Young Migrant Integration Leaders [EXEMPLAR]

IO1 – Program nauczania dla prowadzących integrację

Plan zajęć

Moduł 3: Skuteczna komunikacja

Rozdział 1: Komunikacja bez użycia przemocy

Opis zajęć szkoleniowych	***Czas trwania***	***Zasoby/ potrzebne materiały***	***Ocena/Ewaluacja***
Rozpoczęcie warsztatów: Prowadzący wita grupę i przedstawia harmonogram dnia.	10 minut	Pomieszczenie ze sprzętem informatycznym dla wszystkich uczestników; Flipchart i markery; Lista obecności;	Uczestnicy angażują się we wszystkie ćwiczenia grupowe.

Ćwiczenie 1: 'Zip, Zap, Boing' To ćwiczenie ma na celu ożywić grupę. Grupa ustawia się w kółku. Prowadzący przekazuje wyimaginowaną formę energii osobie znajdującej się obok niego, klaszcząc i mówiąc "zip". Następny gracz musi powtórzyć, a energia przechodzi wokół kręgu. Następnie wprowadzona zostaje druga forma przemieszczania się, czyli "zap", która wskazuje, że energia powinna poruszać się w przeciwnym kierunku. Wreszcie, gdy instruktor wykrzyknie " boing ", osoba mająca 'zip' musi podnieść ręce w powietrzu i przekazać 'zip' po całym kręgu. Prędkość powinna wzrastać tak samo jak energia w miarę postępu gry.	10 minut	Długopisy i kartki do notowania dla uczestników, kartki A4 Boombox do odtwarzania muzyki Projektor, laptop I wyświetlacz	
Ćwiczenie 2: "Słyszę, jak to mówisz...." Celem tego ćwiczenia jest wprowadzenie kluczowych idei komunikacji bez użycia przemocy. **Wprowadzenie:** komunikacji bez przemocy (NVC): Dwa elementy NVC:	30 min.		Uczestnicy angażują się we wszystkie ćwiczenia grupowe.

• - Empatyczne słuchanie i szczere wyrażanie opinii Cztery elementy programu NVC: • - Obserwacje, uczucia, potrzeby i prośby Jak wyrazić siebie w tych 4 krokach:: • ***- Obserwuj*** *bez oceniania i analizowania.* • ***- Wyrażaj swoje uczucia*** *wywołane przez te obserwacje.* • ***- Wyrażające potrzeby,*** *które są związane z tymi uczuciami* • ***- Wyraź swoją prośbę.*** *Jednak to od tej osoby zależy czy wykona tą prośbę czy nie.*			
Ćwiczenie 3: Tworzenie kontaktów: Po wejściu do pomieszczenia uczestnicy proszeni są o nawiązanie kontaktu wzrokowego. Siedząc w kółku, każdy z nich powinien zająć swoje miejsce i wizualnie (bez słów) powitać oczami resztę grupy. Po tym, uczestnicy dostają więcej czasu (około 3 minut), aby nawiązać kontakt w jakikolwiek inny	25 minut		Uczestnicy angażują się we wszystkie ćwiczenia grupowe.

odpowiedni sposób, skupiając się na ludziach, z którymi nie mieli kontaktu do tej pory. Na koniec będzie prowadzona dyskusja na ten temat. (Co zrobiliśmy? Dlaczego? Jak jest to powiązane z komunikacją bez użycia przemocy?)			
Ćwiczenie 4: Aktywne słuchanie i obserwacja Grupa jest podzielona na trzyosobowe grupy. Uczestnik 1 i 2 omawiają swoje wakacje. Uczestnik 1 opisuje główne atrakcje jego wakacji, podczas gdy uczestnik 2 aktywnie słucha. Po zakończeniu historii, uczestnik 2 opisuje nieprzyjemny moment podczas jego wakacji, a uczestnik 1 słucha. (Każda historia nie powinna trwać dłużej niż 3 minuty). Uczestnik 3 jest obserwatorem i dzieli się krótką opinią, koncentrując się na aktywnych umiejętnościach słuchania. Uczestnik 1 i 2 również wymieniają się swoimi odczuciami, tzn. w którym momencie czuli, że partner słucha uważnie, a kiedy nie. Dlaczego? Podsumowanie dla całej grupy:	25 min.		Uczestnicy angażują się we wszystkie ćwiczenia grupowe.

• Czy zadanie było trudne czy łatwe do wykonania? • Jakie techniki zostały wykorzystane przez aktywnego słuchacza? (Napisz je na flipcharcie) • Jaka jest różnica między obserwacją a ocenianiem? Zbierz pomysły od grupy, jak być aktywnym słuchaczem. Trener dopisuje ich więcej i dzieli się wskazówkami..			
Potrzeby i uczucia: Każda osoba powinna pomyśleć o nieszczęśliwej sytuacji w swoim życiu i stworzyć zdanie opisujące ją (np. "on nigdy mnie nie słucha"). Uczestnicy powinni zamknąć oczy i powtórzyć swoje zdanie 10 razy, jednocześnie obserwując jak ich ciało na to reaguje. Należy udzielić krótkiej informacji zwrotnej: Co zauważyłeś? Co się stało? Czy jest to obserwacja neutralna? Dlaczego nie możesz być neutralny w tym przypadku?	20 min		

Następnie prowadzący przedstawi grupie całą listę uczuć. Jakich uczuć doświadczyli i/lub mogli doświadczyć w tej sytuacji? Uczestnicy dzielą się kilkoma uwagami. Następnie prowadzący wprowadza grupę w świat potrzeb. Które z ich potrzeb nie są zaspokajane w tej sytuacji? Czy potrzeby (zaspokojone lub niezaspokojone) i emocje są związane z naszymi uczuciami? Prowadzona jest krótka dyskusja na ten temat. Następnie prowadzący czyta kilka zwrotów i prosi uczestników, aby dopasowywali je do uczuć i potrzeb, gdy jest to właściwe (zaspokojonych lub niezaspokojonych). Oto kilka przykładów: Jak się czujesz kiedy… • spieszysz się na lotnisko, a tam jest ogromny korek drogowy. • jesteś zrelaksowany.			

• jesteś świadkiem przestępstwa i agresji wobec osoby starszej. • jesteś zmęczony po długim dniu pracy, ale musisz pomóc swojemu szefowi, którego nie lubisz. • po wpisaniu 20 stron ważnego eseju, ale twój komputer się samoistnie wyłącza. • ważni dla Ciebie ludzie, których szanujesz, zgłaszają pozytywne uwagi na temat swojego projektu. • uczestnicy dodają kilka przykładów ze swojego życia" "kiedy czuli się ..... kiedy ich potrzeba.... została zaspokojona lub niezaspokojona". <u>Podsumowanie:</u> Uczestnicy proszeni są o zmianę ich oryginalnego zdania na coś takiego: Uwielbiam, gdy....(np: rzeczy są przewidywalne)".			

Powinni zamknąć oczy, powtórzyć to zdanie i porównać, jak ich ciało na to reaguje teraz i czym różni się ono od poprzedniego zdania?			
Łączny czas trwania modułu	**2 godziny**		