмунт стават за работа сутринта, решават да се намесят. Г-н Зигмунт отива в съседния апартамент и моли собственика да намали музиката:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Добър вечер, ако можете намалете музиката, ще съм Ви благодарен. В 05:00 ч. сутринта и двамата със съпругата ми трябва да станем за работа и искаме да сме си отпочинали.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• липсва "аз" съобщение</li> <li>• липса на самочувствие</li> <li>• твърде "учтива" молба</li> </ul>	<p>01:00 през нощта е. Г-жа Гражина и съпругът ѝ се опитват да заспят, но им пречи твърде силната музика от отсрещния апартамент.</p> <p>Обитава го млада двойка, решила да организира купон. Поради факта, че и двамата- г-жа.</p> <p>Гражина и съпругът ѝ Зигмунт стават за работа сутринта, решават да се намесят. Г-н Зигмунт отива в съседния апартамент и моли собственика да намали</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• музиката:</li> <li>• Добър вечер, 01:00 часа през нощта е. Полицейският час е в сила. Аз съм изнервен от прекомерния шум.</li> <li>• Моля Ви, да изключите музиката. Ако Вие не се съобразите с моята молба, ще трябва да уведомя полицията.</li> </ul>

# РАБОТЕН ЛИСТ 2 - ВЕРСИЯ ЗА ОБУЧИТЕЛ

По-долу, в таблицата, запишете всички ситуации, представени от участниците в работилницата, в които те са показали липса на асертивност или са били свидетели на подобно поведение. След това запишете грешките в представените съобщения и запишете правилната им формулировка.

СИТУАЦИЯТА, ПРЕДСТАВЕНА ОТ УЧАСТНИКА	ГРЕШКИ В ПРЕДСТАВЕНОТО СЪОБЩЕНИЕ (напр. ненужна обосновка и превод, извинение, липса на „аз“ съобщение в речта)	ПРАВИЛНО ЗВУЧЕНЕ НА СЪОБЩЕНИЕТО
<p>Ева е служител на консултантска компания с дългогодишен опит. В момента тя подготвя финансов отчет по проекта за един от клиентите на компанията. Отчетът трябва да бъде изпратен до финансиращата институция до края на тази седмица, което означава, че остават 4 дни и много работа. Прекият ѝ ръководител идва при нея и я моли да помогне на колегата си да реши проблема:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Добро утро, г-жо Ева, имам молба към Вас да помогнете на г-н Мачек по един въпрос. Той не може да се справи с процедура за обществена поръчка за обекта, който обслужвам.</li> <li>• Г-н управител, моля Ви, не ме обвинявайте, но това изисква ангажимент от мен, а трябва да подам отчет до края на седмицата, може и да не успея с всичко навреме.</li> <li>• Г-жо Ева, моля Ви, управлявайте времето си на работа по такъв начин, че да изпълнявате всички задачи. Вие сте опитен служител и много искам да помогнете на вашия колега. Моля, не забравяйте, че ние сме екип и ако някой от нас има нужда от помощ, трябва да протегнем ръка за помощ. Един за всички, всички за един.</li> <li>• Добре. Ако никой друг не може, ще се опитам да помогна на Мачек. Най-много ще остана на работа след работно време.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• твърде бързо подаване</li> <li>• липса на последователност при изразяване позицията си по въпроса</li> <li>• няма "аз" съобщение</li> <li>• липса на самочувствие</li> <li>• другата страна манипулира служител (изкуствена похвала, като се набляга на надеждността на служителя)</li> </ul>	<p>Ева е служител на консултантска компания с дългогодишен опит. В момента тя подготвя финансов отчет по проекта за един от клиентите на компанията. Отчетът трябва да бъде изпратен до финансиращата институция до края на тази седмица, което означава, че остават 4 дни и много работа. Прекият ѝ ръководител идва при нея и я моли да помогне на колегата си да реши проблема:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Добро утро, г-жо Ева, имам молба да помогнете на г-н Мачек по един въпрос. Той не може да се справи с подготовката на процедурата за възлагане на обществената поръчка за проекта, който обслужвам.</li> <li>• Г-н управител, аз в момента подготвям финансов отчет, който трябва да бъде изпратен до края на тази седмица. Имам още много работа да свърша и времето ми намалява. Не мога да помогна на Мачек. Трябва да попитате някой друг за помощ.</li> <li>• Г-жо Ева, моля, управлявайте времето си на работа по такъв начин, че да изпълнявате всички задачи. Вие сте опитен служител и много искам да помогнете на Вашия колега. Моля, не забравяйте, че ние сме екип и ако някой от нас има нужда от помощ, трябва да му протегнем ръка за помощ. Един за всички, всички за един.</li> <li>• Г-н управител, за да помогна на Мачек, значи че ще трябва да изпълнявам извънредно задълженията си. Ще се съобразя с вашата молба, но само, ако получа допълнително възнаграждение за това.</li> </ul>

## РАБОТЕН ЛИСТ 2 - ВЕРСИЯ ЗА ОБУЧИТЕЛ

По-долу, в таблицата, запишете всички ситуации, представени от участниците в работилницата, в които те са показали липса на асертивност или са били свидетели на подобно поведение. След това запишете грешките в представените съобщения и запишете правилната им формулировка.

СИТУАЦИЯТА, ПРЕДСТАВЕНА ОТ УЧАСТНИКА	ГРЕШКИ В ПРЕДСТАВЕНОТО СЪОБЩЕНИЕ (напр. ненужна обосновка и превод, извинение, липса на „аз“ съобщение в речта)	ПРАВИЛНО ЗВУЧЕНЕ НА СЪОБЩЕНИЕТО
<p>Прекрасна съботна сутрин е. Отивате на детската площадка с 2-годишната си внучка. В един момент забелязвате, че 7-годишно момче рита насилствено</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• количката, която сте оставили. Вие казвате:</li> <li>• Махай се оттук. Това е нашата количка. Не можеш унищожи чужда собственост</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Страх и кротост,</li> <li>• липса на самочувствие,</li> <li>• няма Аз съм съобщение и без израз на чувствата ми</li> </ul>	<p>Прекрасна съботна сутрин е. Отивате на детската площадка с 2-годишната си внучка. В един момент забелязвате, че 7-годишно момче рита насилствено количката, която сте оставили. Вие казвате:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Добро утро, момче. Много съм разстроена от поведението ти. Не можете да унищожавате чужди неща. Това е количката на моята внучка. Моля, извинете й се за поведението си.</li> </ul>

# РАБОТЕН ЛИСТ 2 - ВЕРСИЯ ЗА ОБУЧИТЕЛ

По-долу, в таблицата, запишете всички ситуации, представени от участниците в работилницата, в които те са показали липса на асертивност или са били свидетели на подобно поведение. След това запишете грешките в представените съобщения и запишете правилната им формулировка.

СИТУАЦИЯТА, ПРЕДСТАВЕНА ОТ УЧАСТНИКА	ГРЕШКИ В ПРЕДСТАВЕНОТО СЪОБЩЕНИЕ (напр. ненужна обосновка и превод, извинение, липса на „аз“ съобщение в речта)	ПРАВИЛНО ЗВУЧЕНЕ НА СЪОБЩЕНИЕТО
<p>От 3 месеца работите във фирма, която отчита международни проекти. Имате строго определен кръг от отговорности. Един ден най-добрият Ви клиент идва при вас с предложение за нов проект и Ви моли да прочетете съдържанието му. Проектът е изготвен на английски език (приблизително 600 страници). Искате да говорите с шефа си във връзка факта, че превеждането на документа на родния Ви език е извън вашите компетенции и искате той бъде преведен от</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• външна компания:</li> <li>• Добро утро, г-н директор. Проектът на Адам е много обширен и не мога да го прочета в този вид.</li> <li>• Г-жо Анна, моля, преведете този документ на английски и го третирайте като форма на развитие в нашата компания.</li> <li>• Г-н директор, отнема много време. Това са цели 600 страници документ.</li> <li>• В такъв случай ви давам 7 дни да прочетете този документ.</li> <li>• За съжаление не мога да изпълня тази задача, тъй като нямам съответните компетенции да превода този документ.</li> <li>• Затова трябва да мислим за нов служител, Аня, който ще може да отговори на нашите очаквания.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• без Аз съобщение и изразяване на вашите очаквания в началото на разговора,</li> <li>• наблягане на "вашата" вина и липса на вяра в себе си и в компетентността си</li> </ul>	<p>От 3 месеца работите във фирма, която отчита международни проекти. Имате строго определен кръг от отговорности. Един ден най-добрият Ви клиент идва при вас с предложение за нов проект и Ви моли да прочетете съдържанието му. Проектът е изготвен на английски език (приблизително 600 страници). Искате да говорите с шефа си във връзка факта, че превеждането на документа на родния Ви език е извън вашите компетенции и искате той бъде преведен от външна компания:</p> <p>- Вариант I</p> <p>- Добро утро, г-н директор, проектът на г-н Адам се състои от 600 страници на английски език. Моля, поръчайте превода на документа от заклет преводач, който е специализиран в превода на документи в областта на биотехнологиите. Обхватът на работата ми не включва специализирани преводи на проектни документи.</p> <p>- Вариант II</p> <p>- Г-жо Анна, тогава моля, преведете документа, както можете.</p> <p>- Добре, директоре, но имам своите условия. Трябва да получава надбавка от 1500 злоти за допълнителната работа, която надхвърля работните ми задължения ми. Освен това не поемам пълна отговорност за грешки, съдържащи се в този документ.</p>

## 2. Анализ на опита (20 мин.)

Обучителят инициира открита дискусия за ситуациите, споменати в РАБОТЕН ЛИСТ 2, и насърчава участниците да си взаимодействат. Ако не желаят - избират хора, на които задават конкретни въпроси, използвайки техните имена.

### ТЕКСТ ЗА ОБУЧИТЕЛЯ:

- *Коя ситуация според Вас би била най-трудна за преформулиране в ежедневието?*
- *С кое поведение се сблъсквате най-често?*
- *Коя ситуация е най-често срещана във Вашата среда?*
- *Можете ли да преформулирате съобщението сега?*
- *Разбирате ли грешките в поведението си?*
- *Как бихте се държали сега в подобна ситуация?*
- *Кои комуникационни грешки според вас са най-трудни за отстраняване?*



## Психодрама I

### Задача 3 - Ролева игра (40 мин.)

Обучителят избира участниците по двойки. Всяка двойка има сцена за игра, предложена от учителя.

#### ТЕКСТ ЗА ОБУЧИТЕЛЯ:

*For this sentence, you have to divide into two-person teams. Each team will receive a work card with a description of a situation in everyday life. Your task will be to play a cut-scene in which you will be assertive. Remember to formulate your messages correctly.*

#### ВАЖНО!

- Обучителят може да използва примерите за ситуации, представени от участниците в задача 1. Ако те не се случат, фасилитаторът има 7 сцени от живота, които участниците да изиграят.
- Всяка сцена трябва да бъде написана на отделен лист.
- Учителят дава РАБОТНА КАРТА 3.



## РАБОТЕН ЛИСТ 3.1

Моля, вижте сцената по-долу. След това заедно подгответе сцена, в която ще демонстрирате напористото си поведение. Не забравяйте за правилно формулираните съобщения.

### СЦЕНА 1 \_ АСЕРТИВНОСТ НА РАБОТА

Ти си на работа. Часът е 15.30 часа. Имате половин час до края на смяната. Изведнъж при Вас идва прекият Ви мениджър и Ви моли да подготвите отчет за продажбите за последните три месеца. Той добавя още, че докладът трябва да бъде изготвен до утре, до 09.00 часа. От собствен опит знаете, че за да изготвите надеждно такъв доклад, не са достатъчни 30 минути, а минимум 3 часа. Освен това вчера обещахте на сина си, че ще го заведете на тренировка по баскетбол днес в 17:00 часа. Следователно Вие категорично отказвате на шефа си да изпълните задачата, която ви е дал.

## БЕЛЕЖКИ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## РАБОТЕН ЛИСТ 3.2

Моля, вижте сцената по-долу. След това заедно подгответе сцена, в която ще демонстрирате напористото си поведение. Не забравяйте за правилно формулираните съобщения.

### СЦЕНА 2\_ ОНЛАЙН ДО ДОКТОРА

Вие сте в кабинета на личния лекар и чакате преглед при кардиолог. Трябва да влезете в лекарския кабинет веднага, защото сте първи на опашката. Изведнъж вратата се отваря и Ви се иска да влезете вътре. В този момент забелязвате, че човекът зад Вас се изправя, минава покрай Вас, а той иска да мине пред вас и да пропускане опашката. Във връзка със ситуацията Вие категорично напомняте на човека, че трябва да изчака реда си.

### БЕЛЕЖКИ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## РАБОТЕН ЛИСТ 3.3

Моля, вижте цената по-долу. След това заедно подгответе сцена, в която ще демонстрирате напористото си поведение. Не забравяйте за правилно формулираните съобщения.

### Сцена 3\_ ИЗМАМА НА БАБАТА

Стационарният телефон звъни. Чувате млад мъжки глас в слушалката. Г-н Бартош казва, че е Ваш внук и е в критична ситуация и Ви моли за финансова помощ. Подчертава, че Вие сте единственото му спасение и ако не му помогнете, той ще бъде изгонен на улицата и ще загуби всичко, което е имал до момента. Той моли за дискретност спрямо останалите членове на семейството. Освен това гарантира много бързо и лично да върне парите. Той Ви информира, че няма да може да вземе парите лично и Ви казва как да преведете парите (в брой или по банков път) или да предадете ценностите на друго лице. Той Ви моли парите да бъдат предадени незабавно. Категорично откажете на потенциалния измамник да предадете парите в брой.

Бъдете внимателни, запомнете:

- ако събеседникът ви предложи, че можете да потвърдите автентичността на обаждания се полицаи на 112 - преди да се обадите на този телефон, проверете дали сте прекъснали предишното обаждане
  - Полицията никога не иска пари в подобни ситуации
  - не действайте прибързано под натиска на времето
  - след разговора се обадете на Ваш близък на познат телефон, за да разкажете за инцидента - не трябва да е тайна
  - ако не можете да се свържете с близките си, незабавно уведомете полицията за подобен инцидент на телефон 112
- В случай на съмнения, че това не е член на семейството или истински служител, а измама, или когато обаждачото се лице действа по описания по-горе начин, МОЛЯ НЕЗАБАВНО ДА УВЕДОМИТЕ ПОЛИЦИЯТА на телефон 997 или 112.

## БЕЛЕЖКИ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## РАБОТЕН ЛИСТ 3.4

Моля, вижте цената по-долу. След това заедно подгответе сцена, в която ще демонстрирате напористото си поведение. Не забравяйте за правилно формулираните съобщения.

### СЦЕНА 4\_ ПОЛИЦАЙ

Около 15 ч. звънецът на вратата звъни. Гледате през шпионката и виждате старец, облечен като полицаи, представящ се за офицер от Малополското централно управление. Показва значката си със снимката. Уведомява ви, че полицията разследва случай, свързан с некоректен банков служител и че парите във вашата сметка са изложени на риск. Той Ви казва да изтеглите парите в брой от банковата си сметка. И за да стане по-ефективно, той Ви поръча такси, с което ще отидете до банката и след това ще Ви посочи къде да предадете парите на полицията, за да Ви ги пазят.

#### Запомнете!

- полицаите НИКОГА не приемат пари в брой!
- полицаите НИКОГА не искат пари или други ценности, за да хванат престъпници!
- полицейските служители НИКОГА не предоставят информация и дейности по телефона.
- Преди да отворите вратата:
- Погледнете през шпионката на вратата или прозореца и вижте кой е.
- Ако не познавате посетителя - попитайте за целта на посещенията му, поставете охранителната верига (ако решите да отворите вратата) и поискайте лична карта или визитка. Честният човек няма да бъде обезкуражен от вашата предпазливост и недоверие. Проверете внимателно документите.
- Ако имате съмнения, уговорете среща за друга дата, като първо се консултирате с администрацията на недвижимия имот или подходящата институция дали са изпратили свой служител във вашия апартамент. Освен това винаги трябва да проверявате техните лични документи. Тези две точки винаги трябва да се комбинират.
- Ако посетителят стане натрапчив, обадете се на полицията или предупредете хората около вас. Опитайте се да запомните, колкото се може повече подробности, напр. външния вид на непознатия, номерата и марката на автомобила, който евентуално е посетил.
- Ако имате възрастни хора в семейството си, не се страхувайте да говорите с тях за безопасността. Нека се погрижим за тях. С други думи, поддържайте връзка с тях по телефона, посетете ги. Нека покажем местата, подготвени от полицията, за да ги „принудим“ да бъдат бдителни и предпазливи. По-добре да проверите два пъти, да попитате два пъти, да се уверите два пъти, отколкото да загубите спестяванията си.

## БЕЛЕЖКИ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## РАБОТЕН ЛИСТ 3.5

Моля, вижте сцената по-долу. След това заедно подгответе сцена, в която ще демонстрирате напористото си поведение. Не забравяйте за правилно формулираните съобщения.

### Сцена 5\_ Изложба на саксии

Поканени сте от Ваш приятел на изложба на саксии, която се провежда в общинския културен дом. След като пристигнете на мястото и разгледате изложбата, един от служителите Ви убеждава да закупите представените продукти и е много настоятелен и убедителен за това. Като знаете, че не се интересувате от саксии и цената им определено е твърде висока за финансовите ви възможности, категорично откажете да купувате продуктите от служителя.

## БЕЛЕЖКИ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## РАБОТЕН ЛИСТ 3.6

Моля, вижте сцената по-долу. След това заедно подгответе сцена, в която ще демонстрирате напористото си поведение. Не забравяйте за правилно формулираните съобщения.

### Сцена 6\_Фестивал на кнедли

Фестивалът Pierogi приближава и Вие сте упълномощен да представлявате кръга си като член на групата на селските домакини. Един от членовете настоява да се появите лично с голяма група хора, което е неудобно за вас, защото поради настоящата ситуация, свързана с вируса COVID-19, ограничавате контактите си с други хора. Опитайте се категорично да откажете на член на клуба да присъствате на Деня на кнедлите и да оправдаете решението си.

## БЕЛЕЖКИ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## РАБОТЕН ЛИСТ 3.7

Моля, вижте сцената по-долу. След това заедно подгответе сцена, в която ще демонстрирате напористото си поведение. Не забравяйте за правилно формулираните съобщения.

### Сцена 7\_Автобус

Отивате на лекар за преглед. Синът Ви е болен, така че той не може да ви заведе при него и сте принудени да използвате градския транспорт. Вирусът COVID-19 се разпространява, има много инфекции, така че спазвате всички приложими закони за обществен транспорт. С маска се качвате в автобуса и избирате седалка, която е на няколко стола от другите пътници, в автобуса има малко хора освен вас, така че лесно можете да спазвате безопасна дистанция. На следващата спирка се качва младо момиче без маска и се настанява до Вас, което Ви ядосва и тревожи. Настоятелно помолете пътника да сложи маска и да смени седалката с такава, която ще Ви позволи да спазвате безопасно разстояние.

## БЕЛЕЖКИ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

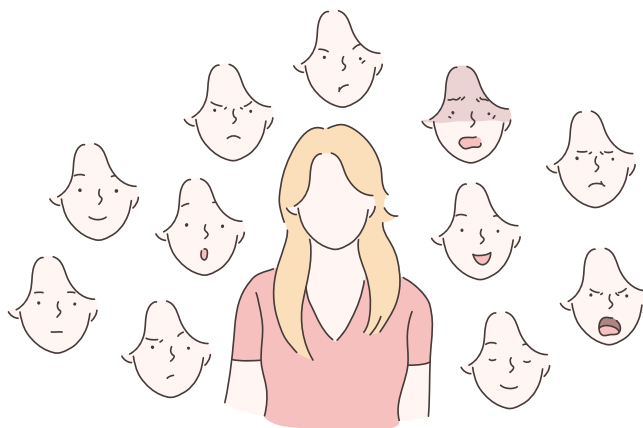
# ПАНЕЛ II

## Изразяване на трудни емоции

### Мини лекция

Обяснение на термините:

- емоция
- настроение
- трудни емоции



**Емоция** - идва от латинското "е movere", което означава "да се движа, в движение". Емоциите съдържат информация за нашите нужди. Според Американската психологическа асоциация (АРА), емоцията се определя като „сложен модел на реакция, включващ опитни, поведенчески и физиологични елементи“. Емоциите са начинът, по който хората се справят с въпроси или ситуации, които намират за лично значими.

**Настроение** - начинът, по който се чувствате в определен момент.

**Трудни емоции** - емоциите, които ни карат да действаме или да се променим, са трудни. Тяхното възприятие е послание: внимание, нещо се случва, трябва да се опитаме да го разберем, да променим поведението си или дори да променим начина си на мислене за себе си и другите.

## Работа с текст

### Задача 1 – Видове емоции (15 min.)

Фасилитаторът разделя участниците на две групи от по 5 души. Измежду подготвените карти с видовете емоции, участниците трябва да ги разпределят в подходящи категории.

#### ПРИМЕРНО ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЗА ЛИДЕР:

*На флипчартовете има две категории емоции. Задайте получените карти с видовете емоции в групите към съответната категория. Имате 7 минути, за да изпълните задачата.*



# РАБОТЕН ЛИСТ 1

There are two categories of emotions written on the flipcharts. Assign the received cards with the types of emotions in the groups to the appropriate category.

<b>Трудни емоции</b>	<b>Добри емоции</b>



## РАБОТЕН ЛИСТ 1- ВЕРСИЯ ЗА ОБУЧИТЕЛЯ

There are two categories of emotions written on the flipcharts. Assign the received cards with the types of emotions in the groups to the appropriate category.

<b>Трудни емоции</b>	<b>Добри емоции</b>
<b>ЗАВИСТ</b>	<b>РАДОСТ</b>
<b>СТРАХ</b>	<b>ПРИЕМАНЕ</b>
<b>РАЗСЕЯНОСТ</b>	<b>ВЪЛНЕНИЕ</b>
<b>ОМРАЗА</b>	<b>НАСЛАДА</b>
<b>АГРЕСИЯ</b>	<b>ДОВЕРИЕ</b>
<b>ГНЯВ</b>	<b>БЛАЖЕНСТВО</b>

## КАРТИ С ВИДОВЕ ЕМОЦИИ

There are two categories of emotions on flipcharts. Cut them up and hand them over to the participants.

РАДОСТ	ЗАВИСТ
ПРИЕМАНЕ	СТРАХ
ВЪЛНЕНИЕ	РАЗСЕЯНОСТ
НАСЛАДА	ОМРАЗА
ДОВЕРИЕ	АГРЕСИЯ
БЛАЖЕНСТВО	ГНЯВ

## Ролева игра

### Задача 2 - Емоционални игри на думи (35 min.)

Задачата на всеки участник е да изтегли по една карта с избраната емоция измежду подготвените карти. След това участникът, без да използва думи, трябва да покаже тази емоция на останалите участници, за да могат да отгатнат нейното име.

#### ПРИМЕРНА ФОРМУЛИРОВКА ЗА ЛИДЕРА:

*Моля, всеки от вас, измежду подготвените от мен карти, да изтегли по една. На всяка карта има изписана емоция. Вашата задача е да покажете емоциите, които сте привлекли на останалите участници. Думите не могат да се използват.*



## РАБОТЕН ЛИСТ 2

На работния лист напишете нарисуваната емоция. Вашата задача е да разигравате емоции, без да използвате думи.

<b>НАГРАДЕНА ЕМОЦИЯ</b>
.....

### БЕЛЕЖКИ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## РАБОТЕН ЛИСТ 2- ВЕРСИЯ ЗА ОБУЧИТЕЛЯ

The types of emotions are written on the card. They should be cut and given to the participants to draw one of the listed emotions.

<b>Видове емоции</b>
ГНЯВ
НЕГОДУВАНИЕ
РАДОСТ
ТЪГА
РАЗСЕЯНОСТ
РАЗОЧАРОВАНИЕ
СКУКА
СТРАХ
ПОДЧИНЕНИЕ
ОМРАЗА
РАЗОЧАРОВАНИЕ
СРАМ
БЕЗПОКОЙСТВО

## Импровизация

### Задача 3 – Истински емоции (15 min.)

Участниците в работилницата трябва да си представят, че са се сблъскали с една от 3-те ситуации, описани в работните листове. Тяхната задача ще бъде да опишат емоциите, които ги съпътстват и как се справят с тях в стресова ситуация.

#### ПРИМЕРНА ФОРМУЛИРОВКА ЗА ЛИДЕРА:

*В работен лист 3 имате пет стресови ситуации, които може да Ви се случат всеки ден. Съгласно инструкциите, прочетете всички ситуации, изброени в таблицата. След това напишете какви емоции Ви съпътстват в конкретни ситуации и как се справяте с тях. Имате 10 минути, за да изпълните задачата.*



## РАБОТЕН ЛИСТ 3

В работен лист 3 са изброени 5 стресови ситуации. Запознайте се с всички ситуации, изброени в таблицата. След това напишете какви емоции ви съпътстват в конкретни ситуации и как се справяте с тях. Имате 10 минути, за да изпълните задачата.

Стрессова ситуация	Съпътстващи емоции	Как се справяте с тях? (напр. плач, крещене, ругатни)
Вие сте служител в счетоводството. Веднага след като дойдете на работа Ви се иска да дойдете в офиса на прекия си ръководител, който ще ви уведоми, че ще бъдете уволнен поради съкращаване във фирмата.		
Ти се возиш в трамвая. Млад мъж се качва на една от спирките. Има подозрение, че е под въздействието на някакви упойващи вещества. Той се приближава до други пътници и се обръща към тях. Заради липсата им на реакция той крещи. Виждате, че върви към вас.		
Имате среща с приятеля си. Вие идвате на мястото, където трябва да се проведе. След 20 минути чакане получавате съобщение от приятеля си, че за съжаление няма да може да дойде.		
При връщане вкъщи от работа Вие сте участник по ваша вина в пътен инцидент, в резултат на който автомобилът Ви е бил повреден от друг участник в движението.		
Вие сте в парка на разходка, недалеч от центъра на града. В един момент обръщате внимание на младо момиче с тениска и спортни панталони, които ви харесват. Виждате, че това момиче трепери и е много бледо. Изведнъж тя идва при вас и ви пита дали имате нещо за ядене, за предпочитане нещо сладко, ако не, може ли да й купите нещо. Тя казва, че е диабетик и е хипогликемична.		

## РАБОТЕН ЛИСТ 3 - ВЕРСИЯ ЗА ОБУЧИТЕЛЯ

В работен лист 3 са изброени 5 стресови ситуации. Запознайте се с всички ситуации, изброени в таблицата. След това напишете какви емоции ви съпътстват в конкретни ситуации и как се справяте с тях. Имате 10 минути, за да изпълните задачата.

Стресова ситуация	Съпътстващи емоции	Как се справяте с тях? (напр. плач, крещене, ругатни)
Вие сте служител в счетоводството. Веднага след като дойдете на работа Ви се иска да дойдете в офиса на прекия си ръководител, който ще ви уведоми, че ще бъдете уволнен поради съкращаване във фирмата.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• тъга,</li> <li>• гняв,</li> <li>• страх,</li> <li>• разочарование</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• да говорите с някой, на когото имате доверие ( се оплаквате),</li> <li>• плача,</li> <li>• оставам на открито пространство,</li> <li>• пушене на цигара</li> </ul>
Ти се возиш в трамвая. Млад мъж се качва на една от спирките. Има подозрение, че е под въздействието на някакви упойващи вещества. Той се приближава до други пътници и се обръща към тях. Заради липсата им на реакция той крещи. Виждате, че върви към вас.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• страх,</li> <li>• стрес,</li> <li>• подчинение,</li> <li>• ужас,</li> <li>• парализа,</li> <li>• агресия</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• разговор с доверено лице по телефона,</li> <li>• отдалечам се от точката на опасност, за да избегна ненужна конфронтация</li> </ul>
Имате среща с приятеля си. Вие идвате на мястото, където трябва да се проведе. След 20 минути чакане получавате съобщение от приятеля си, че за съжаление няма да може да дойде.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• гняв,</li> <li>• разочарование,</li> <li>• тъга,</li> <li>• безсилие,</li> <li>• гняв,</li> <li>• завист</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• разговор с любим човек,</li> <li>• проклетие,</li> <li>• релаксиране (слушане на релаксираща музика, четене, ходене, решаване на кръстословица, гледане на филм и др.),</li> <li>• опитвам се бързо да променя плановете си и да си уговоря среща с друг приятел, който живее наблизо</li> </ul>
При връщане вкъщи от работа Вие сте участник по ваша вина в пътен инцидент, в резултат на който автомобилът Ви е бил повреден от друг участник в движението.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• стрес,</li> <li>• страх,</li> <li>• срам,</li> <li>• смущение,</li> <li>• гняв,</li> <li>• ужас,</li> <li>• тъга,</li> <li>• самосъжаление,</li> <li>• чувствам се виновен</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• проклетие,</li> <li>• опитвам се да успокоя мислите си (напр. бавно броене),</li> <li>• рационално мислене,</li> <li>• фокусиране върху това, което се случва тук и сега,</li> <li>• не гледам напред - фокусирайки се върху настоящето и опитвайки се да преговарям</li> <li>• опит за весел подход към участник в сблъсъка (без агресия с добро отношение)</li> </ul>
Вие сте в парка на разходка, недалеч от центъра на града. В един момент обръщате внимание на младо момиче с тениска и спортни панталони, които ви харесват. Виждате, че това момиче трепери и много бледо. Изведнъж тя идва при Вас и ви пита дали имате нещо за ядене, за предпочитане нещо сладко, ако не, може ли да ѝ купите нещо. Тя казва, че е диабетик и е хипогликемична.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• стрес,</li> <li>• ужас,</li> <li>• тревожност,</li> <li>• страх,</li> <li>• несигурност,</li> <li>• подчинение,</li> <li>• парализа,</li> <li>• състрадание</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• рационално мислене,</li> <li>• опит да деактивирате т. нар. съдени на човек по външния вид</li> <li>• пълна концентрация върху човека и неговата нужда тук и сега</li> <li>• постоянен разговор с човека, който се нуждае от помощ</li> </ul>



#### Задача 4 – Идентифициране на емоциите (10 min.)

Участниците избират една от трудните емоции, които обикновено изпитват. След това се опитват да я опишат, давайки ѝ физически характеристики като форма, размер, цвят и т.н

#### ПРИМЕРНА ФОРМУЛИРОВКА ЗА ЛИДЕР:

*Сега опитайте на работен лист 4 да изберете една от емоциите, които ви съпътстват в ежедневието ви. След това му дайте основни физически характеристики като форма, размер, цвят, сила и скорост, с която ще се движи. Имате 5 минути за тази задача.*



## РАБОТЕН ЛИСТ 4

On worksheet 4, write down one of the emotions that accompany you in your daily life. Then, give it basic physical characteristics such as shape, size, color, strength and speed with which it would be moving. You have 10 minutes for this task.

ВИД ЕМОЦИЯ	.....
Каква е формата ѝ?	
Какъв е размерът ѝ?	
Какъв е цветът ѝ?	
Колко силна е тя?	
Колко бързо се движи?	

## Задача 5 - Емоционален експресионизъм (10 min.)

В предишната дейност участниците характеризираха трудните емоции, които най-често срещат. В тази дейност те трябва да нарисуват тази емоция въз основа на описанието в задача 4.

### ПРИМЕРНА ФОРМУЛИРОВКА ЗА ЛИДЕР:

*Използвайки наличните цветове, опитайте се да нарисувате емоцията, която описахте в предишната дейност.*



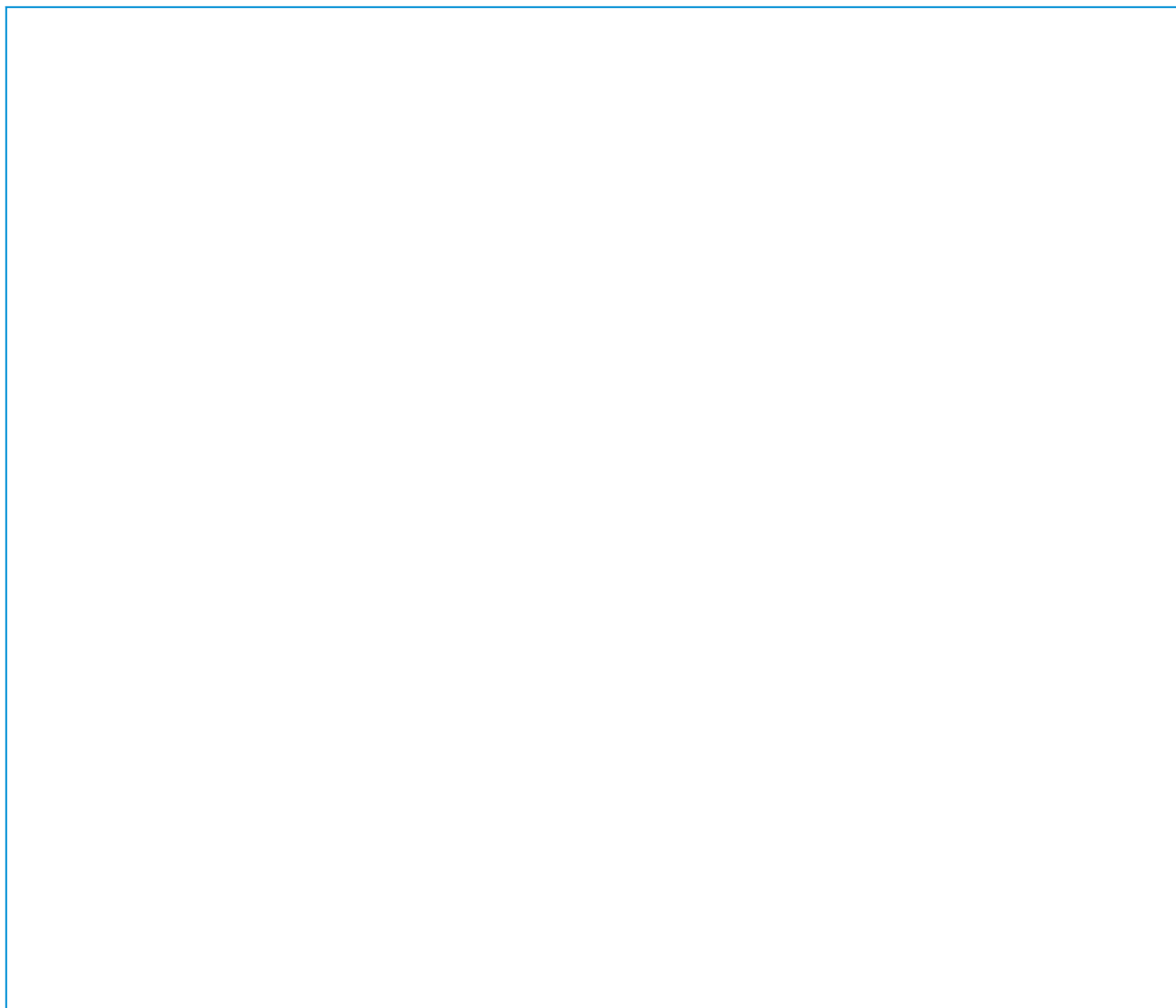
## РАБОТЕН ЛИСТ 5

На ваше разположение имате 6 цвята. Използвайте ги, за да нарисувате емоцията, която описахте в задача 4.

МОЯТА ЕМОЦИЯ

.....

НЕЙНИЯТ ВИД:



# ПАНЕЛ III

## Приемане на критика

### Мини лекция

Обяснение на термините:

- Критика
- Градивна критика
- Деструктивна критика



**Критика** – актът на изразяване на неодобрение към някого/нещо и мнения относно неговите недостатъци или лоши качества и изявление, показващо това неодобрение.

Има два вида критика – градивна и деструктивна.

**Градивна критика** – вид критика, при която критикът освен критика показва или предлага метод за решаване на проблема, който критиката засяга. Градивната критика трябва да бъде за това какво правим неправилно, а не за това как изглеждаме или какъв е характерът ни. Този вид критика трябва да бъде "урок", влияещ върху промяната на нашето поведение или работа към по-добро. Благодарение на него трябва да разберем какво може да се коригира в нашето лошо поведение.

Конструктивната критика има следните аспекти: образователна, творческа – помага за изграждането или укрепване на проекта, развиваща – цели подобряване на дейността на компанията и повишаване нивото на квалификация на служителите и свързана с даден проблем/задача.

**Деструктивна критика** – критика, насочена към принизяване, смущаване и дори нараняване. Това е критика, която има отрицателно въздействие върху хората. Това предизвиква страх от оценката от страна на хората, които правят оценката. Освен това води до емоционална вреда. Пример за деструктивна критика е публична, негативна оценка на поведението на някого, без да се предоставя различен метод за решаване на проблема.

Деструктивната критика има следното въздействие: човекът, който е критикуван, може да се почувства атакуван и по този начин заплашен, нивото на мотивация на служителите е значително намалено, критикуваният човек се затваря в себе си.

## Задача 1 - Бурен писък (20 min.)

Участниците сядат в кръг. Учителят раздава РАБОТНА КАРТА 1 на участниците. Тяхната задача е да запишат чувствата, които са изпитали по време на тази задача. Обучителят моли участниците да запишат чувствата си по време на задачата на РАБОТЕН ЛИСТ 1. Обучителят стои в центъра на кръга и изразява критични послания към всички участници, опитвайки се да скандират, така че да звучат реалистично. Поддържа зрителен контакт с участниците, доказвайки твърденията си. Цялото упражнение трябва да отнеме около 10 минути. След това обучителят моли участниците да споделят чувствата си чрез открита дискусия (max. 5 min).

### ПРИМЕРНА ФОРМУЛИРОВКА ЗА ОБУЧИТЕЛЯ:

*След миг ще чуete критични съобщения. Всеки от вас трябва да съпреживее ситуацията и да се съсредоточи върху всяка емоция, която ще Ви съпътства по време на задачата. Ще ви дам работен лист 1. По време на задачата запишете вашите чувства и неща, които особено са привлекли вниманието ви. Не забравяйте, че по време на задачата трябва да играете ролята, колкото е възможно по-добре, за да се почувствате напълно „критични“ и да попаднете в дадена ситуация. Всяка дума, жест, движение и език на тялото са важни.*

### Въпроси към учителя след изпълнение на задачата:

- *Какво почувствахте, когато аз говорих за комуникациите?*
- *Кое от посланията събуди най-големи емоции у вас/най-екстремни емоции?*
- *Какви емоции изпитахте по време на моите изказвания?*
- *Чували ли сте някое от твърденията преди в живота си?*
- *Ако сте чували, колко пъти и при какви обстоятелства?*

# РАБОТНА КАРТА 1

You will hear critical announcements in a moment. Get into the situation and focus on every emotion that will accompany you during the task. During the task, write down your feelings and things that caught your attention.

<b>Изявление</b>	<b>Какво чувстваш? Какви емоции имате?</b>	<b>Какво особено привлече вниманието ви? (поглед, тон на гласа, жестове)</b>
1)		
2)		
3)		
4)		
5)		
6)		
7)		
8)		
9)		
10)		

## РАБОТНА КАРТА 3 - ЗА ОБУЧИТЕЛЯ

Изявление	Какво чувстваш? Какви емоции имате?	Какво особено привлече вниманието ви? (поглед, тон на гласа, жестове)
1) Ти си никой. Не можеш да направиш нищо.		
2) Как може да си такава жертва?		
3) Най-накрая бихте могли да бъдете полезни и да обработите данните навреме.		
4) Защо не можеш да бъдеш като Адам / Азия? Тя\той е толкова свестна и подредена, а ти винаги закъсняваш с всичко.		
5) Бабата на Ола е толкова прекрасна. Тя я води навсякъде, а ти никога не успяваш да организираш нещо интересно за нас.		
6) Най-после може да започнете да се грижите за себе си. Изглеждате като седемте нещастия.		
7) Не ми се работи с теб. Ти си скучен и бавен. Не допринасяш нищо за нашия екип.		
8) Пак трябва да се срамувам от теб. Толкова си лоша.		
9) Вашата работа не струва нищо. Разбирам, че сте някакъв обикновен служител? Някаква обикновена секретарка?		
10) Имаме къща, деца и красива градина. А вие, колко сте забогатели за тези 15 години? Вероятно нищо (подигравателен смях).		



## Задача 2 - Конструктивен писък (10 min.)

Обучителят раздава работни карти на участниците. Тяхната задача е да напишат три примера за послания за конструктивна критика.

### ПРИМЕРНА ФОРМУЛИРОВКА ЗА ОБУЧИТЕЛЯ:

*В работните листове, които сте получили, запишете три примера за съобщения за конструктивна критика. Имате 10 минути, за да изпълните задачата. След това време всеки от вас ще представи своите примери, а останалите ще запишат всички коментари.*



## РАБОТНА КАРТА 2

On the worksheets you received, write down three examples of constructive criticism messages. You have 10 minutes to complete the task. After this time, everyone will present their examples and the rest will write down any comments.

Примерно изявление	Коментари
1.	
2.	
3.	

## РАБОТНА КАРТА 2 - ЗА ОБУЧИТЕЛ

Примерно изявление	Забележка
<p>1. Разбрахме се, че ще подготвите доклад до 14 часа. Вие не сте го направили, а този документ ми трябваше, за да се срещна с останалите членове на борда. Управителният съвет не беше доволен от този развой на събитията.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• не критикувайте под влияние на емоциите</li> <li>• говорете за задачи, а не за човека</li> <li>• обяснете му последствията от действията му</li> <li>• уточнете какво имате предвид</li> </ul>
<p>2. Майко, много съм ти благодарна, че се грижиш за детето ми и би ми било много по-трудно без твоята помощ. Оценявам твоя принос за отглеждането на нашите деца, но бих се почувствала по-добре, ако ми позволиш да вземам важни решения сама.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• опишете чувствата си</li> <li>• опишете смущаващото поведение в детайли от ваша гледна точка</li> <li>• започнете изявлението си с положителните точки</li> </ul>
<p>3. Бих искал да говоря с Вас за настоящия ни проект. Много съм доволен от участието Ви в реализирането му, възхищавам се и на иновативните Ви идеи. В същото време съм дълбоко загрижен, че Ви отнема толкова време, за да работите по детайлите. Надяваме се, че ще се опитате да ускорите малко темпото, в противен случай ще имаме големи закъснения.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• похвала!</li> <li>• комбинирайте критика с добри съвети</li> </ul>

### Задача 3 - Опитен и съзнателен критик (10 min.)

Прочетете описанието на сцената по-долу в таблицата. След това, заедно с друг човек, разиграйте ситуацията. Единият трябва да играе ролята на човека, който дава градивна критика, а другият човек, който категорично приема критиката.

#### ПРИМЕРНА ФОРМУЛИРОВКА ЗА ОБУЧИТЕЛЯ:

*В работните листове, които раздадох, имате 5 ситуации, в които един човек критикува друг. Разделете се на групи по двама и след това разиграйте ситуацията по ваш избор. Критиката във вашите изказвания трябва да бъде конструктивна, а реакцията на критиката да бъде настояща. Имате 10 минути, за да подготвите речта си.*

## РАБОТНА КАРТА 3

Rabotniyat list izbroyava 5 situatsii, v koito ediniyat kritikuva drugiya. Izigraite situatsiyata s drugiya uchastnik v obuchenieto. Kritikata vŭv vashite izkazvaniya tryabva da bŭde gradivna, a reaktsiyata na kritikata - asertivna. Imate 10 minuti, za da podgotvite rechta si.

LP.	ОПИСАНИЕ НА СИТУАЦИЯТА	ИЗКАЗВАНЕТО НА ЧОВЕКА, КОЙТО Е КРИТИЧЕН	РЕАКЦИЯ НА КРИТИКУВАНОТО ЛИЦЕ	ЗАБЕЛЕЖКА
1)	<p>Ситуацията се развива в университет. Посещавате уроци в университета за третата възраст. Вашата задача беше да подготвите проект в областта на социалната политика.</p> <p>Изпълнихте задачата си и работата Ви е проверена от учителя. Лекторът, след оценката си на проекта, ви предоставя информация за някои неточности, които той Ви посочи.</p>			
2)	<p>Ситуацията се развива в лекарски кабинет. Вашият лекар Ви информира, че резултатите от изследванията Ви не са задоволителни. Имате висок холестерол и черният ви дроб е много мазен. Нивата на кръвната захар също са високи. Той посочва, че ако не промените начина си на живот и не спазвате правилна диета, здравето Ви ще се влоши много бързо, което може да доведе дори до инфаркт.</p>			

## РАБОТНА КАРТА 3

LP.	ОПИСАНИЕ НА СИТУАЦИЯТА	ИЗКАЗВАНЕТО НА ЧОВЕКА, КОЙТО Е КРИТИЧЕН	РЕАКЦИЯ НА КРИТИКУВАНОТО ЛИЦЕ	ЗАБЕЛЕЖКА
3)	Ситуацията се развива в офиса. Един от Вашите служители постоянно закъснява за работа от дълго време. Наскоро дори се случи да закъснее за бизнес среща с важен за компанията доставчик. Решавате да му посочите, че поведението му е некоректно и че може да повлияе не само на възприятието за него, но и на компанията.			
4)	Ситуацията се развива у дома. Неделя е и Вие сте поканили дъщеря си със съпруга и децата им на вечеря. Много обичаш внуците си и всеки път, когато те посещават, или ти ги посещаваш, се опитваш да имаш подарък за тях. Този път имаш пригответени подаръци за тях, които им подаряваш веднага след пристигането им. Твоята дъщеря не харесва твоето постоянно даване на подаръци на вашите внуци. Тя критикува поведението ви. Тя има притеснения, че в един момент внуците ще асоциират баба си и дядо си само с подаръци.			

## РАБОТНА КАРТА 3

LP.	ОПИСАНИЕ НА СИТУАЦИЯТА	ИЗКАЗВАНЕТО НА ЧОВЕКА, КОЙТО Е КРИТИЧЕН	РЕАКЦИЯ НА КРИТИКУВАНОТО ЛИЦЕ	ЗАБЕЛЕЖКА
5)	<p>Ситуацията се развива на работното място. По време на екипна среща, към която принадлежите, един от вашите колеги Ви обвинява за грешки и забавяния в проекта, като твърди, че сте по-опитен служител и че трябва да предвидите провал. Решавате да привлечете вниманието ѝ след срещата, защото и двамата сте били отговорни за тази задача по проекта и двамата трябва да поемете отговорност за нея, независимо от старшинството си. Освен това, обвиняването на някого изцяло не е добре за по-нататъшно сътрудничество.</p>			

## РАБОТНА КАРТА 3 - ЗА ОБУЧИТЕЛ

LP.	ОПИСАНИЕ НА СИТУАЦИЯТА	ИЗКАЗВАНЕТО НА ЧОВЕКА, КОЙТО Е КРИТИЧЕН	РЕАКЦИЯ НА КРИТИКУВАНОТО ЛИЦЕ	ЗАБЕЛЕЖКА
1)	<p>Ситуацията се развива в университет. Посещавате уроци в университета за третата възраст. Вашата задача беше да подготвите проект в областта на социалната политика.</p> <p>Изпълнихте задачата си и работата Ви е проверена от учителя. Лекторът, след оценката си на проекта, ви предоставя информация за някои неточности, които той Ви посочи.</p>	<p>- Здравейте, проверих вашия проект за социална политика в избраната от Вас страна. Вижда се, че се включихте изцяло в работата и отне няколко дни, за да напишете черновата, но имам някои забележки по съдържанието му. Развихте горния въпрос много теоретично. Във вашата работа Ви липсват актуални данни по тази тема, т.е. минимална работна заплата, коефициент на безработица, коефициент на естествен прираст.</p>	<p>- Благодаря ви, че потвърдихте моя проект. Наистина, в моето изследване трябва да включва текущите данни по този въпрос. Ще се опитам да го направя скоро.</p>	
2)	<p>Ситуацията се развива в лекарски кабинет. Вашият лекар Ви информира, че резултатите от изследванията Ви не са задоволителни. Имате висок холестерол и черният ви дроб е много мазен. Нивата на кръвната захар също са високи. Той посочва, че ако не промените начина си на живот и не спазвате правилна диета, здравето Ви ще се влоши много бързо, което може да доведе дори до инфаркт.</p>	<p>- Господине, резултатите от последните Ви изследвания не показват добре вашето здраве. Според резултатите, които получих, холестеролът ви е много висок, черният дроб е много мазен и нивото на кръвната ви захар е високо, което може да е признак на диабет. Вие сте възрастен човек, така че трябва да се погрижите за здравето си, да промените хранителните си навици и да въведете физическа активност, напр. ежедневни разходки. Досега начинът ви на живот и диета не бяха подходящи, което се отрази негативно на вашето здраве.</p>	<p>- Всъщност си прав, трябва да се грижа повече за здравето си. Това е особено важно на моята възраст. Ще се опитам да следвам вашите препоръки.</p>	



## РАБОТНА КАРТА 3 - ЗА ОБУЧИТЕЛ

LP.	ОПИСАНИЕ НА СИТУАЦИЯТА	ИЗКАЗВАНЕТО НА ЧОВЕКА, КОЙТО Е КРИТИЧЕН	РЕАКЦИЯ НА КРИТИКУВАНОТО ЛИЦЕ	ЗАБЕЛЕЖКА
3)	Ситуацията се развива в офиса. Един от Вашите служители постоянно закъснява за работа от дълго време. Наскоро дори се случи да закъснее за бизнес среща с важен за компанията доставчик. Решавате да му посочите, че поведението му е некоректно и че може да повлияе не само на възприятието за него, но и на компанията.	- Здравейте, оценявам вашата работа и вашата отдаденост към задълженията, които са ви поверени, но скорошното ви прословуто закъснение не е добре дошло. Освен това сте закъснали за бизнес среща с важен бизнес партньор, което може да се отрази негативно на имиджа на компанията. Ще бъда много благодарен, ако се появявате навреме за работа всеки ден. Ако закъснението ви се дължи на задръствания, може да си струва да напуснете дома по-рано от обикновено.	- Да, това е вярно. Напоследък не съм точен човек. Ще се опитам да променя този навик и да дойда на работа в точното време.	

## РАБОТНА КАРТА 3 - ЗА ОБУЧИТЕЛ

LP.	ОПИСАНИЕ НА СИТУАЦИЯТА	ИЗКАЗВАНЕТО НА ЧОВЕКА, КОЙТО Е КРИТИЧЕН	РЕАКЦИЯ НА КРИТИКУВАНОТО ЛИЦЕ	ЗАБЕЛЕЖКА
4)	<p>Ситуацията се развива у дома. Неделя е и Вие сте поканили дъщеря си със съпруга и децата им на вечеря. Много обичаш внуците си и всеки път, когато те посещават, или ти ги посещаваш, се опитваш да имаш подарък за тях. Този път имаш приготвени и подаръци за тях, които им подаряваш веднага след пристигането им. Твоята дъщеря не харесва твоето постоянно даване на подаръци на вашите внуци. Тя критикува поведението ви. Тя има притеснения, че в един момент внуците ще асоциират баба си и дядо си само с подаръци.</p>	<p>- Мамо, знам, че децата са важни за теб и че ти е приятно да ги правиш щастливи. За съжаление, вашето поведение не е съвсем подходящо. Не можете да им давате подаръци през цялото време. С течение на времето това ще стане нормално за тях и те ще спрат да ценят стойността им. Ще Ви свързват само с подаръци. Опитайте се да ограничите количеството артикули, които купувате за тях.</p>	<p>- Аз имам малко по-различно мнение по въпроса, но ако смятате, че поведението ми има отрицателно въздействие върху децата, ще се опитам да го променя.</p>	

## РАБОТНА КАРТА 3 - ЗА ОБУЧИТЕЛ

LP.	ОПИСАНИЕ НА СИТУАЦИЯТА	ИЗКАЗВАНЕТО НА ЧОВЕКА, КОЙТО Е КРИТИЧЕН	РЕАКЦИЯ НА КРИТИКУВАНОТО ЛИЦЕ	ЗАБЕЛЕЖКА
5)	<p>Ситуацията се развива на работното място. По време на екипна среща, към която принадлежите, един от вашите колеги Ви обвинява за грешки и забавянния в проекта, като твърди, че сте по-опитен служител и че трябва да предвидите провал. Решавате да привлечете вниманието ѝ след срещата, защото и двамата сте били отговорни за тази задача по проекта и двамата трябва да поемете отговорност за нея, независимо от старшинството си. Освен това, обвиняването на някого изцяло не е добре за по-нататъшно сътрудничество</p>	<p>- Вашето поведение по време на днешната среща ме изнерви много. И на двама ни бяха възложени задачи в този проект, което означава, че и двамата носим отговорност за работата си. Фактът, че прехвърлихте върху мен цялата вина за грешките и забавянето на съвместната ни задача, беше много непрофесионално от ваша страна. Трябва да знаете, че признаването на грешка не е слабост. Следващият път се опитайте, да се изправите пред последствията от вашите решения и действия.</p>	<p>- Съжалявам, че мислиш така. Изразявайки мнението си, не възнамерявах да ви обвинявам с цялата вина. Наистина, може би е било разбрано от други хора по този начин. Следващият път ще помисля какво искам да кажа и преди да го кажа, ще обмисля как може да се тълкува от другите.</p>	

## IV Край на семинара (20 мин.)

Фасилитаторът кара участниците да седнат в кръг и всеки да отговори на въпрос:

- *Какво Ви хареса най-много в днешните работилници?*
- *Какво ще вземеш за себе си?*
- *Какво Ви изненада най-много и привлече вниманието ви?*
- *Как Ви повлияха работилниците?*
- *Какви неща ще промените в поведението си?*

След като участниците приключат изказването си, фасилитаторът би искал да им благодари за участието им в работилниците и учителят ще Ви помоли да попълните оценъчни въпросници.

След попълване на въпросниците учителят ще раздаде дипломите.



# Въпросник за оценка



## АСЕРТИВЕН ОТКАЗ В ПРАКТИКАТА, ИЗРАЗЯВАНЕ НА ТРУДНИ ЕМОЦИИ И ПРИЕМАНЕ НА КРИТИКАТА

УВАЖАЕМИ УЧАСТНИКО,  
НАДЯВАМЕ СЕ, ЧЕ РАБОТНИЛНИЦАТА Е БИЛА ИНТЕРЕСНА ЗА ВАС И МОЖЕ ДА ВИ НАУЧИ НА МНОГО ИНТЕРЕСНИ НЕЩА. БИХМЕ ИСКАЛИ ДА ПОЛУЧИМ ОБРАТНА ВРЪЗКА ОТ ВАС, ТАКА ЧЕ ЩЕ ВИ БЪДЕМ МНОГО БЛАГОДАРНИ ЗА ВАШЕТО ВРЕМЕ И ЗА ПОПЪЛВАНЕТО НА ВЪПРОСНИКА ПО-ДОЛУ.  
ВЪПРОСНИКЪТ Е АНОНИМЕН.

1. РАБОТИЛНИЦИТЕ ЛИ ВИ ПОЗВОЛИХА ДА ПОЛУЧИТЕ ОТГОВОРИ НА ВЪПРОСИТЕ, КОИТО СТЕ СИ ЗАДАВАЛИ ПРЕЗ ЖИВОТА СИ?

КАТЕГОРИЧНО ДА  ПО-СКОРО ДА  ПО-СКОРО НЕ  КАТЕГОРИЧНО НЕ

2. РАБОТИЛНИЦИТЕ ЛИ ВИ ПРЕДОСТАВИХА ПОЛЕЗНИ СЪВЕТИ И ТЕХНИКИ КАК ДА СЕ СПРАВИТЕ С РАЗЛИЧНИ СИТУАЦИИ В ЕЖЕДНЕВНИЯ ЖИВОТ, ОСОБЕНО КОГАТО СЕ ОТНАСЯ ЗА УВЕЛИЧАВАНЕ НА ВАШИТЕ КОМПЕТЕНЦИИ, СВЪРЗАНИ С КОНТАКТИТЕ С ГРУПАТА?

КАТЕГОРИЧНО ДА  ПО-СКОРО ДА  ПО-СКОРО НЕ  КАТЕГОРИЧНО НЕ

3. РАБОТИЛНИЦИТЕ ЛИ ВИ ПРЕДОСТАВИХА ПОЛЕЗНИ СЪВЕТИ, КОИТО МОЖЕ ДА ВИ ПОМОГНАТ ДА ПРЕВЪЗМОГНЕТЕ СЦЕНИЧНАТА ТРЕСКА, СВЪРЗАНА С КОНТАКТИТЕ ВИ С ГРУПАТА?

КАТЕГОРИЧНО ДА  ПО-СКОРО ДА  ПО-СКОРО НЕ  КАТЕГОРИЧНО НЕ

4. КОЯ ЧАСТ ОТ РАБОТИЛНИЦАТА ВИ ХАРЕСА НАЙ-МНОГО И ЗАЩО?

.....

.....

5. ИСКАТЕ ЛИ ДА УЧАСТВАТЕ В ДРУГИ ТЕМАТИЧНИ РАБОТИЛНИЦИ?

ДА  НЕ

**6. АКО ДА, МОЛЯ, ИЗБРОЙТЕ ТЕМИТЕ, КОИТО ЩЕ ПРЕДСТАВЛЯВАТ ИНТЕРЕС ЗА ВАС.**

.....

.....

**7. СПОДЕЛЕТЕ ВАШИТЕ РАЗМИСЛИ И КОМЕНТАРИ**

.....

.....

**БЛАГОДАРЯ ВИ ЗА ВАШИЯ ПРИНОС.**



Develop Your  
Creativity

# СЕРТИФИКАТ

ПОТВЪРЖДАВА СЕ, ЧЕ

.....  
(ТРИ ИМЕНА)

ВЗЕ УЧАСТИЕ В РАБОТИЛНИЦАТА  
"АСЕРТИВЕН ОТКАЗ В ПРАКТИКАТА, ИЗРАЗЯВАНЕ НА  
ТРУДНИ ЕМОЦИИ И ПРИЕМАНЕ НА КРИТИКАТА"

РАЗВИВАЙТЕ КРЕАТИВНОСТТА СИ  
ЕРАЗЪМ + ПРОЕКТ С № 2020-1-PL01-KA227-ADU-095783

РЪКОВОДИТЕЛ НА РАБОТИЛНИЦАТА:

МЯСТО:

ДАТА:



Erasmus+