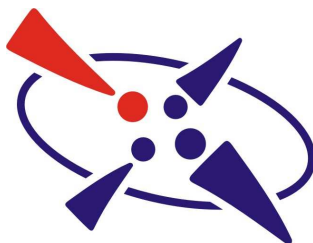




Program Inicjatywy Wspólnotowej EQUAL dla Polski 2004 - 2006



Partnerstwo na Rzecz Rozwoju  
**„Telepraca Scala Rodzinę”**  
G0107d2

## **Wsparcie psychologiczne osób z trudnościami na rynku pracy**

Materiały pomocnicze dla trenerów



Publikacja stanowi element rezultatu „Model wspierania elastycznych form zatrudnienia i zasad pracy na odległość dla osób sprawujących opiekę nad osobami **zależnymi**”, upowszechnianego w ramach Działania 3 projektu „Rodzic - Pracownik - rozwój zawodowy rodziców podczas urlopu wychowawczego”.

Kielce, czerwiec 2007 r.



Spis treści	nr strony
1. Spotkanie 1 - zajęcia integracyjne.....	1
2. Spotkanie 2 - budowanie klimatu zaufania w grupie.....	2
3. Spotkanie 3 - ogólne aspekty komunikacji interpersonalnej.....	3
4. Spotkanie 4 - zachowania interpersonalne - czas.....	5
5. Spotkanie 5 - asertywność w kontaktach między ludźmi.....	6
6. Ocena własnych umiejętności .....	7
7. Test sprawności mówienia .....	8
8. Zalecana literatura pomocnicza zawierająca scenariusze i materiały do ćwiczeń.....	9
9. Bibliografia.....	10



## 0. Spotkanie 1 - zajęcia integracyjne

### Cele:

- ✓ integracja grupy,
- ✓ wprowadzenie norm pracy w grupie,
- ✓ budowanie poczucia bezpieczeństwa.

**Metody:** praca indywidualna , praca w grupie, techniki autoprezentacji.

### Przebieg zajęć:

- 0) Autoprezentacja prowadzącego. Przedstawienie celu i tematyki spotkania.
- 0) Uzgodnienie norm pracy z grupą- burza mózgów (plakat).
- 0) Rundka - powiedz coś o sobie, dyskusja w grupie, jakie informacje ujawniamy o sobie najczęściej i dlaczego?
- 0) Ćwiczenie autografy- poznajmy się inaczej.
- 0) Ćwiczenie herb - uczestnicy rysują własne herby odpowiadając na 4 pytania:
  - moją mocną stroną jest .....
  - w czasie wolnym lubię .....
  - moja rodzina .....
  - moje marzenie .....
- 0) Omówienie herbów w parach a następnie konferencja prasowa - prezentacja herbu kolegi na forum grupy. Dyskusja w grupie co było wspólnego we wszystkich herbach. Wykonywanie totemu grupy.
- 0) Ćwiczenie z podziałem na 2 grupy - stawianie leżącego. Omówienie przebiegu ćwiczenia z uwzględnieniem ról w jakich poszczególne członkowie występowali wykonując zadanie grupowe. Wykonanie przez grupy plakatu „grupa odnosi sukces gdy”. Prezentacja plakatów.
- 0) Ćwiczenie - kołysanie dzwonu - podział na dwie grupy, uczestnicy w kręgu kołyszają poszczególnych członków tak ,aby czuli się bezpiecznie i nie wypadli poza krąg.
- 0) Ewaluacja zajęć:

Dziś nauczyłam się .....

## 0. Spotkanie 2 - budowanie klimatu zaufania w grupie

### Cele:

- ✓ rozwijanie poczucia własnej wartości,
- ✓ dalsza integracja zespołu,
- ✓ pogłębienie refleksji nad sposobem funkcjonowania w relacjach społecznych.

**Metody:** praca w grupach, praca indywidualna.

### Przebieg zajęć:

0) Rundka: z czym zaczynamy dzisiejsze spotkanie.

0) Kończenie zdań w rundce:

- ludzie mówią o mnie .....
- jestem mistrzem w .....
- nie lubię u siebie .....
- jestem słaby w .....

Omówienie z grupą - które zdania było im najtrudniej skończyć i dlaczego - dyskusja kierowana.

0) Ćwiczenie drzewo - uczestnicy rysują drzewo, które im się najbardziej podoba i na tej podstawie przez analogię doszukują się swoich mocnych stron, grupa podrzuca pomysły.

0) W jakich rolach występuję w grupie - ćwiczenie wymagające pracy grupowej - rozszyfrujemy zagadkę kryminalną. Omówienie ról w grupie i ich podział; role ważne dla wykonania zadania przez grupę, role ważne dla relacji w grupie, role blokujące pracę grupy. Omówienie charakterystyki zachowań w oparciu o doświadczenia uczestników z ćwiczenia.

0) Ćwiczenie **Gdzie jest zebra?** - analiza komunikatów nadawanych podczas pracy w grupie, rozwijanie umiejętności przekazywania konstruktywnej informacji zwrotnej.

0) Ewaluacja zajęć rundka z dzisiejszych zajęć.

Dowiedziałem się, że jestem .....

## 0. Spotkanie 3 – ogólne aspekty komunikacji interpersonalnej

### Cele:

- ✓ rozwijanie umiejętności skutecznego komunikowania się,
- ✓ poznanie i trening technik aktywnego słuchania,
- ✓ dostarczenie informacji na temat barier komunikacyjnych.

**Metody:** wykład, praca w grupach, kwestionariusz, odgrywanie ról

### Przebieg zajęć:

- 0) Z czym zaczynam zajęcia - rundka, badanie poziomu energii i gotowości do pracy.
- 0) Burza mózgów - dlaczego komunikacja między ludźmi jest ważna? - plakat grupy.
- 0) Wykład - znaczenie komunikacji społecznej w relacjach, podstawowe prawa komunikacji i modele.
- 0) Ćwiczenie w parach, warunki dobrego komunikowania się, omówienie ćwiczenia według pytań:
  - jak się czuła osoba słuchana oraz ta która słuchała?
  - co przeszkadzało w komunikowaniu się?
- 0) Na podstawie powyższego ćwiczenia wykład - warunki dobrej komunikacji
- 0) Ćwiczenie plotka, opowiadanie historii przekazywanej kolejno przez 4 osoby i na tej podstawie opracowanie wniosków co do jakości komunikację
- 0) Wypełnienie kwestionariusza testu sprawności słuchania i mówienia
  - ) omówienie otrzymanych wyników;
  - ) na podstawie doświadczeń we wszystkich ćwiczeniach opracowanie 10 przykazań dobrego słuchania.
- 7) Trening technik aktywnego słuchania - praca w parach.
- 7) Burza mózgów na temat języka ciała - plakat grupy co należy do komunikacji niewerbalnej.
- 7) Wykład na temat komunikacji niewerbalnej.
- 7) Podział na grupy - każda grupa prezentuje otrzymane przysłowie w postaci pantomimy.

7) Ewaluacja zajęć

Na dzisiejszych zajęciach nauczyłam się .....



## 0. Spotkanie 4 – zachowania interpersonalne – czas

### Cele:

- ✓ pogłębienie refleksji na temat osobistych preferencji w postawach wobec innych ludzi,
- ✓ dostarczenie nowych wzorców postępowania i komunikowania własnych potrzeb,
- ✓ rozwijanie umiejętności komunikowania się poprzez komunikat „ja”.

**Metody:** praca indywidualna, autodiagnoza, odgrywanie scenek.

### Przebieg zajęć:

- 0) Rundka rozpoczynająca zajęcia, odpowiedz na pytanie jak się czujesz?
- 0) Analiza kontaktów interpersonalnych pod kontem zachowań uległych, agresywnych, plakat, straty i zyski bycia uległym lub agresywnym.
- 0) Wykład - co to jest asertywność, prawa oraz straty i zyski bycia asertywnym.
- 0) Wspólne (w grupie) układanie zdań proasertywnych.
- 0) Trening w budowaniu własnych przekonań proasertywnych.
- 0) Ćwiczenie: kanały „uszy komunikacji” - analiza komunikatów w 4 aspektach: treści rzeczowej, samootwarcia, relacji i apelu np. komunikatów podawanych przez uczestników.
- 0) Komunikaty zgodne i niezgodne, trening radzenia sobie z podwójnym komunikowaniem, odgrywanie scenek
- 0) Ewaluacja zajęć:  
Dziś nauczyłem się .....

## 0. Spotkanie 5 - asertywność w kontaktach między ludźmi

### Cele:

- ✓ trening umiejętności bycia asertywnym,
- ✓ umiejętność obrony swoich praw,
- ✓ rozwijanie umiejętności komunikowania się w języku „ja”.

**Metody:** odgrywanie scenek, kwestionariusz - praca indywidualna - trening.

### Przebieg zajęć:

- 0) Rundka rozpoczynająca zajęcia - z czym zaczynasz?
- 0) Ćw. „Burza mózgów” - ustalenie kontekstów bycia asertywnym, plakat grupy w oparciu o analizę definicji asertywności.
- 0) Karta praw człowieka asertywnego, analiza dostarczanego materiału - praca indywidualna.
- 0) Wypełnianie kwestionariusza mapa asertywności - ustalenie obszarów treningu zachowań asertywnych.
- 0) Ćw. „Trening zachowań asertywnych” wybranych obszarów np. przyjmowania ocen, wyciągania aluzji, asertywnego odmawiania.
- 0) Podsumowanie zajęć:  
Od dziś mam prawo do .....
- Moja karta praw.
- 0) Rodzaje i style komunikowania się - wykład.
- 0) Ćw. w odróżnianiu komunikatów „ty” i „ja” na podst. arkusza ćwiczeń Pt. Przekazywanie wypowiedzi typu „ja”.
- 0) Ewaluacja zajęć  
Dziś nauczyłem się .....

## 6. Ocena własnych umiejętności

Posługując się skalą od 1 do 5 oceń czy potrafisz:

- a) Dokonywać oceny własnych umiejętności .....
- b) Zbierać potrzebne Ci informacje .....
- c) Podejmować świadomie decyzje .....
- d) Przygotować się do trudnej rozmowy .....
- e) Przekonywać innych .....
- f) Koncentrować się na zadaniu .....
- g) Prosić o pomoc .....
- h) Wykonywać poleceń zgodnie z instrukcją .....
- i) Reagować na niepowodzenia .....
- j) Nagradzać siebie .....
- k) Wyznaczać sobie cele .....
- l) Rozpoznawać własne uczucia .....
- m) Stosować samokontrolę .....
- n) Szeregować problemy według ich ważności .....
- o) Rozumieć co czują inni .....
- p) Odpowiadać na skargi .....
- q) Wydawać polecenia .....
- r) Słuchać innych .....

## 0. Test sprawności mówienia

Zaznacz w odpowiednich rubrykach, jak często prezentujesz dane zachowanie.

Sposób zachowania	Zawsze	Przeważnie	Rzadko	Nigdy
1	2	3	4	5
0. Umiem w rozmowie osiągać cel.				
0. Opanowuję emocje.				
0. Mówię zwięźle i w odpowiednim tempie (nie za wolno i nie za szybko).				
0. Wczuwam się w sytuację rozmówcy.				
0. Upewniam się, czy wszystko co mówię jest zrozumiałe				
0. Odpowiednio reaguję na objawy zmęczenia u rozmówcy.				
0. Mówię wyraźnie i zrozumiale.				
0. Podkreślam głosem, to co ważne w mojej wypowiedzi.				
0. Używam krótkich zdań.				
0. Używam słów rodzimego pochodzenia, a te „obce” wyjaśniam.				
0. Posługuję się konkretnymi przykładami.				
0. Trzymam się głównego wątku wypowiedzi.				
0. W pełni kontroluję swoją gestykulację i mimikę.				
0. Urozmaicam swoje wypowiedzi żartami i anegdotami.				
0. Mówiąc, patrzę w oczy słuchaczowi czy słuchaczom od 1/3 do 2/3 czasu rozmowy.				

Jeśli co najmniej w dziesięciu przypadkach Twoja odpowiedź pojawiła się w rubryce „zawsze” lub „przeważnie” - jesteś świetnym mówcą.

## **0. Zalecana literatura pomocnicza zawierająca scenariusze i materiały do ćwiczeń**

- 0. Bailey R., Zarządzanie stresem 50 ćwiczeń. ARTE Warszawa 2002
- 0. Bolles R. N. Spadochron - poradnik bezrobotnego. Fundacja Inicjatyw Społeczno - Ekonomicznych Warszawa 1993
- 0. Felden I., Gburek R., Różycki M., Dam pracę. Praktyczny przewodnik dla poszukujących pracy. Biblioteczka Pracownicza. Warszawa 1993
- 0. Grochulski S., Nocuń A., Jak osiągnąć sukces. Human Resources Series , Warszawa FAMA 1995
- 0. Herr E., L., Kramer S. H., Planowanie kariery zawodowej. Część I Zeszyty Informacyjno - Metodyczne Doradcy Zawodowego. CMI i PZ KUP. Warszawa 2001
- 0. Hamer H., Rozwój umiejętności społecznych . Jak skuteczniej dyskutować i współpracować. Veda Warszawa 1999
- 0. Jak żyć z ludźmi. Umiejętności interpersonalne. MEN Warszawa 1990
- 0. Król - Fijewska M., Trening asertywności. Instytut Psychologii zdrowia i trzeźwości. Warszawa 1993
- 0. Metody grupowego poradnictwa zawodowego . Kurs inspiracji Zeszyty Informacyjno - Metodyczne Doradcy Zawodowego. CMI i PZ Krajowego Urzędu Pracy. Warszawa 1998.
- 0. Metody grupowego poradnictwa zawodowego . Metoda Edukacyjna Zeszyty Informacyjno - Metodyczne Doradcy Zawodowego. CMI i PZ Krajowego Urzędu Pracy. Warszawa 1999.
- 0. Paszkowska - Rogacz A., Warsztat pracy Europejskiego doradcy kariery zawodowej. KOWEZ. Warszawa 2002.
- 0. Sierpińska H., Podręcznik dla liderów klubów aktywnego poszukiwania pracy. Fundacja Akcja Demokratyczna. Warszawa 1993.

## **O. Bibliografia**

0. Berger P. L., Zaproszenie do socjologii. PWN, Warszawa 1998.
0. Goodman N., Wstęp do socjologii. Zysk i S-ka, Poznań 1997.
0. Janowski A., Stachyra R., Prestiż ucznia wśród rówieśników. WSiP, Warszawa 1985.
0. Mika S., Psychologia społeczna. PWN, Warszawa 1984.
1. Pawlicka - Czekaj I., Kierownictwo grupowe. Przegląd badań i teorii. W.: Wybrane zagadnienia z psychologii społecznej (Red. Czapiński). Wyd. UW, Warszawa 1984.