



**Develop Your
Creativity**

Самооценката като компонент на самочувствието и поставяне на граници

СЦЕНАРИЙ II



Współfinansowane przez
Unię Europejską



Erasmus+

LIDER:



STOWARZYSZENIE
KREATYWNII DLA
BIZNESU

PARTNERS:



Съдържание

I обща информация	3
• Продължителност на работилницата	
• Получатели на работилницата	
• Брой участници	
• Работещ методи	
• Необходими материали за работилниците	
• Цел на работилниците	
II въведение	6
• Въведение в темата за граници	
• Въвеждането на учителя	
• Създаване на група правила	
III СЪДЪРЖАНИЕ	9
IV резюме на работилницата	13
V РАБОТНИ ЛИСТОВЕ	19
VI ПРИЛОЖЕНИЯ	33
VII Приложения обяснение	50
VIII СЕРТИФИКАТИ	56
IX ФОРМА ЗА ОЦЕНКА	57

Обща информация



Продължителност на работилницата:

6 часа

Получатели на работилницата:

Участниците в работилницата са групи от възрастни, които се интересуват от драмата като начин да се научат как да чертаят граници. Този сценарий може да се използва от всеки, който се интересува от темата за самочувствие, асертивност, грижа за себе си и поставяне на граници, включително за подготовка на хора за навлизане на пазара на труда, умело трансформиране на деструктивните вярвания в такива, които ще бъдат подкрепящи или здрави за възрастни.

Брой участници:

10 от двата пола. Възможно е и провеждане на работилници в по-малка група от минимум 6 човека, в зависимост от условията на помещението.

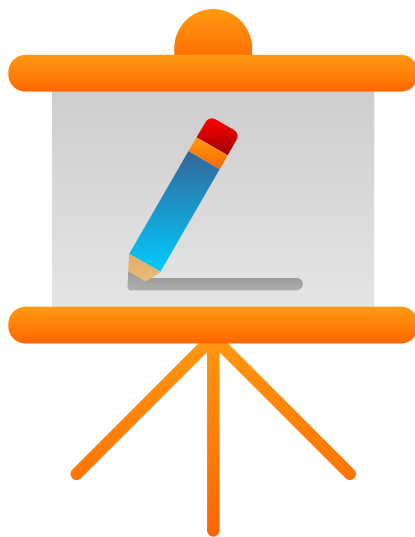
Работещ методи:

- Мини лекция
- Интеграционни дейности
- Драма
- Групова работа
- Индивидуална работа
- Мозъчна атака
- Техники за въображение

обща информация

Необходими материали за работилниците:

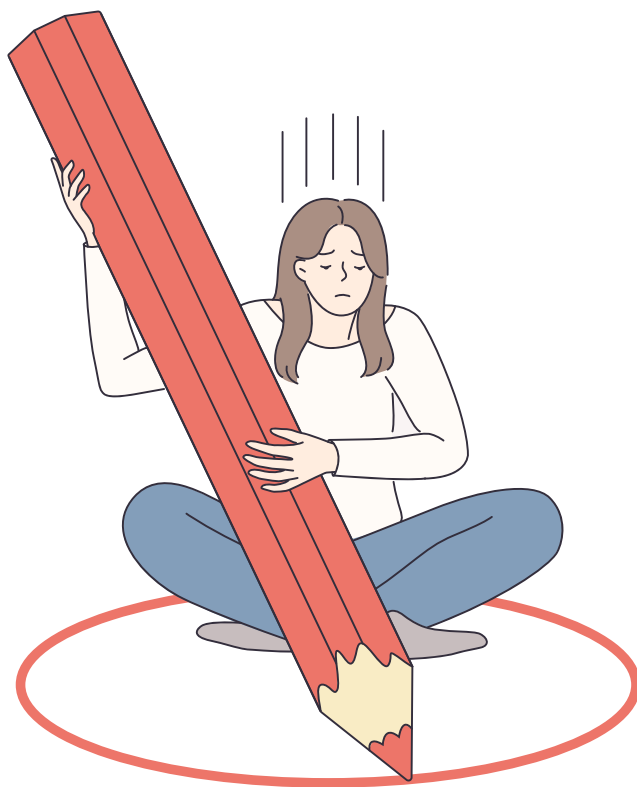
- Печатни работни карти с ролеви игри
- Огледало
- Маркери
- Лепящи бележки
- Флипчарт
- химикалки
- Сертификати
- Проучване за оценка



Цел на работилниците

Информация за учителя

Поставяне на граници чрез драматични техники и ролеви игри (кратки сценарии), стимулиращи ситуации от реалния живот, в които някой се опитва да наруши границата и да излезе от зоната на комфорт. По същество това са кратки скетчове, в които участниците доброволци могат да играят различни роли в дадени обстоятелства и да практикуват да казват „не“, да поставят граници, да се научават как да реагират на неочаквани събития, които могат да преминат границите им, да изразяват какво искат или не искат да кажат, правене или постигане на определена цел.



II ВЪВЕДЕНИЕ (40 мин.)

Въведение в темата за драмата в поставянето на граници

Улесняването на ролевата игра може да бъде предизвикателство! Емоциите могат да възникнат, а исканията на хората могат да се различават значително. Докато един човек може да се нуждае от задълбочени насоки по време на ролева игра, друг може да предпочете да се изпоти сам. Ролевите игри могат да бъдат отлична възможност за обучение за хора с широк спектър от нужди, когато са настроени внимателно и силно подпомагани. Чрез ролеви игри се практикуват способности за поставяне на граници, като уверена стойка, зрителен контакт, глас, изражение на лицето, език на тялото и словесни тактики. Участниците не трябва да използват ролеви игри, за да практикуват изпускания или удари. В отношенията границите са ограниченията и стандартите, които хората сами определят. Здравите граници ви позволяват да кажете „не“, когато пожелаете, но също така ви позволяват да се отворите за близост и интимни връзки.

Ролевите игри не са:

Шанс за определен участник в работилницата е да разбере конкретен сценарий, случил се в реалния живот. Ако участник предложи сценарий за ролева игра и стане ясно, че това е ситуация, която се е случила в живота му до последния детайл, препоръчваме да предложи измислен сценарий, който включва ключови елементи от предложения сценарий, но се различава достатъчно от действително събитие, при което не става дума за преразглеждане на настъпилото събитие. Въпреки че преразглеждането на събития в живота ни е полезно и може да бъде лечебно/терапевтично, малко вероятно е това упражнение да помогне на цялата група, ако става дума за един човек.

Това сценарий ще помогне да разширите Вашата компетентност по изграждане на самочувствие и работа с негативни вярвания в поставянето на граници.



The course of the workshop

1. Въведение на учителя (10 мин.)

- Име
- Образование,
- Професионален опит
- Интереси
- Всичко, което учителят би искал да добави – например: личен опит в ученето как да поставят граници

2. Създаване на групови правила (15 мин.)

Обучителят разпределя цветни лепкави бележки на се участниците и ги пита следния въпрос:

“За да се чувстваме добре и безопасно заедно, аз имам нужда ...”.

Дава на участниците около 5 минути да помислят за нуждите си и че техните граници ще бъдат уважавани от другите. Обучителят моли участниците да напишат своите отговори на лепящите листчета и да ги залепят на флипчарта.

Обучителят дава няколко примера:

“За да се чувствам добре и безопасно заедно, аз трябва да бъда уважаван от другите, като ми се обаждат (напишете име, с което бихте искали да ви наричат).

“За да се чувствам добре и безопасно заедно, аз трябва да бъда уважаван от другите поради липса на критики и отворен ум”

“За да се чувствам добре и безопасно заедно, аз трябва да бъда уважаван от другите, като те мълчат, когато аз говоря”

“За да се чувствам добре и безопасно заедно, аз трябва да бъда уважаван от другите, като те не ми се смеят, когато играя своята роля, освен ако не означава да бъде смешно”

“За да се чувствам добре и безопасно заедно, имам нужда от пространство, за да не съм близо до другите по физически начин (например 50 см)”

- Обучителят обяснява колко важно е да се измислят собствени идеи, за да се грижим за нашето лично (физическо и емоционално пространство)

- Когато задачата е изпълнена и върху флипчарта са залепени бележките, учителят ги чете на глас и пита дали всички са съгласни с правилата. След като прочете всички карти, водещият пита дали има някакви допълнителни правила, които трябва да са на флипчарта. Ако да, учителят ги добавя на флипчарта.

ГРУПОВО ВЪВЕДЕНИЕ (15 мин)

Помолете участниците да се представят, като допълнят изреченията. Подгответе изреченията за четене на флипчарта.

- Моето име е.....
- Работя като.....
- Границите за мен са...
- Драмата за мен е....
- Чувствам се уверен...
- Не се чувствам уверен...
- Бих искал...
- Любимият ми цвят е...

Кажете благодаря на всички участници за представянето им. Можете да участвате в тази дейност като първи или като последният човек, който да затвори кръга за представяне.

III. Съдържание

Създаване на ролеви игри



Обикновено има една от двете основни рамки за създаване на ролеви игри:

1. Обяснете какво представляват ролеви игри и защо са важни за участниците. Потърсете предложения от публиката за възможни сценарии за играене на ролеви игри. Когато Ви хрумнат идеи, запишете ги. Изберете няколко ролеви игри като група, които ще позволят на участниците да практикуват различни способности за поставяне на граници. Не забравяйте да попитате групата кои сценарии смятат, че са най-подходящи и полезни. За да вземете това решение бързо и с минимално обсъждане, може да се използва преброяване на ръцете на заинтересованите от всяка ролева игра. Насърчавайте хората доброволно да изиграят играта, като обяснявате, че участието е изцяло доброволно и че гледането, както и представянето, могат да осигурят ценни възможности за обучение. Тази стратегия има предимството, че позволява на участниците да поемат отговорност за обстоятелствата, които действат. Сценариите имат силно чувство за реализъм и много "вземане" от участниците.

2. Раздайте набор от хартиени листове с различни ситуации, отпечатани върху тях. Сформируйте групи от 2-4 души и практикувайте сценария с тях. След около 5-10 минути време за тренировка, групите, които желаят да споделят ролеви игри с цялата група, могат да го направят. Тъй като участниците работят предимно в своята малка група имат възможност да се упражняват, преди да споделят с цялата група, този метод често оказва по-малък натиск върху тях да „действат“.

Самочувствие

Хората, които имат проблеми с поставянето на граници, може да имат нестабилно самочувствие. Зависи от това какво чуват от другите в различни моменти от живота от това, че са били дете и са били принудени да правят неща под „учтивия“ етикет. Когато детето е принудено да слуша другите и да прави това, което му се казва, дори когато мисли различно или иска различни неща, възниква липсата на увереност. Когато дете, чиито граници не са били уважавани, стане възрастен, за този възрастен е много по-трудно да постави граници и това може да се разглежда като липса на учтивост. Това е съвсем нормално за деца, които все още нямат самоличност. Въпреки това, в случая на възрастните, това е по-скоро свързано с незрялост и липса на знания как да бъдете напористи и как да установите граници за защита на психичното здраве.

Самочувствието се развива по стабилен (здравословен) начин. Независимо какво казват или мислят другите за човека, човекът има силна нагласа към себе си и вижда себе си в положителна светлина. Разбира се, коментарите могат да повлияят малко на самовъзприятието на хората, но това не променя факта, какво мислят за себе си, главно заради гледната си точка човек, тъй като това не е мнението на групата. И дори да беше, човекът със здрави граници и солидно самочувствие може да се изправи и да управлява всяка ситуация.



Самочувствието, което е адекватно (здравословно), отчита както силните страни, така и недостатъците на индивида.

То се основава на истински събития, факти и постижения - тоест това, което човекът действително е постигнал в живота си (човекът има доказателство за това - факт - обективна истина). Човек е наясно какво е направил добре и какво прави неправилно. Хората избират задачи, които са на правилното ниво на трудност в рамките на техните възможности и граници. Те могат да пораснат в резултат на това и е по-малко вероятно да останат разочаровани и уязвими. Те знаят как да се грижат за своите граници. Изпълнението на тези задачи, както и осъзнаването на техните постижения, способности и недостатъци, допринасят за развитието на зряло и здраво самочувствие и самоудовлетворение и водят до поставяне на правилни и здрави граници вътрешно и външно. Това обаче е удовлетворение с определена цел. Тъй като човек разбира, че той/тя не е едноизмерен, това не прикрива недостатъците и не променя начина, по който мисли за себе си. Индивидът разбира, че той/тя е способен както на постижения, така и на неуспехи. И това е добре и от друга страна, не е проблем. Те са готови да приемат конструктивна критика, за да подобрят собственото си развитие и да заобиколят своите граници.



Видове граници (вижте приложение 1 за подробно описание с примери)

- Физически граници
- Емоционални граници
- Времеви граници
- Сексуални граници
- Интелектуални граници
- Материални граници



IV РЕЗЮМЕ НА РАБОТИЛНИЦИТЕ

Задача 1. (20 мин.)

Водещият дава на участниците малки карти. Той ги моли да създадат своя „набор от здрави граници“ на лист хартия. Когато свършат, обучителят ги моли да си представят, че прикачват тази карта на обществено място или на централния площад в града или на работа . Водещият дава на участниците 5 минути. След 5 минути той моли участниците да си представят, че страниците ще останат на тези места завинаги, че някой ще може да ги прочете дори след половин век, например техните деца и внуци. Отново дава на участниците момент да си представят тази ситуация. Попитайте ги да размислят и им кажете, че имат още 5 минути, за да измислят други идеи, които биха искали да добавят към хартията „набор от здрави граници“.

ЗАДАЧА 2. (20 мин)

Помолете ги да добавят емоция, която са изпитали, докато са създавали всяко правило. Шестте основни емоции включват тъга, щастие, страх, гняв, изненада и отвращение.



ЗАДАЧА 3 (20 мин.)

След експеримента попитайте участниците да поставят правилата на страници в джобовете си или да ги оставят настрана.

- Какво почувства кога си представи, че правилата „набор от здрави граници“ могат да бъдат видими за всички и да бъдат преместени на обществено място?
- Кой може да ги прочете?
- Какво те биха могли да направят с това знание „набор от здрави граници“?
- Какво чувствахте, знаейки, че „набора от здрави граници“ ще бъде там завинаги?

След като изпълнят задачата, участниците могат да споделят написаното във форума на групата.



ЗАДАЧА 4 (40 мин.)

Обяснете на участниците какво представляват ролевите игри и каква е тяхната цел. Включете обяснение как драмата помага да се практикува установяване на граници. Помолете участниците за предложения за потенциални сценарии, които да играете чрез ролеви игри. Помолете участниците да напишат своите примери на флипчарта на случаен принцип. Участниците могат да имат време да подготвят собствен сценарий за тази ролева игра.

Ако те не идват със собствена идея, предложете вашите сценарии. Например:

Непознат в магазин Ви иска пари. Имате само банкова карта, но всъщност не желаете да подкрепите непознатия. Непознатият Ви следва на паркинга.

Изберете двама души, които да играят този сценарий (1 за непознатия и 1 за купувача). Можете да добавите 2-3 души като тълпа. Добавете 1 наблюдател (някой, който само наблюдава ситуацията и не е част от тази ролева игра).

Повторете това упражнение с други 2 двойки.

В края на тази задача помолете участниците да разсъждават

- 1.Какъв е коментара на непознатия?
- 2.Какъв е коментара на купувача?
- 3.Какъв е коментара на тълпата?
- 4.Какъв е коментара на наблюдателя?
- 5.Какво Ви хареса най-много в тази дейност?



ЗАДАЧА 5 40 мин

Изберете двама доброволци, изиграйте сцената и ги уведомете, че участието е доброволно и човек може да се поучи от гледането в допълнение към правенето. Помолете 1 наблюдател да се включи доброволно и да напише коментар, докато избраната / доброволната двойка действа. Те могат да напишат собствен сценарий и да добавят някои емоции, които биха искали да подчертаят в тази задача.

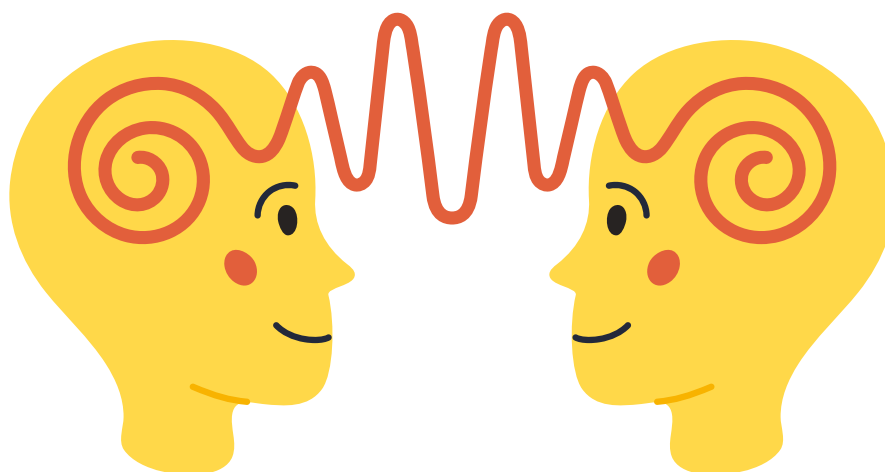
Първа част от сценария за актьорско майсторство:

Една майка ревнува и критикува начина, по който човекът се облича за партито им. С много учтив маниер, но нелюбезно тя прави коментари като: изглеждаш дебела в тази рокля. Хората ще се взират в теб. Притеснявам се за теб. Облечете нещо друго, което да покрие краката ти. Чуйте добрия ми съвет. Няма да съжалявате...

Помолете двойката/групата да измислят собствена идея как да поставят граници по здравословен и учтив начин.

В края на тази задача като участниците да разсъждават

1. Какъв е коментара на непознатия?
2. Какъв е коментара на купувача?
3. Какъв е коментара на тълпата?
4. Какъв е коментара на наблюдателя?
5. Какво Ви хареса най-много в тази дейност?



ЗАДАЧА 6 (40 мин)

Вашият колега Ви използва от първия ден. Тя/той е приятел от детството и Ви помогна да получите тази работа. Този Ваш приятел Ви моли да подготвите доклади, както той/тя продължава да казва... съжалявам, че забравих, но ти си най-добрият и ми дължиш“ с фалшива уязвима усмивка.

Тъй като вече знаете как да определяте граници, посещавайки тази работилница, Вие сте в състояние да разпознаете кои граници са преминати, можете да назовете границите и знаете точно, че не искате да го правите повече.

- Как бихте начертали чертата? (1 човек действа като колега, другият като служител, чиито граници се преминават). Можете да напишете сценарий заедно. Можете да помолите групата да ви помогне да напишете сценария.
- В края на тази задача питайте участниците за техния коментар.

- 1.Какъв е коментара на непознатия?
- 2.Какъв е коментара на купувача?
- 3.Какъв е коментара на тълпата?
- 4.Какъв е коментара на наблюдателя?
- 5.Какво Ви хареса най-много в тази дейност?

- Разговор. Разговорът след всяка ролева игра е от съществено значение. Попитайте пресичащия границата: „Как се почувства, когато казаха ____?“ Попитайте определящия границите: „Какво беше чувството да кажеш ____?“ Попитайте членовете на публиката какво са забелязали. Кога беше моментът, в който потъна границата? Какво проработи?
- Благодарим на изпълнителите за техния принос.

V ПРИЛОЖЕНИЯ



Дейност 1

Обяснете на участниците какво представляват ролевите игри и каква е тяхната цел. Включете обяснение как драмата помага да се практикува установяване на граници. Помолете участниците за предложения за потенциални сценарии, в които да играете чрез ролеви игри. Запишете 5 примера.

Ако те не идват със собствена идея, предложете вашите сценарии. Например:

– Непознат в магазин се опитва да научи вашето име и номер, а вие не искате да ги споделите – изберете двама души, които да играят този сценарий

– Докато сте на пътуване, приятелите ви искат да пиете алкохол с тях, но вие не искате – изберете 6 души, които ще се опитват да убедят един човек да пие с тях

– Вашият шеф иска да работите до късно без уговорка за плащания на извънреден труд и вие не искате повече да го правите безплатно – изберете 1 човек да играе ролята на шеф и един за служителя.

Можете също така да накарате участниците доброволно да изиграят сцената и да ги уведомите, че участието е доброволно и човек може да се поучи от гледането в допълнение към правенето.

В края проведете дискусия и задайте на групата няколко въпроса:

1. Какъв е твоят коментар?
2. Какво научихте?
3. Какво ви хареса най-много в тази дейност?

Дейност 2

Двама доброволци да изиграят сцената и ги уведомете, че участието е доброволно и човек може да се поучи от гледането в допълнение към правенето.

Сценарий за действие:

– Колега в криза се обажда в 23 часа в средата на седмицата и спешно се нуждае от вашата подкрепа, докато вече сте в леглото. Тя/той продължава да звъни и звъни, но все още не сте отговорили.

Въпреки че искате да подкрепите колегата си, не сте в състояние да сте на разположение всеки момент от всеки ден, но сте решили да вдигнете телефона след 10 пъти позвъняване.

Как бихте начертали чертата? (1 човек действа като колега, другият като „помощник“)

Разговор. Разговорът след всяка ролева игра е от съществено значение. Попитайте пресичащия границата: „Как се почувства това, когато казаха _____?“ Попитайте определящия границите: „Какво беше чувството да кажеш _____?“ Попитайте членовете на публиката какво са забелязали. Кога беше моментът, в който потъна границата? Какво проработи?

Благодарим на изпълнителите за техния принос.



Дейност 3

При поставянето на граници времето е от решаващо значение. Да направите крачка назад може би е полезно, за да охладите емоциите си и да помислите за реакцията си, когато някой пресича границите ви, например на работа.

Стъпки за успокояване

1. Спрете това, което правите. Един от най-добрите начини да се успокоите е да спрете да взаимодействате с това, което ви разстройва или дори ядосва. Когато се намирате в неудобна ситуация, просто кажете: Извинете, имам нужда от минута или две, за да помисля върху това (заявката) и ще се свържа с вас. И напуснете стаята.

2. Фокусирайте отново мислите си. Когато сме разтревожени, разстроени или дори ядосани, тялото ви преминава в режим „бягство или бий“ (адреналин). Намерете тихо място (например тоалетни) и дишайте. Вдишайте... издишайте... Вдишайте... издишайте... Вдишайте... издишайте... (повторете 6 пъти)

3. Помислете за плана. Помислете какво наистина бихте искали да кажете на този човек и просто го кажете! Ако си сам, кажи го на глас. Как звучеше? Беше ли добро? Опитай пак. И отново.

4. Подгответе своя отговор: например: Не се чувствам комфортно с молбата ви, тъй като в момента е твърде много за мен. Попитайте някой друг.

5. Върнете се в стаята, която сте напуснали и се огледайте. Вдишайте... издишайте... Вдишайте... издишайте... Вдишайте... издишайте... Направете го дискретно.

6. Готови сте за разговора, който сте напуснали в даден момент

Практика, практика, практика.



Дейност 4

Идентифицирайте своите граници

1. Назовете 5 ситуации, които ви карат да се чувствате разстроени, безполезни, ядосани, разочаровани. Напиши ги

- 1) Номер (5-1)
- 2) Номер (5-1)
- 3) Номер (5-1)
- 4) Номер (5-1)
- 5) Номер (5-1)

2. Номерируйте тези ситуации от 5 до 1 (5 - най-силните емоции; 1 - най-спокойните)

3. Помислете защо номерирате тези ситуации в този конкретен ред. Запишете своя коментар

.....

.....

.....

4. Запишете 1 основна емоция, която идентифицирате за всяка от записаните ситуации (Шестте основни емоции са: тъга, щастие, страх, гняв, изненада и отвращение) .

- 1) Емоция.....
- 2) Емоция.....
- 3) Емоция.....
- 4) Емоция.....
- 5) Емоция.....

5. Действайте като себе си в тази ситуация и представявайте тази избрана емоция. Можете да застанете пред огледалото и да изиграете своята роля

6. Харесвате ли се в тази ситуация?

7. Идентифицирайте каква е основната причина за това негативно емоционално състояние?

.....

.....

8. Какво можете да направите, за да се почувствате по-добре?

.....

.....

9. Коментирайте. Запишете своя коментар

.....

.....

10. Прегърнете се



Дейност 5

1. Кои са основните ви ценности? Направете списък от 5

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

2. Определете 5 неща, които могат да застрашат способността ви да изживеете тези ценности?

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

3. Назовете 5 граници, които може да се наложи да начертаете, за да помогнете за справяне с тези заплахи

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

4. Назовете 5 основни ценности, за да живеете по-пълноценно

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)



5. Избройте 5 потенциални хора, на които имате доверие, които имат добри граници. Какви са някои от техните граници, които сте наблюдавали?

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

6. Изберете един човек от тези 5 и действайте като този човек.

7. Помислете - какво научихте за себе си? За вашите основни ценности? За вашите граници?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Дейност 6

Защо трябва да съобщавам границите си? Ами ако не искам? Ами ако ролята на този „много харесван човек, който винаги казва „да“ на всичко, дори смята, че „не“ ми подхожда?

За да живеете пълноценно живота си, се препоръчва да се грижите за себе си и да живеете в хармония с мислите си. Когато казвате „да“ на всичко, но мислите „не“ за нещо, умът, тялото и чувствата ви са в конфликт. Ето защо е по-здравословно за вас да съобщавате границите си и ако мислите „не“, имате право да го кажете. Ако се страхувате, че някои хора ще спрат да ви харесват, наистина е добре. Това също означава, че не те харесват заради това, което си в действителност, а заради факта, че винаги казваш „да“ и правиш всичко за тях. Може да бъде добър тест за истинско приятелство.

Опитайте се да съобщите нуждите си на хората около вас. Поставете своите граници. Не е честно или реалистично да се очаква хората да спазват граници, за които не знаят. Това не трябва да е грандиозен жест. Това могат да бъдат прости корекции на взаимодействията: например, вместо да кажете „да“ на всички веднага, можете да кажете: дайте ми 1 час и ще помисля за това.

Как изглежда това за вас?

.....

.....

Това време помага да помислите какво наистина бихте искали да кажете и да планирате какво ще кажете.

.....

.....

Напишете сценарий на този разговор и действайте така, като вече сте били в тази ситуация.

.....

.....

Ако направите това, действайки предварително, ще бъдете по-уверени да кажете това, което наистина бихте искали да кажете.

.....

.....

Как беше? Какъв е твоя коментар?

.....

.....

.....

.....



Деятност 7, част 1

Ето формула, която трябва да вземете предвид, докато изготвяте вашата лична декларация за граници. Някои може да са кратки и сладки. Някои може да се нуждаят от повече работа.

Направете няколко стъпки, като започнете от най-лесните, за да съставите плана си. Спомнете си какво сте научили досега. Не забравяйте да използвате изявление „аз“, за да изразите чувствата и мненията си, когато почувствате, че някой преминава границите ви

ЕТАП 1 Опишете ситуацията и чувствата, които произтичат, като използвате изявленията на „аз“. Запишете свои собствени примери за „аз“ изявления въз основа на текущата ви житейска ситуация и границите, които смятате, че са преминали

НАПРИМЕР:

Чувствам се неудобно, когато чуя клюки за мен в офиса или "аз" се чувствам разстроен, когато ме прекъсват по време на презентацията ми, или се стресирам, когато ме помолят да остана до късно на работа без или много малко предизвестие.

И Т.Н...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

СТЪПКА 2 Рефлексия

Как беше? Какъв е твоя коментар?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Дейност 8, част 2

СТЪПКА 3 Изразявайте желаните резултати

Чувствам се неудобно, когато чуя клюки за мен в офиса.

Изразете желания резултат:

Бих искал да го чуя лично от вас, ако имате нещо да ми кажете.

Или нещо друго:

.....

.....

Чувствам се разстроен, когато ме прекъсват по време на презентацията

Изразете желания резултат:

.....

.....

Изпитвам стрес, когато ме помолят да остана до късно на работа без или много малко предизвестие.

.....

.....

Ваши собствени примери:

аз

Изразете желания резултат:

.....

.....

аз

Изразете желания резултат:

.....

.....

аз

Изразете желания резултат:

.....

.....



СТЪПКА 4 ПРЕДСТАВИ последствията (положителни или отрицателни)

ПРИМЕРИ:

Това ще ми позволи да се чувствам уважаван по време на работа и да развия по-добри взаимоотношения с моите колеги и т.н.

Ваши собствени примери:

Това ще ми позволи

СТЪПКА 5 Обобщение

Чувствам се неудобно, когато чуя клюки за мен в офиса (изказвам – обобщете проблема)

Бих искал да го чуя лично от вас, ако имате нещо да ми кажете (изразявайки желание)

Това ще ми позволи да се чувствам уважаван по време на работа и да развия по-добри взаимоотношения с моите колеги (последствия, които работят за вас)

СТЪПКА 6 Рефлексия

СТЪПКА 7 Кажете на глас пред огледалото

СТЪПКА 8 Практика практика, практика

Коментирай:

.....



Дейност 9

Получаване на комплименти когато чувствате, че границите ви са преминати

.....

.....

Как се чувствате, когато чуete комплимент , който не е непременно верен ?

.....

.....

Как реагираш на това ?

.....

.....

Мислите ли, че изказването на комплименти засяга отношенията с хората?
Обосновете отговора си.

.....

.....

Как да разпознаете допълнение към комплимент, което може да премине границите на някого?

.....

.....

Запишете примери за комплименти, които са ви накарали да се почувствате неудобно.

.....

.....



Запишете примери за комплименти, които са ви накарали да се почувствате неудобно

.....

.....

И вашият отговор на него

.....

.....

Сега е време да действаме. Представете си, че току-що сте чули комплимент, който ви постави в много неудобно положение. Какво бихте искали да кажете на този човек? Как ще го кажеш? Какъв тон на гласа бихте използвали? В каква позиция ще застанете, за да покажете на този човек, че не харесвате този тип комплименти? Действайте, сякаш наистина сте в тази ситуация. Можете да се записвате, да гледате записа и да разсъждавате. Някаква област за подобрение?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Време за размисъл

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Дейност 10



Опишете своя перфектен напорист човек

.....

.....

.....

.....

Защо този човек е различен от вас?

.....

.....

.....

.....

Кой е този човек?

.....

.....

.....

.....

Какъв е езикът на тялото на този човек?

.....

.....

Какъв е тонът на гласа на този човек?

.....

.....

Помислете какво би искал да каже този човек и как би постъпил този човек, ако:

1. Някой каза, че човекът е некомпетентен
2. Някой е откраднал нещо от този човек
3. Някой каза лоши неща за този човек
4. Някой се опитваше да манипулира този човек, за да направи нещо лошо
5. Някой каза неуместни коментари за външния вид на този човек

Запишете какво би казал този идеален напорист човек?

1.
2.
3.
4.
5.

Действай така, като че си бил този човек. Застанете пред огледалото и изиграйте своята роля

Как беше? Бяхте ли добър? Какво научихте от този перфектен напорист човек?

.....

.....

Време за размисъл



VI РАБОТНИ ЛИСТОВЕ

Работен лист 1 Попълнете празните полета!



Граници... Какво означават границите за вас?

Каква е вашата собствена дефиниция за граници?

Напишете 5 неща, които другите хора Ви правят и не Ви харесват.

Запишете 5 неща, които другите Ви казват и не Ви харесват.

Каква е вашата идея да им кажете да спрат?

Какъв е твоя коментар?



Работен лист 2 Попълнете празните полета!

Границата е правило, което поставяте за това как другите могат да се отнасят с вас. Представете си, вие сте супергерой и за един ден можете да бъдете какъвто искате. В лявата колона напишете нещата, които не харесвате в себе си, които ви карат да се чувствате безсилни.

От дясната страна напишете нещата, които бихте искали да направите / кажете на други хора, за да поставите някои граници, ако сте супергерой.

YOU	SUPERHERO



Опитайте се да действате като описания от вас супергерой.

Как би стоял? Опишете позицията си.

.....

.....

.....

Какво можете да кажете за стойката си?

.....

.....

.....

Какво можете да кажете за позата на вашия супергерой?

.....

.....

.....

Какъв е твоят коментар?

.....

.....

.....



Работен лист 3 Попълнете празните полета!

В работния лист 3 описахте своя супергерой. Вашата задача за този работен лист е да изброите вашите ограничения

Какво ви спира да действате като супергероя, който описахте по-горе? Моля, избройте го

Какво бихте искали да чуете от своя супергерой, за да изградите увереността си?

Какво бихте казали на приятеля си, ако той/тя не можеше да поставя граници? Моля, напишете съвета си

Какъв е твоят коментар?

.....

.....

.....

Помня:

- 1.Границата е правило, което поставяте за това как другите могат да се отнасят с вас.
- 2.Поставянето на граница означава да уведомите другите хора какво е и не е добре да правят с вас.
- 3.Имате право да поставяте граници за всичко, което може да ви нарани или което ви кара да се чувствате неудобно.

Работен лист 4 Попълнете празните полета!

Избройте идеите си, какво можете да кажете , когато другите преминат границата ви

1.

.....

2.

.....

3.

.....

4.

.....

5.

.....

6.

.....

7.

.....

8.

.....

9.

.....

10.

.....

А сега застанете пред огледалото и практикувайте

1. Кажете точно какво имате предвид, за да разберат другите. Използвайте сериозен тон на възрастен учител, който не харесвате в училище
2. Кажете точно какво имате предвид, за да разберат другите. Използвайте сериозен тон на свещеник
3. Кажете точно какво имате предвид, за да разберат другите. Използвайте сериозен тон на най-лошия шеф
4. Кажете точно какво имате предвид, за да разберат другите. Използвайте забавен тон на шофьора на автобуса
5. Кажете точно какво имате предвид, за да разберат другите. Използвайте забавен тон на дете

Забавлява ли се? Коя част ви хареса най-много? Какво мислиш? Напиши го

.....

.....

.....

Какъв е твоят коментар?

.....

.....

.....



Помня:

1. Границата е правило, което поставяте за това как другите могат да се отнасят с вас
2. Поставянето на граница означава да уведомите другите хора какво е и не е добре да правят с вас.
3. Имате право да поставяте граници за всичко, което може да ви нарани или което ви кара да се чувствате неудобно.
4. Не позволявайте на другите да променят мнението ви или да ви карат да се чувствате зле за вашите граници.

Добавете още някои от вашите собствени правила

5.....

6.....

7.....

8.....

9.....

10.....

Прочетете ги на глас 5 пъти. Опитайте се да ги извикате! Какво е чувството?

.....

.....

.....

Какъв е твоят коментар?

.....

.....

Установяване на граници Изявление на „Аз“.

Изявлението „Аз“ е начин на говорене, който ще ви помогне да избегнете емоционален капан, като намалите чувството за вина в процеса на учене „как да поставяте граници“. Опитайте се да изпълните задача, в която ще изпълните 10 „АЗ твърдения“. Кой е този човек, с когото говориш? (Запишете го в скоби)?

Помислете за 10 „аз“ твърдения и довършете изречението.

Пример: „Чувствам се неудобно, когато ме наричаш „моята малка принцеса“ пред приятелите ми. Аз съм на 30 и бих искал да ме наричат с моето име“ (На майка ми)

1. „Чувствам се неудобно, когато

.....

2. „Чувствам се неудобно, когато

.....

3. „Чувствам се неудобно, когато

.....

4. „Чувствам се неудобно, когато

.....

5. „Чувствам се неудобно, когато

.....

6. „Чувствам се неудобно, когато

.....

7. „Чувствам се неудобно, когато

.....

8. „Чувствам се неудобно, когато

.....

9. „Чувствам се неудобно, когато

.....

10. „Чувствам се неудобно, когато

.....

Прочетете тези изречения на глас в позиция на супергерой. Опитайте се да го запомните и повторете няколко пъти.



Доволни ли сте от тези „аз“ изявления?

Какво бихте направили по различен начин? Какво бихте казали по различен начин?

Какъв е твоят коментар?

Работен лист 7 Попълнете празните полета!

Личните граници са правилата , които поставяме за себе си , за да защитим нашето пространство, да защитим свободата си, да се грижим за себе си . Какви са вашите причини да се нуждаете от вашия набор от граници?



Да го напишеш

1. Граница 1

.....

Защо имам нужда от тази граница?.....

Кой актьор ми напомня за тази граница?.....

Опитайте се да играете ролята, докато мислите за причината „защо имам нужда от тази граница?“

Бяхте ли добър? Искате ли да опитате отново?

.....

2. Граница 2

.....

Защо имам нужда от тази граница?

Кой актьор ми напомня за тази граница?.....

Опитайте се да играете ролята, докато мислите за причината „защо имам нужда от тази граница?“

Бяхте ли добър? Искате ли да опитате отново?

.....

3. Граница 3

Защо имам нужда от тази граница?

Кой актьор ми напомня за тази граница?.....

Опитайте се да играете ролята, докато мислите за причината „защо имам нужда от тази граница?“

Бяхте ли добър? Искате ли да опитате отново?

.....

4. Граница 4

.....

Защо имам нужда от тази граница?

Кой актьор ми напомня за тази граница?.....

Опитайте се да играете ролята, докато мислите за причината „защо имам нужда от тази граница?“

Бяхте ли добър? Искате ли да опитате отново?

.....

Бяхте ли добър? Искате ли да опитате отново?

.....

Кой актьор ми напомня за тази граница?.....

Бяхте ли добър? Искате ли да опитате отново?

.....

Кой актьор ми напомня за тази граница?.....

Бяхте ли добър? Искате ли да опитате отново?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Човек със здрави граници може да каже „не“ на другите , когато човекът иска да каже „не“. Добре е да продължавате да сте приятели с хора, на които казвате „не“ и да ограничавате действията им, които преминават границите Ви.
- Границите трябва да се основават на вашите ценности или на нещата, които са важни за Вас.
- Не се страхувайте да се грижите за себе си и своите нужди.

Работен лист 8

Поставяне на граници . Прочетете изявлението. Запомнете го. Кажете го на глас. Запишете себе си и гледайте записа. Упражнявайте 4 пъти. Запишете отново. Запишете мислите си.

Ситуация 1 : Пропуснахте няколко дни работа поради някои лични въпроси, които ви е трудно да обсъждате с другите. Когато се върнете на работа , колега ви пита защо сте отсъствали от работа. Смятате, че тази информация е твърде лична и не искате да я споделяте с никого.

Как бихте оформили изявлението си, за да бъдете категорични и да излизате извън границите?

.....

.....

.....

1. Прочетете изявлението
2. Запомнете го
3. Кажете го на глас
4. Запишете себе си и гледайте записа
5. Упражнявайте 4 пъти
6. Запишете отново
7. Запишете мислите си.



.....

.....

.....

Ситуация 2 : Сестра Ви Ви моли да гледате нейните 3 деца в петък вечер, тъй като тя иска да излезе с приятелите си. Вече имате планове за тази вечер и наистина бихте искали да отидете и да видите приятелите си.

Как бихте оформили изявлението си, за да бъдете категорични и да излизате извън границите?

.....

.....

.....

1. Прочетете изявлението
2. Запомнете го
3. Кажете го на глас
4. Запишете себе си и гледайте записа
5. Упражнявайте 4 пъти
6. Запишете отново
7. Запишете мислите си.

.....

.....

.....

Ситуация 3 : Ваша колежка ви пита дали можете да ѝ дадете 500 евро назаем до следващата заплата. Вече получихте заплата си вчера и вашата колежка също. Вече имате планове и казахте „не“ на колежката си. Но тя продължава да ви пита отново и отново.

Как бихте оформили изявлението си, за да бъдете категорични и да излизате извън границите?

.....

.....

.....



Помня::

Какво да кажа:

- Винаги имате право да кажете „не“ на други хора . Когато правите това, изразявайте се ясно и категорично, за да няма съмнение какво искате и какво не.

Какво да правя:

- Използвайте уверен език на тялото , стойте твърдо с отворени ръце, пред другия човек, помнете за зрителния контакт и използвайте подходяща сила на гласа си.
- Бъдете уважителни и твърди в същото време. Опитайте се да запомните няколко изречения, за да сте готови да поставите граници. Добре е да бъдете твърди, но вашето съобщение ще бъде по-добре прието, ако сте учтиви и уважителни.

Какъв е твоят коментар?

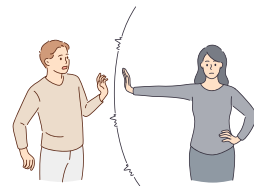
.....

.....

Работен лист 9

Отговорете на следните практически въпроси, сякаш наистина сте във всяка ситуация. Помислете за езика, който бихте използвали, за да посочите границата си. Представете си себе си в тази ситуация.

Запишете отговора си.



примери:

Ситуация 1 : Забелязвате, че вашият колега яде храната Ви в хладилника . Всеки ден си носите обяд и сте на здравословна диета. Вие не искате никой да яде вашата храна.

Отговор:.....

.....

Ситуация 2 : Майка ви се обаждат в 23 часа, за да обсъдите проблемите, които има с баща ви. Не искате да участвате в техните спорове и трябва да се събудите в 5 сутринта.

Отговор:.....

.....

Ситуация 3 : Поканихте двама приятели (двойка) за вечерта, но сега става късно. Бихте искали да се пригответе за лягане, но приятелят ви изглежда не знае колко късно е и ви пита дали бихте искали да гледате друг филм . „Петък вечер е, а те се забавляват и не са те виждали от години“ – казват те. Но вие сте уморени.

Отговор:.....

.....

Какво бихте искали да чуете, ако бяхте на тяхно място?

Ситуация 1.....

.....

Ситуация 2.....

.....

Ситуация 3.....

.....

Какъв е твоят коментар?

.....

Работен лист 10

Представете си бъдещето си след 1, 5, 10 дори 15 години. Вие сте на парти, което празнува вашия живот, вашите успехи, вашите постижения. На вашето парти трябва да има четирима говорители . Първият е от семейството ви (майка ви, баща ви, брат и сестра). Вторият човек е говорител , който е най-добрият ви приятел от дете; това е някой, който може да даде представа за това кой сте като човек и какво сте постигнали в живота . Третият човек е вашият колега. Четвъртият говорител е доброволец от организация, която подкрепяте от векове.

Помислете дълбоко.



Какво бихте искали всеки от тези оратори да каже за вас и вашия живот?
Какъв съпруг, съпруга, баща или майка бихте искали да коментират техните думи?
Какъв син или дъщеря си ?
Какъв приятел?
Какъв колега ?
Какъв герой бихте искали да видят във вас?

Отделете време да запишете отговора си за различните говорители . Как да ги уведомите, че бихте искали да използват думите ви?

Семейство

Най-добър приятел

Колега

Доброволец

Как да ги уведомите, че бихте искали да използват думите Ви? Какво бихте им казали?

Какъв е твоят коментар?

.....

VII ПРИЛОЖЕНИЯ

ОБЯСНЕНИЕ

(60 МИН.)

·Физически граници



Позовавайте се на индивидуалното тяло, поверителност и лично пространство – това са основните примери за физически ограничения. Хората може да смятат, че публичните прояви на обич са приятни или тревожни. Примери за физически граници са: лично пространство, комфорт при контакт с други, включително животни, физически изисквания като желание за почивка, ядене на храна и пиене на вода са примери за физически граници. Съвсем приемливо е да се твърди, че дадено лице не иска да бъде докоснато или че човекът се нуждае от повече пространство. Също така е добре да изразявате глада или нуждата от релаксация по напорист и учтив начин.

Здравите физически граници може да звучат така:

- "Аз съм изморен. Трябва да легна сега."
- „Не съм голям прегръщач. Аз съм човек, който се ръкува. Можем ли да се ръкуваме, вместо да се прегръщаме?“
- "Аз съм алергичен към фъстъци. Не мога да ги имам в диетата си. Можете ли да се уверите, че не ги добавяте към храната?"
- „Не влизайте в офиса ми, без първо да ме попитате, моля.“

Обобщение

Получаване на неправилно или нежелано докосване, отказване на физическите Ви изисквания (като например да бъдете инструктирани да продължите да ходите, когато сте уморени или че трябва да изчакате, за да ядете или пиете), или някой да влезе в личното Ви пространство по нежелан начин са примери за нарушения на физическите граници (например влизане в стаята Ви без разрешение). По скала от лека до тежка, това може да се случи. Сериозното физическо насилие или пренебрегване е резултат от най-сериозните прегрешения.



·ЕМОЦИОНАЛНИ ГРАНИЦИ

Всичко е свързано с уважение и зачитане на чувствата и енергията, когато става въпрос за емоционални граници. Поставянето на емоционални граници включва разбиране колко емоционална енергия сте способни да погълнете, да знаете кога да споделяте и кога да не споделяте и да сведете до минимум споделянето на емоции с други, които не реагират добре. Зачитането на емоционалните граници включва разпознаване на чувствата на другите и гарантиране, че тяхната способност да обработват емоционална информация се зачита.

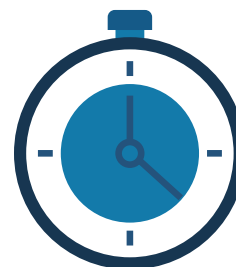
Здравите емоционални граници може да звучат така:

- „Когато споделям чувствата и емоциите си с Вас и ме критикуват или ме отхвърлят, това ме кара напълно да се затворя и се чувствам наранен. Мога да споделя това, което наистина чувствам с Вас, само ако сте в състояние да отговорите с уважение към мен.
- „Много съжалявам, че преживявах толкова труден момент. Но в момента много неща се случват в живота ми и не съм в състояние да използвам цялата тази информация и да ти изкажа съпричастност . Мислиш ли, че ние може да проведем този разговор по-късно?"
- „Трудно ми е и наистина трябва да говоря. Имате ли възможност да ме изслушате в момента?“ Нямам нужда от вашия съвет. Просто трябва да бъда изслушан".

Обобщение

Следват примери за нарушения на емоционалните граници:

- Чувствата се отхвърлят и критикуват.
- Поставяне на неуместни въпроси в контекста на връзката.
- Четенето или преминаването през лични и емоционални неща е добър начин да започнете.
- Изисквайте хората да защитават емоциите си.
- Приемем, че разбираме как се чувстват другите
- Изразяване на чувствата си към другите
- Без тяхното разрешение Вие ги "емоционално изхвърляте".
- Споделяне на емоционална информация с децата си, която е неприемлива.



- **Времеви граници**

Вашето време е ценно и трябва да внимавате как го прекарвате. Определянето на времеви ограничения е от решаващо значение в бизнеса, у дома и в социални ситуации. Поставянето на времеви граници включва признаване на Вашите приоритети и отделяне на достатъчно време за различни аспекти от живота Ви, без да се ангажирате прекомерно. Много по-лесно е да ограничите времето, което отделяте на другите хора, след като разберете приоритетите си.

Здравословните времеви граници може да звучат така:

„Съжалявам, но няма да мога да присъствам на срещата този петък. Вече имам планове.“

"Мога да остана само за три часа . Мога да остана само за 1 час "

„Имаш ли свободно време днес, за да си поприказваме ?“

"Няма да мога да работя извънредно в събота. Това е, защото в събота съм със семейството си и това е важна част от седмицата за мен."

"Това е нещо, с което с удоволствие мога да помогна. Часовата ставка , която взимам е..."

Обобщение

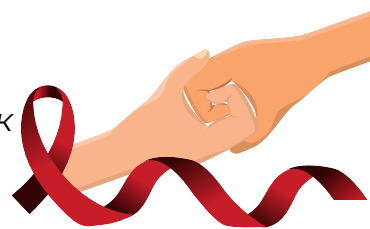
Молим професионалистите за времето им, без да им плащаме, изискваме време от хората, държим хората в разговори или изпълнение на задачи за по-дълго, отколкото сме обещали, показване със закъснение или отказ на участие хора в мероприятие, защото сме се ангажирали прекомерно, и свързване с хора, когато те са казали, че няма да са на разположение - всичко това са примери за времеви граници, които са били нарушени.

•Сексуални граници

Здравите сексуални граници включват: съгласие, споразумение, уважение, разбиране на предпочитанията, нуждите и желанията и поверителност. Не означава не. Винаги. Вие нямате никакви сексуални „отговорности“ към вашия партньор, съпруг, съпруга или други хора на по-висока позиция, например вашия шеф. Съществува феноменът сексуален тормоз, при който служителите се третират инструментално, подлежат на изразяване на мнения, възлагат на външни изпълнители повече задачи за изпълнение, отколкото човек може да изпълни, дава задачи под изискванията, които клиентите трябва да отговарят, особено в хомогенна среда само с жени. Важно е да се поставят граници не само у дома, в групите на приятели, но и на работното място.

Здравите сексуални граници може да звучат така:

- *Получаване на разрешение*
- *Обсъждане и искане на това, което искате*
- *Казвайки не*
- *Запазване на поверителността на другия човек*



Нарушенията на сексуалните граници включват:

Душенето, наказанието или ядосването, ако някой откаже да прави секс, са примери за нарушаване на сексуалните граници, без да се иска разрешение под принуда, хората са принудени да участват в сексуално поведение, което не желаят да правят, неприятливи сексуални забележки, подигравки, когато става въпрос за контрацепция, лъжата е голямо не-не, когато става въпрос за вашата медицинска история, лъжата е голямо не-не, критикувайки сексуалните предпочитания на другите, нежелан физически контакт, докосване, нападение или изнасилване.

Обобщение

В днешно време различни групи хора могат да се сблъскат със значителни трудности при намирането на работа. Работодателят може да е недостъпен, може да започне да диктува условията, да иска сексуални услуги, може да изисква все повече и повече, може да не изпраща коментари относно ротацията на служителите, може да прилага грешни решения, може да каже, че хората/човешките ресурси може да се сменят всеки път. Хората, които търсят работа и познават някои фирми с напрегната атмосфера, терор и служител, но със свободно работно място, са в много трудна ситуация, конфликт, като възниква въпросът плащат ли цената като работят за тази фирма? Или може би казват: този път ще бъде различно; Достатъчно силен съм, за да начертая границите. Имайки здраво установени сексуални граници ще ви помогне да бъдете здрави и щастливи.

·Интелектуални граници

Терминът "интелектуални граници" се отнася до границите, които си поставяте по отношение на вашите мисли, идеи и любопитство. Уважението към идеите на други хора е здравословна интелектуална граница и тя може да бъде прекратена, когато вашите мнения и запитвания са затворени, игнорирани или омаловажени. Уважението и желанието за общуване и разбиране са от съществено значение в тази ситуация. Мисленето дали е подходящ момент да се говори за нещо също е част от поддържането на здравословни интелектуални ограничения.

Здравите интелектуални граници може да звучат така:

- *„Разбирам, че се различаваме, но няма да ти позволя да ме уволниш така.“ Не ми харесва, когато казваш, че съм глупав, само защото не разбирам начина ти на изразяване.*
- *„Бих искал да говоря за това повече, но не вярвам, че е най-доброто време да го направя по време на Великден / Коледа / Семейна вечеря.“*
- *"Не стигаме много далеч, когато обсъждаме това по някакъв начин, ние водим този разговор. Вярвам, че е най-добре да избягваме темата в този момент и да си дадем повече време да помислим върху нея"*
- *"Разбирам, че имаме противоположни гледни точки по този въпрос. Уважавам това. Моля, уважавайте го също."*

Обобщение

Това означава ли, че трябва да приемете вярванията и мненията на всеки? Със сигурност не. Също така е от решаващо значение да се разбере разликата между здравословен и лош разговор. Имате пълното право да начертаете черта в пясъка, ако някой изрази идея, която е вътрешно вредна – расизъм, сексизъм, ксенофобия, хомофобия и т.н. Имате пълен контрол върху това как се установява границата. Може да звучи така, сякаш давате на човека да разбере, че не толерирате поведението му, или че се отделяте от него, или че го отрязвате. Не е нужно да участвате в „интелигентен“ разговор с някой, който злоупотребява с вас или другите.

·Материални граници

Материалните ограничения се отнасят до неща като вашата къща, кола, дрехи, бижута, мебели, пари и други ценности. Полезно е да знаете какво можете и какво не можете да споделяте, както и какво да очаквате от хората, с които споделяте вашите продукти и материали и как те да се отнасят към тях. Ограничаването на отношението към вашите вещи е здравословно и свежда до минимум негодуванието в дългосрочен план.

Здравите материални граници може да звучат така:

- *"Колата ми не е на разположение за отдаване под наем. Аз съм единственото лице в полицата и не искам да рискувам да загубя условията на полицата."*
- *"Не мога да осигуря допълнителни средства . Вече имате пълното финансиране. Ще се радвам да Ви помогна по друг начин."*
- *"Можете ли да върнете парите, които взехте назаем от мен преди 2 месеца? Казахте, че връщате заема преди повече от месец. Просто исках да Ви уведомя, че имам нужда от всичко обратно до петък."*

Обобщение

Когато вашите вещи са унищожени или откраднати, или когато се „заемат“ твърде често, вашите материални граници се нарушават. Използването на материални неща (пари и вещи) за манипулиране и контрол на взаимоотношенията е друго материално престъпление. Ние ставаме все по-наясно с границите, когато ги установяваме. Помагаме на хората да се покажат вместо нас, като задаваме граници, а също така ставаме по-добри в това да се показваме за тях.



Develop Your
Creativity

СЕРТИФИКАТ

ПОТВЪРЖДАВА СЕ, ЧЕ

.....

(ТРИ ИМЕНА)

ВЗЕ УЧАСТИЕ В РАБОТНИЦАТА
"SELF-WORTH AS A COMPONENT OF SELF-ESTEEM
AND SETTING BOUNDARIES"

DEVELOP YOUR CREATIVITY
ERASMUS PROJECT NO. 2020-1-PL01-KA227-ADU-095783

РЪКОВОДИТЕЛ НА РАБОТНИЦАТА:

МЯСТО:

ДАТА:



Erasmus+

IX форма за оценка



УВАЖАЕМИ УЧАСТНИКО,
НАДЯВАМЕ СЕ, ЧЕ СЕМИНАРЪТ Е БИЛ ИНТЕРЕСЕН ЗА ВАС И НАУЧИХТЕ
МНОГО ИНТЕРЕСНИ НЕЩА. ИСКАМЕ ДА ПОЛУЧИМ ОБРАТНА ВРЪЗКА ОТ
ВАС, ТАКА ЧЕ ЩЕ БЪДЕМ МНОГО БЛАГОДАРНИ ЗА ОТДЕЛЕНТО ВРЕМЕ И
ЗА ПОПЪЛВАНЕТО НА ВЪПРОСНИКА ПО-ДОЛУ.
ВЪПРОСНИКЪТ Е АНОНИМЕН.

**1. СЕМИНАРЪТ ПРЕДОСТАВИ ЛИ ВИ ПОЛЕЗНИ СЪВЕТИ И ТЕХНИКИ ЗА ТОВА КАК
ДА СЕ СПРАВИТЕ И ДА АНАЛИЗИРАТЕ СИТУАЦИЯТА ВЪВ ВРЪЗКА С
ПОСТАВЯНЕТО НА ЗДРАВΟΣЛОВНИ ГРАНИЦИ?**

☐ ОПРЕДЕЛЕНО ДА ☐ ПО-СКОРО ДА ☐ ПО-СКОРО НЕ ☐ ОПРЕДЕЛЕНО НЕ

**2. РАБОТИЛНИЦАТА ПРЕДОСТАВИ ЛИ ВИ ПОЛЕЗНИ СЪВЕТИ И ТЕХНИКИ ЗА
ТОВА КАК ДА НАДГРАЖДАТЕ САМОЧУВСТВИЕТО СИ?**

☐ ОПРЕДЕЛЕНО ДА ☐ ПО-СКОРО ДА ☐ ПО-СКОРО НЕ ☐ ОПРЕДЕЛЕНО НЕ

**3. СМЯТАТЕ ЛИ, ЧЕ СЛЕД ТОЗИ СЕМИНАР ИМАТЕ ПОВЕЧЕ ВЛИЯНИЕ И ШАНСОВЕ
ДА ПОСТИГНЕТЕ СВОИТО ЦЕЛИ?**

☐ ОПРЕДЕЛЕНО ДА ☐ ПО-СКОРО ДА ☐ ПО-СКОРО НЕ ☐ ОПРЕДЕЛЕНО НЕ

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

.....

.....

5. ИНТЕРЕСНА ЛИ БЕШЕ ТЕМАТА НА РАБОТИЛНИЦАТА ЗА ТЕБ?

☐ ДА ☐ НЕ

6. АКО ОТГОВОРЪТ Е ДА, МОЛЯ, ИЗБРОЙТЕ ТЕМИТЕ, КОИТО БИХА ВИ БИЛИ ИНТЕРЕСНИ.

.....
.....
.....
.....

7. СПОДЕЛЕТЕ СВОЕТО МНЕНИЕ И КОМЕНТАРИ

.....
.....
.....
.....
.

БЛАГОДАРЕА ВИ ЗА ВАШИЯ ПРИНОС.