

Young Migrant Integration Leaders [EXEMPLAR]

IO1 – Vertaisohjaajien koulutusohjelma

Tuntisuunnitelma

Moduuli 3: Tehokas viestintä

Osa 1: Väkivallaton vuorovaikutus

<i>Sisällön kuvaus</i>	<i>Kesto (min)</i>	<i>Tarvittavat materiaalit</i>	<i>Arviointi</i>
Työpajan aloitus: Kouluttaja toivottaa kaikki tervetulleiksi ja kertoo työpajan ohjelman	10 min	Koulutustila ja tietokoneet kaikille osallistujille Fläppitaulu ja tussit Sign-in sheet; Muistiinpanovälineet kaikille osallistujille	Osallistujat osallistuvat kaikkiin ryhmätehtäviin

<p>Harjoitus 1: ‘Zip, Zap, Boing’</p> <p>Tämän harjoituksen tarkoituksena on energisoida ryhmää.</p> <p>Ryhmä seisoo ympyrässä. Kouluttaja välittää kuvitteellista energiaa vieressä olevalle henkilölle taputtamalla käsiään yhteen ja sanomalla ‘zip’. Vieressä olevan henkilön tulee toistaa sama jne jolloin energia kulkee läpi ympyrän.</p> <p>Tämän jälkeen otetaan käyttöön ‘zap’ ja se tarkoittaa, että energian tulisi vaihtaa vastakkaiseen kulkusuuntaan.</p> <p>Viimeiseksi, kun kouluttaja huutaa ‘boing’ henkilö, jolla on ‘zip’ joutuu nostamaan kätensä ylös ilmaan ja siirtää energiaa ympyrässä toiseen kohtaan. Nopeuden ja energian tulisi kasvaa pelin edetessä.</p>	<p><u>10 min</u></p>	<p>A4 paperia</p> <p>Laite musiikin soittamista varten</p> <p>Projektori, tietokone ja näyttö</p>	
<p>Harjoitus 2: ‘Kuulen mitä sanot...’</p> <p>Tämän harjoituksen tarkoituksena on esitellä väkivallattoman vuorovaikutuksen keskeisiä asioita.</p> <p>Esittely:</p> <p>Kouluttaja esittelee väkivallattoman vuorovaikutuksen</p>	<p><u>30 min.</u></p>		<p>Osallistujat osallistuvat kaikkiin ryhmätehtäviin</p>

<p>(NVC) keskeiset asiat: Kaksi keskeistä osatekijää:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Empaattinen kuuntelu & rehellinen ilmaisu <p>Neljä osatekijää:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Havainto, tunne, tarve ja pyyntö <p>Itsensä ilmaisemisen neljä vaihetta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Havainnoi ilman arviointia, tuomitsemista tai analysoimista • Ilmaise näiden havaintojen aiheuttama tunne • Ilmaise tarpeet, jotka liittyvät näihin tunteisiin • Tee erityinen pyyntö jollekin hlölle (tydyttymätön tarve rikastuttaa muiden elämää). Hän voi kuitenkin vapaasti päättää noudattaako vai hylkääkö hän pyyntösi. 			
<p>Harjoitus 3: Yhteys Osallistujia pyydetään muodostamaan visuaalinen yhteys toisiinsa luokkaan saapuessaan. Osallistujat istuutuvat ympyrämuodostelmaan ja kukin käy vuorollaan istumassa ympyrän keskellä ja ilman sanoja, tervehtiä silmillään muita ryhmän jäseniä.</p>	25 min.		Osallistujat osallistuvat kaikkiin ryhmätehtäviin

<p>Tämän jälkeen osallistujilla on aikaa (n. 3 min) luoda yhteys joillan muulla sopivalla tavalla keskittyen ihmisiin, joihin he ovat olleet vähemmän yhteydessä.</p> <p>Lopuksi ryhmäkeskustelua ja palautetta aiheesta. (Mitä teimme? Miten? Miten tämä liittyy väkivallattomaan vuorovaikutukseen?)</p>			
<p>Harjoitus 4: Aktiivinen kuunteleminen ja havainnointi</p> <p>Ryhmä jaetaan 3 hlön pienryhmiin.</p> <ul style="list-style-type: none">• Osallistuja 1 & 2 keskustelevat kesälomastaan.• Osallistuja 1 kuvailee kesänsä kohokohtaa, kun taas osallistuja 2 kuuntelee aktiivisesti. Kun tarina on päättynyt, osallistuja 2 kuvailee kesänsä ikävää hetkeä ja osallistuja 1 kuuntelee aktiivisesti.• (kunkin tarinan tulisi kestää max 3 min).• Osallistuja 3 on havainnoija ja antaa palautetta, keskittyen aktiivisen kuuntelemisen taitoihin.	25 min.		Osallistujat osallistuvat kaikkiin ryhmätehtäviin

<p>Osallistujat 1 & 2 kertovat myös tunteistaan esim milloin he kokivat että keskustelukumppani kuunteli aktiivisesti ja milloin ei. Miksi?</p> <p>Ryhmäkeskustelua:</p> <ul style="list-style-type: none">• Oliko harjoitus helppo vai vaikea?• Millaisia tekniikoita aktiiviset kuuntelijat käyttivät? (Kouluttaja kirjoittaa fläppitaululle)• Mitä eroa havainnoinnilla ja arvioinnilla on? <p>Kouluttaja kerää ryhmältä ideoita kuinka olla aktiivinen kuuntelija. Kouluttaja lisää ideoita ja antaa vinkkejä</p>			
<p>Tarpeet ja tunteet:</p> <p>Jokaisen ihmisen tulisi miettiä jotain ikävää tilannetta elämässään ja tehdä siitä lause (esim. “hän ei koskaan kuuntele minua”). Osallistujien tulisi sulkea silmät ja toistaa asiaa 10 kertaa mielessään samalla tarkkaillen mitä heidän kehossaan tapahtuu.</p> <p>Päätteeksi lyhyt palautekeskustelu:</p> <p>Mitä huomasit? Mitä tapahtui? Oliko se neutraali</p>	20 min		

<p>havainto? Miksi et pystynyt olemaan neutraali tässä tapauksessa?</p> <p>Tämän jälkeen kouluttaja esittelee osallistujille tunteiden metsän. Mitä tunteita he kokivat ja/tai voisivat kokea tässä tilanteessa? Keskustelua.</p> <p>Kouluttaja esittelee osallistujille tarpeiden metsän. Mitkä heidän tarpeistaan eivät tule tyydyttyiksi tässä tilanteessa? Ovatko tarpeet (tyydyttyneet tai tyydyttymättömät) ja tunteet yhteydessä toisiinsa</p> <p>Kouluttaja lukee useita lauseita ja pyytää osallistujia vaihtamaan tunteiden ja tarpeiden metsän välillä tarvittaessa (tyytyväinen tai ei-tyytyväinen).</p> <p>Esimerkkejä: Miltä sinusta tuntuu kun...</p> <ul style="list-style-type: none">• Sinulla on kiire lentokentälle ja olet juuttunut liikennesuuhkaan• Olet rentoutunut			
---	--	--	--

<ul style="list-style-type: none">• Näet hyökättävän aggressiivisesti vanhusta kohtaan• Olet väsynyt pitkän työpäivän jälkeen, mutta sinun täytyy auttaa pomoa, josta et pidä.• Olet kirjoittanut 20 sivua tärkeää esseetä ja tietokoneesi kaatuu• Kun tärkeät ihmiset, joita kunnioitat antavat positiivista palautetta projektistasi.• Osallistujat kertovat esimerkkejä elämästään, jolloin 'kun heistä tunsivat... kun heidän tarpeensa..... tyydyttyivät tai eivät tyydyttyneet'. <p><u>Johtopäätökset:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Osallistujia pyydetään muuttamaan alkuperäinen lauseensa seuraavanlaisesti: 'Pidän siitä kun... asiat ovat ennustettavissa'.• Heidän tulisi sulkea silmänsä, toistaa tämä lause ja verrata mitä heidän kehossaan tapahtuu nyt ja miten se eroaa aiempaan lauseeseen reagointiin verrattuna			
--	--	--	--

IO1 – Integration Leaders Curriculum
Lesson Plan M3. Unit 3.1. Non Violent Communication



Moduulin kokonaiskesto	2 h		