



Develop Your
Creativity

ZACHOWANIE AGRESYWNE, MANIPULACYJNE I ULEGŁE

SCENARIUSZ IV



Współfinansowane przez
Unię Europejską



Erasmus+

LIDER:



STOWARZYSZENIE
KREATYWNIA DLA
BIZNESU

PARTNERS:



Spis treści

I INFORMACJE OGÓLNE	3
• Odbiorcy warsztatów	
• Liczba uczestników	
• Proponowane techniki/metody pracy	
• Przykładowe materiały potrzebne do przeprowadzenia spotkania	
• Cel warsztatów	
• Styl pracy	
II WSTĘP	6
III WPROWADZENIE	8
• Przedstawienie się trenera/trenerów	
• Przedstawienie się uczestników szkolenia	
• Zasady obowiązujące w grupie warsztatowej	
PANEL I - Zachowanie agresywne, manipulacyjne i uległe w życiu codziennym	10
• Mini wykład	
• Analiza doświadczeń	
PANEL II - Wyrażanie emocji i ich związek z zachowaniem agresywnym, manipulacyjnym i uległym.	42
IV WZÓR CERTYFIKATU	54
V ANKIETA EWALUACYJNA	55

I Informacje ogólne



Czas trwania zajęć:

6 clock hours

Odbiorcy warsztatów:

Odbiorcami warsztatów są osoby dorosłe w wieku 45-70 lat zrzeszone w Uniwersytetach Trzeciego Wieku, Klubach Seniora, bibliotekach, świetlicach, kołach tematycznych lub innych miejscach zrzeszających osoby starsze. Scenariusz może być wykorzystany przez osoby starsze do rozpoznawania różnych typów zachowań (agresywnych, manipulacyjnych i uległych), radzenia sobie z nimi i ich przewyższania.

Liczba uczestników:

Grupa warsztatowa dla 10 osób obu płci. Można również prowadzić warsztaty w mniejszym gronie minimum 6 osób, w zależności od lokalu, ale nie więcej niż 14 osób.

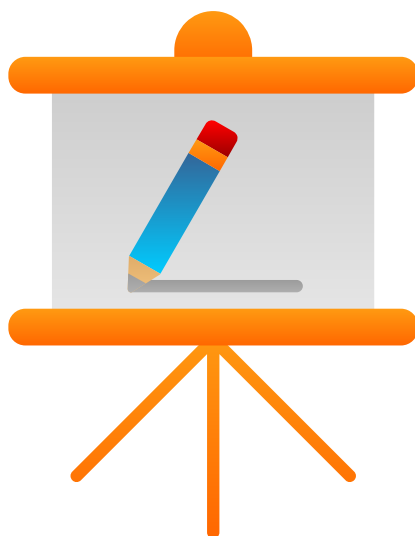
Proponowane techniki / metody pracy:

- odgrywanie ról,
- psychodrama,
- praca z tekstem,
- dialog z partnerem,
- praca w grupach,
- technika mowy,
- improwizacja,
- emisja głosu,
- świadomość ciała,
- rozwijanie spontaniczności,
- tematyczne rozmowy grupowe (dyskusje).

Informacje ogólne

Przykładowe materiały potrzebne do przeprowadzenia spotkania:

- markery,
- długopisy,
- nożyczki,
- karty pracy,
- flamastry,
- kartki samoprzylepne,
- A3, A4 arkusze,
- papier flipchartowy,
- kwestionariusz ewaluacyjny,
- certyfikaty.



Cel warsztatu

Informacje dla trenera

Głównym celem jest wzmocnienie zdolności dorosłych do odpowiedniego reagowania na różne typy zachowań, z wykorzystaniem praktycznych ćwiczeń pokazujących metody i sposoby reagowania na różne typy zachowań. Uczestnicy warsztatów poznają różnice między zachowaniami agresywnymi, manipulacyjnymi i uległymi. Czasami dorośli mają przeszkodę, by odpowiednio zareagować w codziennych sytuacjach, w których spotykają się z tak negatywnym zachowaniem. W celu pobudzenia kreatywności w materiałach znajdują się takie metody aktywizacyjne jak: zajęcia z partnerem, odgrywanie ról, improwizacja, świadomość ciała, praca z tekstem, kontakt, emocje, monolog wewnętrzny i tekst, dialog z partnerem, rozwijanie spontaniczności.

Dzięki ćwiczeniom i wykorzystaniu ww. metod uczestnicy zdobędą umiejętności, które pozwolą im stawić czoła trudnej rzeczywistości, która wymaga od dorosłych niezwykle ważnej asertywności i siły, co pozwoli im jasno wyrażać swoje emocje i reagować na agresywne, manipulacyjne i uległe typy zachowań.

Podczas pandemii COVID-19 wyrażanie emocji i komunikacja stały się jeszcze trudniejsze. Z powodu ograniczonej mobilności, konieczności pozostania w domu, nauki na odległość lub utraty pracy, nasze uczucia uległy zmianie. Zmieniła się też otaczająca nas rzeczywistość, dlatego coraz trudniej jest zmodyfikować nasze zachowanie w nowej sytuacji. Nawet jeśli ludzie wokół nas są bliskimi ludźmi. Wielomiesięczna izolacja pogorszyła naszą czujność, a starsi zapomnieli o czającym się zagrożeniu.

Coraz więcej dorosłych pada ofiarą oszustów, którzy posługują się fałszywymi dokumentami i proponują łądząco podobne oferty pożyczek realnych lub zakupu sprzętu promocyjnego. Aby powstrzymać tę falę oszustw, dorośli powinni być wyposażeni w umiejętności, które pozwolą im łatwo identyfikować różne negatywne typy zachowań i nauczyć się szybko reagować zgodnie z prawem i zaprzeczać potencjalnym oszustom w takich codziennych sytuacjach.

Ważne jest wypracowanie metod sprawnego i efektywnego pokonywania sytuacji stresowych wywołanych negatywnym, intencjonalnym zachowaniem kogoś i wykorzystaniem jasnych komunikatów od odbiorcy.

**SCENARIUSZ IV | ZACHOWANIE
AGRESYWNE, MANIPULACYJNE I ULEGŁE**

II WSTĘP

Styl pracy

Uczestnicy siedzą w półokręgu, a prowadzący zajmuje miejsce przed grupą. Zadaniem trenera jest wcześniejsze przygotowanie miejsc dla uczestników szkolenia.



Planowane jest osiągnięcie przez uczestników następujących rezultatów:

- budowanie poczucia własnej wartości,
- budowanie własnej świadomości,
- budowanie zdolności do pracy w stresie,
- eliminacja poczucia odrzucenia,
- eliminowanie prób manipulacji,
- wyeliminowanie poczucia bezradności,
- zwiększona pewność siebie,
- wzmocnienie kompetencji w radzeniu sobie z lękiem sytuacyjnym,
- wzmocnienie kompetencji w radzeniu sobie ze stresem sytuacyjnym,
- zdobycie kompetencji w zakresie rozpoznawania i zarządzania emocjami oraz świadomości ich wpływu na poziomie indywidualnym i grupowym,
- nabycie kompetencji w zakresie prowadzenia dyskusji grupowych,
- podnoszenie umiejętności związanych z mówieniem, słuchaniem, uczestnictwem w dyskusjach, kontaktami z grupą,
- rozwijanie umiejętności samoobrony, gdy jesteś obiektem zachowań agresywnych i/lub manipulacyjnych,
- rozwijanie umiejętności radzenia sobie z uległością.



III WPROWADZENIE

1. Przedstawienie trenera/trenerów. Powitanie (5 min.)

- imię, nazwisko
- edukacja
- doświadczenie
- zainteresowania

2. Przedstawienie uczestników szkolenia (15 min.)

Napisanie nazwy na karteczce i naklejenie jej na widocznej części ubrania. Następnie każdy z uczestników krótko - jednym zdaniem przedstawia swoje oczekiwania względem szkolenia.

3. Zasady obowiązujące w grupie warsztatowej (25 min.)

Trener przygotowuje mapę myśli zatytułowaną tematem szkolenia. Tworzy 4 główne gałęzie z głównego tematu:

- CELE SZKOLENIOWE
- OCZEKIWANIA
- ZASADY
- OCENA SZKOLENIA. WSKAZÓWKI NA PRZYSZŁOŚĆ
- (identyfikacja aspektów szkolenia, które można poprawić w przyszłości).

Trener zawiesza przygotowaną mapę myśli w sali szkoleniowej tak, aby była widoczna dla każdego z uczestników.



Etapy przedstawiania mapy myśli:

1. Przedstawienie głównych celów szkolenia zapisanych na przygotowanej wcześniej mapie myśli.
2. Edukator pyta uczestników o ich oczekiwania wobec szkolenia i zapisuje je na mapie myśli metodą aktywizującą: burza mózgów.
3. Trener określa 3 najważniejsze zasady obowiązujące podczas szkolenia. Dodatkowo instruktor podkreśla możliwość realizacji 1 zasady zaproponowanej przez uczestników szkolenia.
4. Ostatni punkt mapy myśli to ocena warsztatów. Po warsztatach trener pyta uczestników, jak oceniają szkolenie i zapisuje swoje uwagi na mapie myśli.



III. CONTENT

PANEL I

1. Zachowania agresywne, manipulacyjne i uległe

Mini wykład

Wyjaśnienie pojęć:

- zachowanie manipulacyjne,
- manipulacja,
- zachowanie uległe,
- agresja,
- zachowanie,
- krytyka,
- krytyczność,
- emocja.



Zachowanie manipulacyjne - zachowanie manipulacyjne obejmuje działania, których używa dana osoba, aby uzyskać wpływ lub kontrolę nad kimś innym. Te zachowania mogą obejmować:

- kłamanie,
- odmawianie,
- zachowanie pasywno-agresywne,
- milczenie,
- krytykowanie,
- ukrywanie,
- obwinianie.

Skłonienie osoby poza swoją strefę komfortu do skorzystania. Ludzie, którzy manipulują innymi, mogą mieć trudności z identyfikowaniem i wyrażaniem swoich pragnień i potrzeb w odpowiedni i zdrowy sposób. Zachowania manipulacyjne mogą również służyć innym celom. Na przykład kontrola i manipulacja mogą pomóc manipulatorowi poprzez:

- wywoływanie wątpliwości i zamieszania,
- pomaganie im w unikaniu konfliktów,
- ukrywanie swoich prawdziwych intencji,
- umożliwienie im uniknięcia odpowiedzialności za swoje zachowanie,
- brak konieczności zmiany swojego zachowania.

Manipulacja - to praktyka używania pośrednich taktyk do kontrolowania zachowania, emocji i relacji.

Zachowanie uległe - zachowanie uległe (lub bierne) oznacza unikanie mówienia tego, co naprawdę masz na myśli i nie dążenie do realizacji swoich potrzeb, szczególnie gdy ktoś inny ma sprzeczne potrzeby. Osoba uległa jest kurczącym się fioletem, który unika denerwowania innych, ponieważ się ich boi lub boi się zranić swoje uczucia.

Agresja – wypowiedziane lub fizyczne zachowanie, które stanowi zagrożenie lub wiąże się z krzywdą kogoś lub czegoś; działania lub zachowania, które wykorzystują groźby lub siły wobec innych; W psychologii termin „agresja” odnosi się do szeregu zachowań, które mogą spowodować zarówno fizyczną, jak i psychiczną krzywdę sobie, innym lub przedmiotom w otoczeniu. Agresja koncentruje się na zranieniu innej osoby fizycznie lub psychicznie. Chociaż wszyscy możemy czasami czuć się agresywni, gdy agresja staje się wszechobecna lub ekstremalna, może to być oznaką ukrytego stanu zdrowia psychicznego, zaburzenia związanego z używaniem substancji lub innego problemu medycznego.

Agresja może służyć wielu różnym celom, w tym:

- wyrażaniu złości lub wrogości,
- zapewnieniu dominacji,
- zastraszaniu lub groźeniu,
- osiągnięciu celu,
- wyrażaniu posiadania,
- odpowiadając na strach,
- reagowaniu na ból,
- konkurowaniu z innymi.

Zachowanie - sposób, w jaki ktoś się zachowuje; W psychologii zachowanie składa się z zewnętrznych reakcji organizmu na otoczenie. Inne aspekty psychologii, takie jak emocje, myśli i inne wewnętrzne procesy umysłowe, zwykle nie należą do kategorii zachowania. Zachowanie może być modyfikowane w zależności od pozytywnych lub negatywnych wzmocnień ze środowiska organizmu lub zgodnie z własnymi intencjami.

III. CONTENT

Krytyka - ocena wskazująca, że coś nie ma wartości, jest nieprawdziwe lub nieodpowiednie w danej sytuacji.

Krytyczność - fakt bycia niezwykle ważnym.

Emocja - złożony wzorzec reakcji, obejmujący elementy eksperymentalne, behawioralne i fizjologiczne, za pomocą którego jednostka próbuje poradzić sobie z osobiście istotną sprawą lub zdarzeniem. Specyficzna jakość emocji (np. strach, wstyd) jest zdeterminowana konkretnym znaczeniem wydarzenia. Na przykład, jeśli znaczenie jest powiązane z zagrożeniem, prawdopodobnie pojawi się strach; jeśli znaczenie przychodzi z dezaprobatą ze strony innych, prawdopodobnie zostanie wygenerowany wstyd. Emocja jest zwykle powiązana z uczuciem, ale różni się od uczucia jawnego lub niejawnego zaangażowania w świat emocjonalny.



criticism

Zadanie 1.1 Formułowanie własnych doświadczeń (20 min.)

Trener prosi uczestników o opisanie sytuacji, w której pokazali, byli świadkami lub doświadczyli agresywnego zachowania w życiu codziennym. Idealnie sytuacja ta powinna dotyczyć niedawnej przeszłości. W tym celu rozdaje uczestnikom wydrukowane karty pracy. Uczestnicy mają 20 minut na przygotowanie odpowiedzi.

PRZYKŁADOWE SFORMUŁOWANIE DLA TRENERA:

Na otrzymanych kartach pracy opiszcie sytuację, w której wykazaliście się, byliście świadkami lub doświadczyliście agresywnego zachowania w życiu codziennym. Idealnie sytuacja ta powinna dotyczyć niedawnej przeszłości. Macie 20 minut na przygotowanie odpowiedzi. Na koniec każdy z Was omówi sytuację zapisaną na arkuszu 1.

Każdy z uczestników przedstawia po kolei własne doświadczenia na podstawie przygotowanej KARTY PRACY 1 (np. osoby od lewej do prawej).

Zadanie dla trenera:

Podczas prezentacji doświadczeń każdego z uczestników trener formułuje własne notatki. Zapisuje prawidłowo sformułowane zachowania charakteryzujące się agresją oraz niewłaściwie skonstruowane przykłady prób zmierzenia się z nimi (po 2 przykłady, jeśli występują). Pozwala to uczestnikom zrozumieć definicję agresywnego zachowania w życiu codziennym.



KARTA PRACY 1

Opisz poniżej sytuację, w której pokazałeś, byłeś świadkiem lub doświadczyłeś agresywnego zachowania w codziennym życiu. Idealnie sytuacja ta powinna dotyczyć niedawnej przeszłości.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Zadanie 1.2 – Błędy w komunikacji (25 min.)

Trener rozdaje uczestnikom wcześniej przygotowaną KARTĘ PRACY 2, na której uczestnicy mają wskazać błędy w komunikatach przedstawionych w zadaniu 1 oraz przeformułować wypowiedzi tak, aby brzmiały jak komunikat charakteryzujący zachowanie agresywne.

PRZYKŁADOWE SFORMUŁOWANIE DLA TRENERA:

Każdą z przedstawionych przez uczestników sytuacji należy zapisać na KARCIE PRACY 2. Następnie w sąsiednich kolumnach wpisać błędy w prezentowanej wiadomości i prawidłowo brzmiące sformułowania.



KARTA PRACY 2

Poniżej w tabeli wypisz wszystkie przedstawione przez uczestników warsztatów sytuacje, w których zachowali się agresywnie lub byli świadkami takiego zachowania. Następnie zapisz błędy w prezentowanych komunikatach i zapisz ich poprawną treść.

SYTUACJA PRZEDSTAWIONA PRZEZ UCZESTNIKA	BŁĘDY W PRZEDSTAWIONYCH KOMUNIKATACH	<u>PRAWIDŁOWO BRZMIĄCY KOMUNIKAT</u>

Zadanie 2.1 - Formułowanie własnych doświadczeń (20 min.)

Trener prosi uczestników o opisanie sytuacji, w której pokazali, byli świadkami lub doświadczyli zachowań manipulacyjnych w życiu codziennym. Idealnie sytuacja ta powinna dotyczyć niedawnej przeszłości. W tym celu rozdaje uczestnikom wydrukowane karty pracy. Prowadzący warsztaty daje uczestnikom 20 minut na przygotowanie odpowiedzi.

PRZYKŁADOWE SFORMUŁOWANIE DLA TRENERA:

Na otrzymanych kartach pracy opiszcie sytuację, w której wykazaliście się, byliście świadkami lub doświadczyliście manipulacyjnych zachowań w życiu codziennym. Idealnie sytuacja ta powinna dotyczyć niedawnej przeszłości. Macie 20 minut na przygotowanie odpowiedzi. Na koniec każdy z Was omówi sytuację zapisaną karcie pracy 3.

Każdy z uczestników przedstawia po kolei własne doświadczenia na podstawie przygotowanej KARTY PRACY 3 (np. osoby od lewej do prawej).

Zadanie dla trenera:

Podczas prezentacji doświadczeń każdego z uczestników trener formułuje własne notatki. Zapisuje prawidłowo sformułowane zachowania charakteryzujące się manipulacją oraz niewłaściwie skonstruowane przykłady prób radzenia sobie z nimi (po 2 przykłady, jeśli występują). Pozwala to uczestnikom zrozumieć definicję manipulacji w życiu codziennym.



KARTA PRACY 3

Opisz poniżej sytuację, w której pokazałeś, byłeś świadkiem lub doświadczyłeś manipulacyjnych zachowań w codziennym życiu. Idealnie sytuacja ta powinna dotyczyć niedawnej przeszłości.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Zadanie 2.2 – Błędy w komunikacji (15 min.)

Trener rozdaje uczestnikom wcześniej przygotowaną KARTĘ PRACY 2, w której uczestnicy mają wskazać błędy w komunikatach przedstawionych w zadaniu 1 oraz przeformułować wypowiedzi tak, aby brzmiały jak komunikat charakteryzujący zachowania manipulacyjne.

PRZYKŁADOWE SFORMUŁOWANIE DLA TRENERA:

Każdą z przedstawionych przez uczestników sytuacji należy zapisać na KARCIE PRACY 4. Następnie w sąsiednich kolumnach wpisać błędy w prezentowanej wiadomości i prawidłowo brzmiący komunikat.



KARTA PRACY 4

Poniżej w tabeli wypisz wszystkie przedstawione przez uczestników warsztatów sytuacje, w których doświadczyli zachowania manipulacyjnego. Następnie zapisz błędy w prezentowanych komunikatach i zapisz ich poprawną treść.

SYTUACJA PRZEDSTAWIONA PRZEZ UCZESTNIKA	BŁĘDY W PRZEDSTAWIONYCH KOMUNIKATACH	PRAWIDŁOWO BRZMIĄCY KOMUNIKAT

Zadanie 3.1 - Formułowanie własnych doświadczeń (20 min)

Trener prosi uczestników o opisanie sytuacji, w której pokazali, byli świadkami lub doświadczyli zachowania uległego w życiu codziennym. Idealnie sytuacja ta powinna dotyczyć niedawnej przeszłości. W tym celu rozdaje uczestnikom wydrukowane karty pracy. Prowadzący warsztaty daje uczestnikom 20 minut na przygotowanie odpowiedzi.

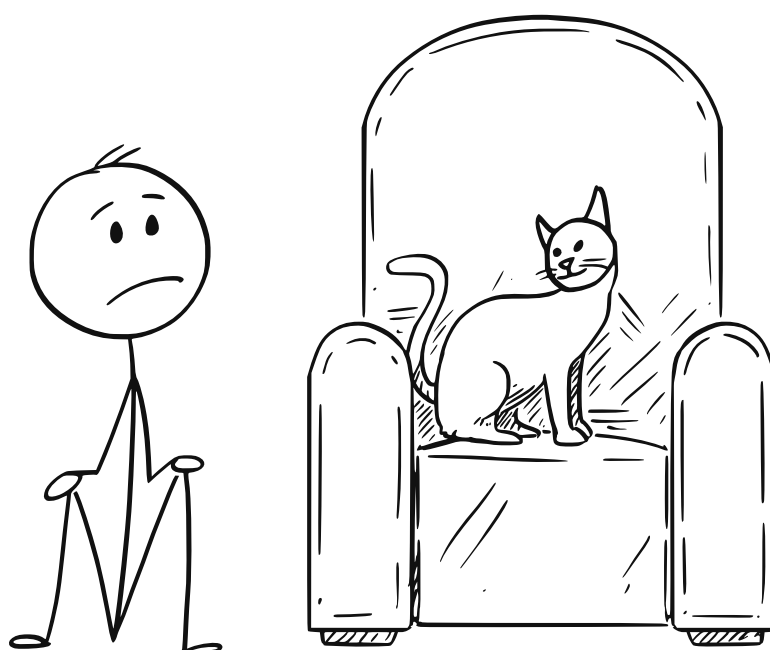
PRZYKŁADOWE SFORMUŁOWANIE DLA TRENERA:

Na otrzymanych kartach pracy opiszcie sytuację, w której wykazaliście się, byliście świadkami lub doświadczyliście zachowania uległego w życiu codziennym. Idealnie sytuacja ta powinna dotyczyć niedawnej przeszłości. Macie 20 minut na przygotowanie odpowiedzi. Na koniec każdy z Was omówi sytuację zapisaną na karcie pracy 5.

Każdy z uczestników przedstawia po kolei własne doświadczenia na podstawie przygotowanej KARTY PRACY 5 (np. osoby od lewej do prawej).

Zadanie dla trenera:

Podczas prezentacji doświadczeń każdego z uczestników trener formułuje własne notatki. Zapisuje prawidłowo sformułowane zachowania charakteryzujące się zachowaniem uległym oraz niewłaściwie skonstruowane przykłady prób zmierzenia się z nimi (po 2 przykłady, jeśli występują). Pozwala to uczestnikom zrozumieć definicję zachowania uległego w życiu codziennym.



KARTA PRACY 5

Opisz poniżej sytuację, w której wykazałeś się, byłeś świadkiem lub doświadczyłeś zachowania uległego w życiu codziennym. Idealnie sytuacja ta powinna dotyczyć niedawnej przeszłości.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Zadanie 3.2 – Błędy w komunikacji (15 min.)

Trener rozdaje uczestnikom wcześniej przygotowaną KARTĘ PRACY 6, w której uczestnicy mają wskazać błędy w komunikatach przedstawionych w zadaniu 1 oraz przeformułować wypowiedzi tak, aby brzmiały jak komunikat charakteryzujący zachowanie uległe.

PRZYKŁADOWE SFORMUŁOWANIE DLA TRENERA:

Każdą sytuację prezentowaną przez uczestników należy zapisać na KARCIE PRACY 6. Następnie w sąsiednich kolumnach wpisać błędy w przedstawionym komunikacie i poprawnie brzmiące komunikaty.



KARTA PRACY 6

Poniżej w tabeli wypisz wszystkie przedstawione przez uczestników warsztatów sytuacje, w których doświadczyli uległego. Następnie zapisz błędy w prezentowanych komunikatach i zapisz ich poprawną treść.

SYTUACJA PRZEDSTAWIONA PRZEZ UCZESTNIKA	BŁĘDY W PRZEDSTAWIONYCH KOMUNIKATACH	PRAWIDŁOWO BRZMIĄCY KOMUNIKAT KOMUNIKAT

Zadanie 4 – Dyskusja na temat różnych typów zachowań – zachowanie agresywne, manipulacyjne i uległe (30 min.)

PRZYKŁADOWE SFORMUŁOWANIE DLA TRENERA:

Jak będziesz radzić sobie z różnymi rodzajami negatywnych zachowań – zachowaniami agresywnymi, manipulacyjnymi i uległymi? Jak zareagujesz, jeśli spotkasz się z tak agresywnym, manipulacyjnym lub uległym zachowaniem?



KARTA PRACY 7

Zapisz 10 skutecznych strategii radzenia sobie z negatywnymi zachowaniami -
7- zachowaniem agresywnym, manipulacyjnym i uległym.

1	
2	
3	
4	
5	
6	
8	
9	
10	

Zadanie 5 – Różne sytuacje zachowań agresywnych, manipulacyjnych i uległych (30 min.)

Trener prosi uczestników o wymienienie różnych sytuacji dotyczących zachowań agresywnych, manipulacyjnych i uległych, w których muszą przedstawić sytuację, wskazać błędy w prezentowanych komunikatach i zapisać ich poprawne sformułowania.

PRZYKŁADOWE SFORMUŁOWANIE DLA TRENERA:

Proszę wymienić 7 różnych sytuacji dotyczących zachowań agresywnych, manipulacyjnych i uległych, w których należy przedstawić sytuację, wskazać błędy w prezentowanych komunikatach i zapisać ich poprawne sformułowania.



KARTA PRACY 8

Poniżej w tabeli wypisz wszystkie przedstawione przez uczestników warsztatów sytuacje, w których pokazywali, byli świadkami lub doświadczali zachowań agresywnych, manipulacyjnych i uległych. Następnie zapisz błędy w prezentowanych komunikatach i zapisz ich poprawną treść.

SYTUACJA PRZEDSTAWIONA PRZEZ UCZESTNIKA	BŁĘDY W PRZEDSTAWIONYCH KOMUNIKATACH	PRAWIDŁOWO BRZMIĄCY KOMUNIKAT KOMUNIKAT

KARTA PRACY 8*

(W PRZYPADKU BRAKU ODPOWIEDNICH PRZYKŁADÓW W ZADANIU 5)

Poniżej w tabeli wypisz wszystkie przedstawione przez uczestników warsztatów sytuacje, w których pokazywali, byli świadkami lub doświadczali zachowań agresywnych, manipulacyjnych i uległych. Następnie zapisz błędy w prezentowanych komunikatach i zapisz ich poprawną treść.

SYTUACJA PRZEDSTAWIONA PRZEZ UCZESTNIKA	BŁĘDY W PRZEDSTAWIONYCH KOMUNIKATACH	PRAWIDŁOWO BRZMIĄCY KOMUNIKAT KOMUNIKAT
Piotr idzie ulicą i biodro niespodziewanie spotyka swojego starego sąsiada Iwana: - Cześć Ivan, jak się masz? - Cześć Peter, dlaczego mnie pytasz? - Tylko z grzeczności. - Nie, to nie jest grzeczność. Czego dokładnie chcesz? - Nic. Po prostu zadałem normalne pytanie.		
O 9.15 Philip wchodzi do biura swojego szefa. - Dzień dobry panu! Przynoszę Ci analizę, o którą mnie prosiłeś. - Dlaczego je dzisiaj przywozisz? -Przyprowadzam pana tak jak umówiliśmy się w zeszłym tygodniu. - Nie, to nie w porządku! Poprosiłem cię o przyniesienie ich wczoraj. Co mam z tobą zrobić? - Proszę pana, pamiętam, że termin był na dzisiaj. - Jak śmiesz się ze mną spierać?		

KARTA PRACY 8*

(W PRZYPADKU BRAKU ODPOWIEDNICH PRZYKŁADÓW W ZADANIU 5)

Poniżej w tabeli wypisz wszystkie przedstawione przez uczestników warsztatów sytuacje, w których pokazywali, byli świadkami lub doświadczali zachowań agresywnych, manipulacyjnych i uległych. Następnie zapisz błędy w prezentowanych komunikatach i zapisz ich poprawną treść.

SYTUACJA PRZEDSTAWIONA PRZEZ UCZESTNIKA	BŁĘDY W PRZEDSTAWIONYCH KOMUNIKATACH	PRAWIDŁOWO BRZMIĄCY KOMUNIKAT KOMUNIKAT
Ivan jedzie do pracy swoim samochodem. Kiril podróżuje swoim samochodem na trening. Ivan się spóźnia i dlatego się śpieszy, próbuje wyprzedzić Kirila na drodze, ale nie udaje mu się i rozbija jego samochód. Kiril wyskoczył z samochodu, zobaczył uszkodzone lewe drzwi, wpadł w furję z tego powodu uderza drugiego kierowcę. Cyril: Idioto, zabiję cię! Kto zapłaci za moje naprawy, nie mam ubezpieczenia? Ivan nie odpowiada i nie broni się, jest już zdruzgotany ciosami Cyrila.		

KARTA PRACY 8*

(W PRZYPADKU BRAKU ODPOWIEDNICH PRZYKŁADÓW W ZADANIU 5)

Poniżej w tabeli wypisz wszystkie przedstawione przez uczestników warsztatów sytuacje, w których pokazywali, byli świadkami lub doświadczali zachowań agresywnych, manipulacyjnych i uległych. Następnie zapisz błędy w prezentowanych komunikatach i zapisz ich poprawną treść.

SYTUACJA PRZEDSTAWIONA PRZEZ UCZESTNIKA	BŁĘDY W PRZEDSTAWIONYCH KOMUNIKATACH	PRAWIDŁOWO BRZMIĄCY KOMUNIKAT KOMUNIKAT
Anna i Stoyan są kochankami. Podczas ich związku Stoyan kręcił filmy, na których się kochali. Jednak Anna poznaje nowego młodzieńca i zakochuje się w nim. Proponuje jej małżeństwo, a ona postanawia zakończyć związek ze Stoyanem. Stoyan: Jestem wściekły, że mnie porzuciłaś. Zamieszczę Twoje intymne filmy w Internecie, jeśli do mnie nie wrócisz! Anna: Proszę, proszę, nie! Nie rób tego, kocham go! Mimo próśb Anny, Stoyan umieszcza filmy w internecie. Po tym, co się stało, kochanek Anny porzuca ją. Anna znika ze społeczeństwa, bo wszyscy się z niej śmieją.		
Petya i Nikola są w związku. Nikola każe Petyi zostać sama w domu. Nikola: Nie wyjdiesz z domu i nie zobaczysz żadnych znajomych. Inaczej nie będziemy już razem. Petya: Proszę Cię, chcę się z nimi zontaczyć.		

KARTA PRACY 8*

(W PRZYPADKU BRAKU ODPOWIEDNICH PRZYKŁADÓW W ZADANIU 5)

Poniżej w tabeli wypisz wszystkie przedstawione przez uczestników warsztatów sytuacje, w których pokazywali, byli świadkami lub doświadczyli zachowań agresywnych, manipulacyjnych i uległych. Następnie zapisz błędy w prezentowanych komunikatach i zapisz ich poprawną treść.

SYTUACJA PRZEDSTAWIONA PRZEZ UCZESTNIKA	BŁĘDY W PRZEDSTAWIONYCH KOMUNIKATACH	PRAWIDŁOWO BRZMIĄCY KOMUNIKAT KOMUNIKAT
Simo i Polya idą do restauracji. Tam spotykają innych młodych ludzi. Simo jest rozbawiony i po wypiciu zwraca się do Polyi: Simo: Daj mi pieniądze, abym mógł poznać nowych przyjaciół! Polya odpowiada: Nie mogę tego zrobić, ponieważ są kompletnie obcy. Simo: W takim razie zrywam z tobą. Polya płacze: Proszę, nie odrzucaj mnie.		
Peter jest byłym więźniem, dlatego nie chcą go nigdzie zatrudniać. Gdy dostaje w końcu pracę ukrywa ten fakt przed pracodawcą. Niestety jego przyjaciel Vasil wie o więzieniu i kiedy widzi go przy pracy w sklepie, mówi mu: Zdradzę cię przed pracodawcą, jeśli nie dasz mi pieniędzy! Peter: Proszę nie! Nie rób tego! Nie mam pieniędzy.		

KARTA PRACY 8 - WERSJA DLA TRENERA

W poniższej tabeli wypisz wszystkie przedstawione przez uczestników warsztatów sytuacje, w których pokazywali, byli świadkami lub doświadczyli zachowań agresywnych, manipulacyjnych i uległych. Następnie zapisz błędy w prezentowanych komunikatach i zapisz ich poprawną treść.

SYTUACJA PRZEDSTAWIONA PRZEZ UCZESTNIKA	BŁĘDY W PRZEDSTAWIONYCH KOMUNIKATACH	PRAWIDŁOWO BRZMIĄCY KOMUNIKAT KOMUNIKAT
Piotr idzie ulicą i biodro niespodziewanie spotyka swojego starego sąsiada Iwana: - Cześć Ivan, jak się masz? - Cześć Peter, dlaczego mnie pytasz? - Tylko z grzeczności. - Nie, to nie jest grzeczność. Czego dokładnie chcesz? - Nic. Po prostu zadałem normalne pytanie.	agresja słowna; Strach; manipulacja; brak komunikatu „ja”.	Piotr idzie ulicą i niespodziewanie spotyka swojego starego sąsiada Iwana: - Cześć Ivan, jak się masz? - Cześć Peter, dlaczego mnie pytasz? - Tylko z grzeczności. - Nie, to nie jest grzeczność. Czego dokładnie chcesz? - Nic. Po prostu zadałem normalne pytanie. Jeśli potrzebujesz pomocy i mogę to zrobić, powiedz mi.
O 9.15 Philip wchodzi do biura swojego szefa. - Dzień dobry panu! Przynoszę Ci analizę, o którą mnie prosiłeś. - Dlaczego je dzisiaj przywozisz? -Przyprowadzam pana tak jak umówiliśmy się w zeszłym tygodniu. - Nie, to nie w porządku! Poprosiłem cię o przyniesienie ich wczoraj. Co mam z tobą zrobić? - Proszę pana, pamiętam, że termin był na dzisiaj. - Jak śmiesz się ze mną spierać?	agresja słowna; strach; nie ma komunikatu "ja"	O 9.15 Philip wchodzi do swojego biura szefa. - Dzień dobry panu! Przynoszę Ci analizę, o którą mnie prosiłeś. - Dlaczego je dzisiaj przywozisz. Sir, przynoszę je tak, jak umówiliśmy się w zeszłym tygodniu. - Nie, to nie w porządku! Poprosiłem cię o przyniesienie ich wczoraj. Co mam z tobą zrobić? - Proszę pana, pamiętam, że termin był na dzisiaj. - Jak śmiesz się ze mną dyskutować? - Nie kłócę się z tobą. Staram się tylko przypomnieć, o czym rozmawialiśmy dzisiaj. Może pomyliłeś datę z powodu dużej ilości pracy.

KARTA PRACY 8 - WERSJA DLA TRENERA

Poniżej w tabeli wypisz wszystkie przedstawione przez uczestników warsztatów sytuacje, w których pokazywali, byli świadkami lub doświadczyli zachowań agresywnych, manipulacyjnych i uległych. Następnie zapisz błędy w prezentowanych komunikatach i zapisz ich poprawną treść.

SYTUACJA PRZEDSTAWIONA PRZEZ UCZESTNIKA	BŁĘDY W PRZEDSTAWIONYCH KOMUNIKATACH	PRAWIDŁOWO BRZMIĄCY KOMUNIKAT KOMUNIKAT
Ivan jedzie do pracy swoim samochodem. Kiril podróżuje swoim samochodem na trening. Ivan się spóźnia i dlatego się śpieszy, próbuje wyprzedzić Kirila na drodze, ale nie udaje mu się i rozbija jego samochód. Kiril wyskoczył z samochodu, zobaczył uszkodzone lewe drzwi, wpadł w furię z tego powodu uderza drugiego kierowcę. Cyril: Idioto, zabiję cię! Kto zapłaci za moje naprawy, nie mam ubezpieczenia? Ivan nie odpowiada i nie broni się, jest już zdruzgotany ciosami Cyrila.	agresja słowna, przemoc, groźba, uszczerbek na zdrowiu fizycznym i psychicznym ofiary, brak wiadomości; strach, wstyd i upokorzenie ofiary	Ivan jedzie do pracy swoim samochodem. Kiril podróżuje swoim samochodem na trening. Ivan się spóźnia i dlatego się śpieszy, próbuje wyprzedzić Kirila na drodze, ale nie udaje mu się i rozbija jego samochód. Kiril wyskoczył z samochodu, zobaczył uszkodzone lewe drzwi, wpadł w furię z tego powodu uderza drugiego kierowcę. Kiril: Dlaczego nie jesteś ostrożny? Gdybyś jechał powoli, uniknąłbyś wypadku. Ivan: Spieszyłem się. Przepraszam, zapłacę za odszkodowanie.

KARTA PRACY 8 - WERSJA DLA TRENERA

Poniżej w tabeli wypisz wszystkie przedstawione przez uczestników warsztatów sytuacje, w których pokazywali, byli świadkami lub doświadczyli zachowań agresywnych, manipulacyjnych i uległych. Następnie zapisz błędy w prezentowanych komunikatach i zapisz ich poprawną treść.

SYTUACJA PRZEDSTAWIONA PRZEZ UCZESTNIKA	BŁĘDY W PRZEDSTAWIONYCH KOMUNIKATACH	PRAWIDŁOWO BRZMIĄCY KOMUNIKAT KOMUNIKAT
Anna i Stoyan są kochankami. Podczas ich związku Stoyan kręcił filmy, na których się kochali. Jednak Anna poznaje nowego młodzieńca i zakochuje się w nim. Proponuje jej małżeństwo, a ona postanawia zakończyć związek ze Stoyanem. Stoyan: Jestem wściekły, że mnie porzuciłaś. Zamieszczę Twoje intymne filmy w Internecie, jeśli do mnie nie wrócisz! Anna: Proszę, proszę, nie! Nie rób tego, kocham go! Mimo próśb Anny, Stoyan umieszcza filmy w internecie. Po tym, co się stało, kochanek Anny porzuca ją. Anna znika ze społeczeństwa, bo wszyscy się z niej śmieją.	agresja słowna, przemoc, groźba, uszczerbek na zdrowiu fizycznym i psychicznym ofiary, brak wiadomości; strach, wstyd i upokorzenie ofiary	Anna i Stoyan są kochankami. Podczas ich związku Stoyan kręcił filmy, na których się kochali. Jednak Anna poznaje nowego młodzieńca i zakochuje się w nim. Proponuje jej małżeństwo, a ona postanawia zakończyć związek ze Stoyanem. Stoyan: Kocham cię i chcę być z tobą! Dlatego jeśli nie wrócisz do mnie, zamieszczę Twoje intymne filmy w Internecie. Anna: Proszę, proszę, nie! Nie rób tego, kochałam cię, ale teraz innego kocham! Stoyan w ostateczności nie publikuje filmów w Internecie.
Petya i Nikola są w związku. Nikola każe Petyi zostać sama w domu. Nikola: Nie wyjdiesz z domu i nie zobaczysz żadnych znajomych. Inaczej nie będziemy już razem. Petya: Proszę Cię, chcę się z nimi zontaczyć.	manipulacja, groźba, brak wiadomości; strach, wstyd i upokorzenie ofiary	Petya i Nikola są w związku. Nikola każe Petyi zostać sama w domu. Nikola: Kocham cię i jestem o ciebie zazdrosna. Chciałabym, żebyś był tylko mój i nie widział żadnych moich przyjaciół. Petya: Proszę, ja też chcę być razem! Nikogo nie zobaczę, bo cię kocham.

KARTA PRACY 8 - WERSJA DLA TRENERA

Poniżej w tabeli wypisz wszystkie przedstawione przez uczestników warsztatów sytuacje, w których pokazywali, byli świadkami lub doświadczyli zachowań agresywnych, manipulacyjnych i uległych. Następnie zapisz błędy w prezentowanych komunikatach i zapisz ich poprawną treść.

SYTUACJA PRZEDSTAWIONA PRZEZ UCZESTNIKA	BŁĘDY W PRZEDSTAWIONYCH KOMUNIKATACH	PRAWIDŁOWO BRZMIĄCY KOMUNIKAT KOMUNIKAT
Simo i Polya idą do restauracji. Tam spotykają innych młodych ludzi. Simo jest rozbawiony i po wypiciu zwraca się do Polyi: Simo: Daj mi pieniądze, abym mógł poznać nowych przyjaciół! Polya odpowiada: Nie mogę tego zrobić, ponieważ są kompletnie obcy. Simo: W takim razie zrywam z tobą. Polya płacze: Proszę, nie odrzucaj mnie.	manipulacja, agresja werbalna, lęk przed zachowaniem agresora, posłuszeństwo, brak komunikatu "ja"	Simo i Polya idą do restauracji. Tam spotykają innych młodych ludzi. Simo jest rozbawiony i po wypiciu zwraca się do Polyi: Daj mi pieniądze, aby poznać nowych przyjaciół! Polya odpowiada: Nie mogę ci tego dać, ponieważ są kompletnie obcy. Simo: Proszę, Polya, pomóż mi z pieniędzmi na leczenie moich nowych przyjaciół. Polya płacze: Proszę, nie zrywajmy, pożyczę ci pieniądze.
Peter jest byłym więźniem, dlatego nie chcą go nigdzie zatrudniać. Gdy dostaje w końcu pracę ukrywa ten fakt przed pracodawcą. Niestety jego przyjaciel Vasil wie o więzieniu i kiedy widzi go przy pracy w sklepie, mówi mu: Zdradzę cię przed pracodawcą, jeśli nie dasz mi pieniędzy! Peter: Proszę nie! Nie rób tego! Nie mam pieniędzy.	Manipulacja, przypisywanie winy, strachu, wstydu, upokorzenie ofiary.	Peter jest byłym więźniem. Dlatego nie chcą go nigdzie zatrudniać. Więc ukrywa się przed swoim nowym pracodawcą, że został zwolniony z więzienia. Jest zatrudniony. Ale jego przyjaciel Vasil wie o więzieniu i kiedy widzi go przy pracy w sklepie, mówi mu: Jestem w trudnej sytuacji i nie mam pieniędzy, więc proszę pożycz mi pieniądze, jeśli mi ich nie oddasz, będę zmuszona powiedzieć Twojemu pracodawcy, że jesteś byłym więźniem. Peter: Proszę nie! Nie rób tego! Nie mam pieniędzy, ale zrobię co w mojej mocy, aby ci pomóc.

2. Analiza doświadczeń

Trener inicjuje otwartą dyskusję na temat sytuacji wymienionych w KARCIE PRACY 5 i zachęca uczestników do interakcji. Jeśli nie są chętni – wybiera osoby, którym zadaje konkretne pytania posługując się ich imionami.

SFORMUŁOWANIE DLA TRENERA:

- Która sytuacja, Twoim zdaniem, byłaby najtrudniejsza do przeformułowania w życiu codziennym?
- Czy rozumiesz błędy w swoim zachowaniu?
- Jak byś się teraz zachowywał w takiej sytuacji?
- Jaka sytuacja jest najczęstsza w Twoim środowisku?
- Czy możesz teraz przeformułować wiadomość?
- Jakie błędy komunikacyjne uważasz za najtrudniejsze do wyeliminowania?
- Jakie zachowanie spotykasz najczęściej?



Psychodrama

Zadanie 6 – Odgrywanie ról (30 min.)

Trener dobiera uczestników w parach. Każda para ma do odtworzenia scenkę przerywnikową zasugerowaną przez trenera.

SFORMUŁOWANIE DLA TRENERA:

W tym przerywniku musisz podzielić się na dwuosobowe zespoły. Każdy zespół otrzyma kartę pracy z opisem sytuacji z życia codziennego. Twoim zadaniem będzie odtworzenie scenki, w której będziesz agresywny. Pamiętaj, aby poprawnie sformułować swoje wiadomości.

WAŻNE!

- Trener może posłużyć się przykładami sytuacji przedstawionymi przez uczestników w zadaniu 1. Jeśli takowe nie występują, trener ma do odegrania przez uczestników 3 sceny z życia.
- Każda scena musi być napisana na osobnej kartce.
- Prowadzący daje KARTY PRACY 6,7,8.

PRZYKŁADOWE SFORMUŁOWANIE DLA TRENERA:

„W tej scenie musisz podzielić się na dwuosobowe zespoły. Każdy zespół otrzyma kartę pracy z opisem sytuacji z życia codziennego. Twoim zadaniem będzie odtworzenie cut-scenki, w której będziesz agresywny. Pamiętaj o poprawnym formułowaniu wiadomości”



KARTA PRACY 9

Proszę zobaczyć przerywnik poniżej. Następnie wspólnie przygotuj przerywnik filmowy, w którym zademonstrujesz swoje agresywne zachowanie. Pamiętaj o poprawnie sformułowanych wiadomościach.

Agresja na ulicy

Idziesz ulicą z telefonem w dłoni i piszesz do swojej dziewczyny. W tym samym momencie przechodzień popycha Cię, a Ty upuszczasz telefon, który się psuje. Zaczynasz się z tą osobą kłócić.

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

KARTA PRACY 10

Proszę zobaczyć przerywnik poniżej. Następnie wspólnie przygotuj przerywnik filmowy, w którym zademonstrujesz zachowanie manipulacyjne. Pamiętaj o poprawnie sformułowanych wiadomościach.

Umawia się z żonatym mężczyzną

Dziewczyna spotyka się z żonatym mężczyzną. Ten ukrywa się przed rodziną i przyjaciółmi, aby nikt nie wiedział, że ma z nią romans. Dziewczyna jest w nim szaleńczo zakochana. Ciągłe narzuca jej poczucie winy, a ona jest zmuszona robić, co chce.

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

KARTA PRACY 11

Proszę zobaczyć przerywnik poniżej. Następnie wspólnie przygotuj przerywnik filmowy, w którym zademonstrujesz uległe zachowanie. Pamiętaj o poprawnie sformułowanych wiadomościach.

Praca w sylwestrowy wieczór

Maria od 5 lat pracuje w cukierni. Jest Nowy Rok, a ona upiekła odpowiednią ilość ciast na święta. Przychodzi jej szefowa i mówi, że musi upiec jeszcze 7 ciastek, bo przyjęli szybkie zamówienie z jednego z największych hoteli w mieście. Maria odpowiada szefowi, że wykonała swoją pracę i pojedzie świętować z rodziną. A jej szef mówi, że jeśli nie wykona swojego zadania, to od 1 stycznia ją zwolni. Maria jest posłuszna i zostaje w pracy, bo inaczej jej rodzina zostanie bez jedzenia i nie będzie świętować Nowego Roku.

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

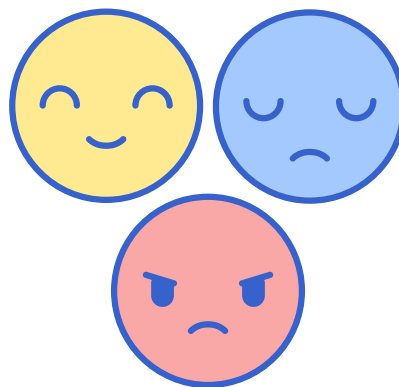
.....

PANEL II

Wyrażanie emocji i ich związek z zachowaniem agresywnym, manipulacyjnym i uległym.

Wyjaśnienie pojęć:

- emocja trudne
- emocje
- nastrój



Emocja – pochodzi od łacińskiego „e movere”, co oznacza „poruszać się, w ruchu”. Emocje zawierają informacje o naszych potrzebach. Według Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego (APA) emocje definiuje się jako „złożony wzorzec reakcji, obejmujący elementy doświadczalne, behawioralne i fizjologiczne”. Emocje to sposób, w jaki ludzie radzą sobie ze sprawami lub sytuacjami, które uważają za osobiście istotne.

Trudne emocje – emocje, które zmuszają nas do działania lub zmiany są trudne. Ich percepcja to komunikat: uwaga, coś się dzieje, musimy spróbować to zrozumieć, zmienić swoje zachowanie, a nawet zmienić sposób myślenia o sobie i innych.

Nastrój - sposób, w jaki czujesz się w określonym czasie.

Zadanie 7 – Rodzaje emocji (20 min)

Trener dzieli uczestników na dwie 5-osobowe grupy. Spośród przygotowanych kart z rodzajami emocji uczestnicy muszą przypisać je do odpowiednich kategorii.

PRZYKŁADOWE SFORMUŁOWANIA DLA TRENERA:

Na flipchartach są dwie kategorie emocji. Otrzymane karty przypiszcie z rodzajami emocji w grupach do odpowiedniej kategorii. Macie 20 minut na wykonanie zadania.



KARTA PRACY 12

DIFFICULT EMOTIONS	GOOD EMOTIONS

KARTA PRACY 12 - WERSJA DLA TRENERA

TRUDNE EMOCJE	DOBRE EMOCJE
ZAZDROŚĆ	RADOŚĆ
ROZTARGNIENIE	PODEKSCYTOWANIE
STRACH	APROBATA
GNIEW	SZCZĘŚCIE
NIENAWIŚĆ	ZACHWYT
AGRESJA	ZAUFANIE

KARTY Z RODZAJAMI EMOCJI

Na flipchartach są dwie kategorie emocji. Rozetnij je i przekaz uczestnikom.

APROBATA	STRACH
RADOŚĆ	ZAZDROŚĆ
ZACHWYT	NIENAWIŚĆ
PODEKSCYTOWANIE	ROZTARGNIENIE
SZCZĘŚCIE	GNIEW
ZAUFANIE	AGRESJA

Zadanie 8 – Emocjonalne kalambury (20 min.)

Zadaniem każdego uczestnika jest wylosowanie jednej karty z wybraną emocją spośród przygotowanych kart. Następnie uczestnik bez słów musi pokazać tę emocję innym uczestnikom, aby mogli odgadnąć jej nazwę.

PRZYKŁADOWE SFORMUŁOWANIE DLA TRENERA:

Proszę, aby każdy z was, spośród przygotowanych przeze mnie kart, dobrał jedną. Na każdej karcie jest zapisana emocja. Twoim zadaniem jest pokazanie emocji, którą wylosowałeś. Nie można używać słów.



KARTA PRACY 13

Rodzaj emocji
RADOŚĆ
GNIEW
STRACH
FRUSTRACJA
ROZTARGNIENIE
NUDA
SMUTEK
WSTYD
NIEPOKÓJ
NIENAWIŚĆ

Zadanie 8 – Rozpoznawanie emocji (15 min.)

Uczestnicy wybierają jedną z trudnych emocji, które zwykle odczuwają. Następnie starają się ją opisać, nadając mu cechy fizyczne, takie jak rozmiar, kształt, kolor itp.

PRZYKŁADOWE SFORMUŁOWANIE DLA TRENERA:

Teraz spróbuj, na Karcie pracy 14, wybrać jedną z emocji, które towarzyszą Ci w codziennym życiu. Następnie nadaj jej podstawowe cechy fizyczne, takie jak kształt, rozmiar, kolor, siłę i szybkość, z jaką będzie się poruszała. Na to zadanie masz 15 minut



KARTA PRACY 14

RODZAJ EMOCJI	
Jaki rozmiar?	
Jaki jest jej kształt?	
Jak silna jest emocja?	
Jaki jest jej kolor?	
Jak szybko się porusza?	

Zadanie 9 – Ekspresjonizm emocjonalny (15 minut)

W poprzednim ćwiczeniu uczestnicy scharakteryzowali trudne emocje, z którymi najczęściej się spotykają. W tym ćwiczeniu muszą narysować tę emocję na podstawie opisu w zadaniu 8.

PRZYKŁADOWE SFORMUŁOWANIE DLA TRENERA:

Używając dostępnych kolorów, spróbuj narysować emocję, którą opisałeś w poprzednim ćwiczeniu



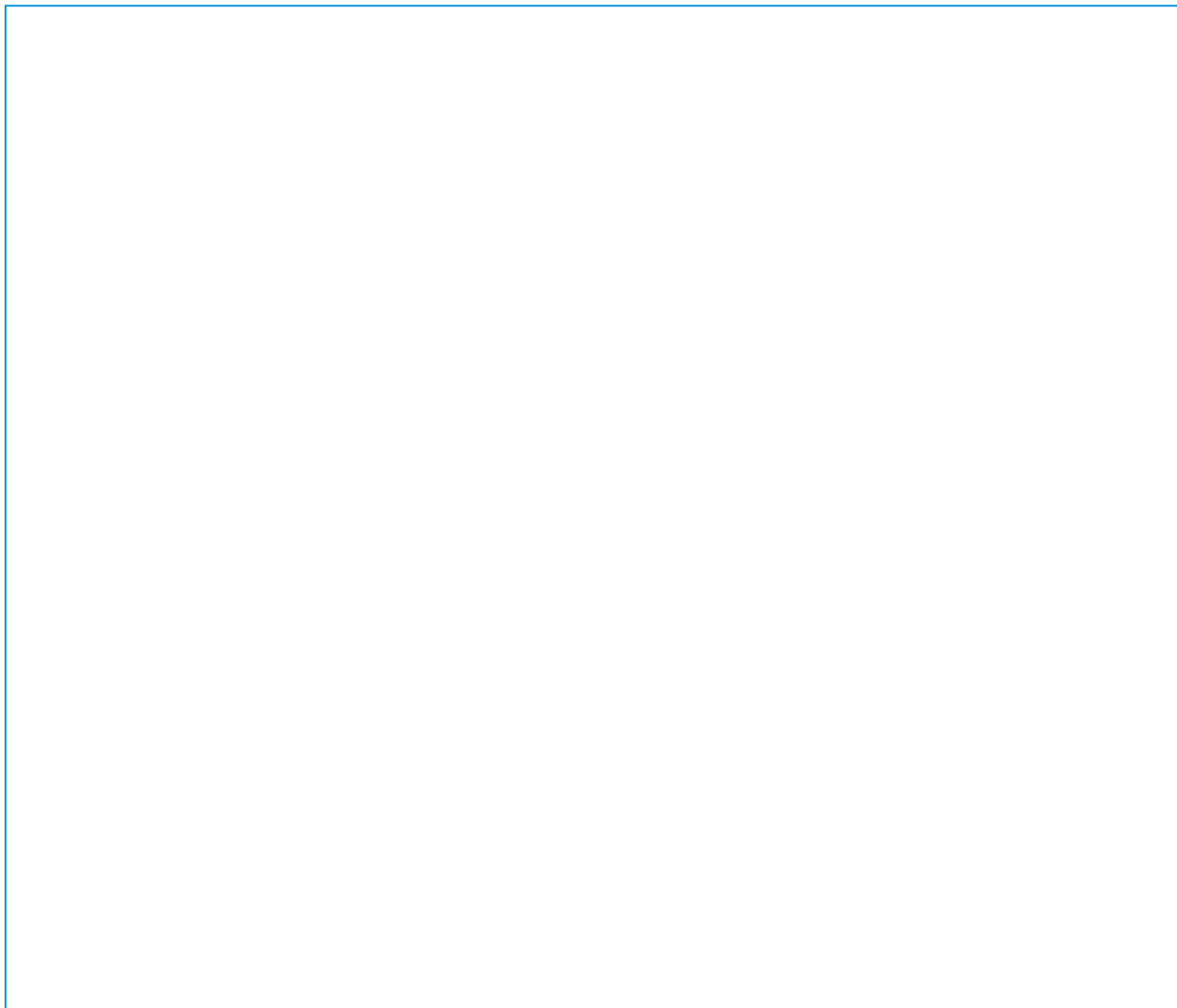
KARTA PRACY 15

Masz do dyspozycji 6 kolorów. Użyj ich do namalowania emocji, które opisałeś w zadaniu 4.

MOJA EMOCJA:

.....

JEJ WYGLĄD:



Zadanie 10- Odprawa (1 godzina)

Uczestnicy muszą omówić to, czego nauczyli się podczas warsztatów oraz jak wykorzystają zdobytą nową wiedzę w swoim codziennym życiu.

PRZYKŁADOWE SFORMUŁOWANIE DLA TRENERA:

Teraz w Zadaniu 10 omówimy dzisiejsze warsztaty. Chciałabym/chciałbym poznać Twoją opinię na temat warsztatu, czego się nauczyłeś i jak wykorzystasz zdobytą wiedzę w swoim codziennym życiu.





Develop Your
Creativity

CERTIFICATE

ZAŚWIADCZA SIĘ, ŻE

.....
(IMIĘ I NAZWISKO UCZESTNIKA)

WZIAŁ/WZIEŁA UDZIAŁ W WARSZTATACH
"AGRESYWNE, MANIPULACYJNE I ULEGŁE
ZACHOWANIE"

ROZBUDŹ W SOBIE KREATYWNOŚĆ
ERASMUS PROJECT NR 2020-1-PL01-KA227-ADU-095783

PROWADZĄCY WARSZTATY:

DATA:

MIEJSCOWOŚĆ:



Współfinansowane przez
Unię Europejską

AGRESYWNE, MANIPULACYJNE I ULEGŁE ZACHOWANIE

DROGA UCZESTNICZKO/ DROGI UCZESTNIKU,
MAMY NADZIEJĘ, ŻE WARSZTATY BYŁY DLA CIEBIE INTERESUJĄCE I
MOGŁEŚ/MOGLAŚ DOWIEDZIEĆ SIĘ WIELU CIEKAWYCH RZECZY.
ZALEŻY NAM NA OTRZYMANIU OD CIEBIE INFORMACJI ZWROTNEJ, DLATEGO
BĘDIEMY BARDZO WDZIĘCZNI ZA POŚWIĘCONY CZAS I WYPEŁNIENIE
PONIŻSZEJ ANKIETY.
ANKIETA JEST ANONIMOWA.

**1. CZY WARSZTATY DOSTARCZYŁY CI PRZYDATNYCH WSKAZÓWEK I TECHNIK, JAK
RADZIĆ SOBIE I ANALIZOWAĆ SYTUACJĘ W ODNIESIENIU DO WYZNACZANIA
ZDROWYCH GRANIC?**

☐ ZDECYDOWANIE ☐ TAK RACZEJ ☐ TAK RACZEJ NIE ☐ ZDECYDOWANIE NIE

**2. CZY WARSZTAT DOSTARCZYŁ CI PRZYDATNYCH WSKAZÓWEK I TECHNIK
BUDOWANIA POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI?**

☐ ZDECYDOWANIE ☐ TAK RACZEJ ☐ TAK RACZEJ NIE ☐ ZDECYDOWANIE NIE

**3. CZY CZUJESZ, ŻE PO TYM WARSZTACIE MASZ WIĘKSZY WPŁYW I SZANSE NA
OSIĄGNIĘCIE SWOICH CELÓW?**

☐ ZDECYDOWANIE ☐ TAK RACZEJ ☐ TAK RACZEJ NIE ☐ ZDECYDOWANIE NIE

4. KTÓRA CZĘŚĆ WARSZTATU PODOBAŁA CI SIĘ NAJBARDZIEJ I DLACZEGO?

.....

.....

5. CZY TEMAT WARSZTATÓW BYŁ DLA CIEBIE INTERESUJĄCY?

☐ TAK ☐ NIE

6. JEŚLI TAK, PODAJ TEMATY, KTÓRE MOGĄ CIĘ ZAINTERESOWAĆ.

.....

.....

7. PODZIEL SIĘ SWOJĄ REFLEKSJĄ I KOMENTARZAMI.

.....

.....

DZIĘKUJEMY ZA WYPEŁNIENIE ANKIETY!