

Mladí migrantští integrační leadři [EXEMPLAR]

IO1 – Kurikulum pro integrační leadry

Plán lekce

Modul 3: Efektivní komunikace

Lekce 1: Nenásilná komunikace

<i>Popis učebních aktivit</i>	<i>Doba trvání (minuty)</i>	<i>Materiál/požadované vybavení</i>	<i>Hodnocení</i>
Zahájení workshopu: Kordinátor uvítá tým a prezentuje program dne.	10 min	Školící místnost s IT vybavením pro všechny účastníky; Flipchart a fixy Podpisové archy Psací potřeby a materiály pro psaní poznámek pro účastníky	Účastníci se zapojí do všech skupinových aktivit

<p>Aktivita 1: ‘Zip, Zap, Boing’</p> <p>Cílem této aktivity je zaktivizovat skupinu. Skupina stojí v kruhu. Instruktor předává imaginární formu energie člověku vedle něj, tleská dlaněmi a říká „zip“. Další hráč to pak musí zopakovat a energie prochází kolem kruhu.</p> <p>Poté je představena druhá forma putování, která je „zap“ a určuje, že energie by se měla pohybovat opačným směrem.</p> <p>A nakonec, když instruktor zakřičí „boing“, osoba, která má „zip“, musí zvednout ruce do vzduchu a „zip“ poslat kruhem. Rychlost by se měla zvyšovat stejně jako energie, jak hra postupuje.</p>	<p>10 min</p>	<p>Zařízení k přehrání hudby</p> <p>Projektor, notebook a plátno</p>	
<p>Aktivita 2: ‘Slyším, že říkáš...’</p> <p>Cílem je představit klíčové myšlenky nenásilné komunikace.</p> <p>Úvod:</p> <p>Instruktor představí klíčové myšlenky nenásilné komunikace (NVC):</p> <p>Dvě složky NVC:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Empatické naslouchání a upřímné vyjadřování 	<p>30 min.</p>		<p>Účastníci se zapojí do všech skupinových aktivit</p>

<p><u>Čtyři složky NVC:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pozorování, pocity, potřeby a požadavky <p><u>Čtyři kroky „sebevyjádření“:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pozorovat bez hodnocení nebo analýzy • Vyjádřit pocity evokované tímto pozorováním • Vyjádřit potřeby, které jsou spjaté s těmito pocity • Vyjádřit specifický požadavek, který by měl být druhým splněn. Ovšem druhá osoba se může svobodně rozhodnout, zda požadavek splnit nebo ho nesplnit. 			
<p>Aktivita 3: Spojení: Po vstupu do místnosti jsou účastníci požádáni, aby navázali oční kontakt. Každý, kdo sedí v kruhu, by měl zaujmout své místo ve středu a vizuálně (beze slov) pozdravit očima zbytek skupiny. Poté získají více času (cca 3 minuty) na propojení jiným vhodným způsobem tak, že se zaměří na osoby, se kterými byli do této doby méně ve spojení. Nakonec bude prodiskutována zpětná vazba. (Co jsme udělali? Proč? Jak je to spojeno s nenásilnou</p>	25 min.		Účastníci se zapojí do všech skupinových aktivit

komunikací?)			
<p>Aktivita 4: Aktivní naslouchání a pozorování. Skupina je rozdělena do týmů po třech. Účastníci 1 a 2 diskutují o svých letních prázdninách. Ú.1 popisuje skvělé zážitky svého léta, zatímco Ú.2 aktivně naslouchá. Jakmile příběh skončí, popisuje Ú.2 nepříjemný okamžik svého léta, zatímco Ú.1 aktivně naslouchá. (Každý příběh by neměl trvat déle než 3 minuty). Účastník 3 je pozorovatelem a sdílí krátkou zpětnou vazbu se zaměřením na aktivní poslechové dovednosti. Účastníci 1 a 2 si také vyměňují své pocity, tj. ve kterém okamžiku měli pocit, že partner poslouchal pozorně a kdy ne. Proč? Vyhodnocení pro celou skupinu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bylo to snadné nebo obtížné? • Jaké techniky byly použity tím, kdo aktivně naslouchal? (Napište je na flipchart) 	25 min.		Účastníci se zapojí do všech skupinových aktivit

<ul style="list-style-type: none"> Jaký je rozdíl mezi pozorováním a hodnocením? <p>Shromážděte názory skupiny na to, jak být aktivním posluchačem. Školitel přidá další a sdílí doporučení.</p>			
<p>Potřeby a pocity:</p> <p>Každý by si měl vybavit nešťastnou situaci ve svém životě a vytvořit větu popisující tuto situaci (např. „Nikdy mě neposlouchá“).</p> <p>Pak zavřít oči a 10krát zopakovat svou větu, zatímco vnímá, co se děje v jeho těle.</p> <p>Měla by být poskytnuta krátká zpětná vazba: Čeho jste si všimli? Co se děje? Je to neutrální pozorování? Proč nemůžete být v tomto případě neutrální?</p> <p>Školitel pak uvede skupinu do světa pocitů. Jaké pocity jste zažili a / nebo mohli zažít v této situaci? Účastníci sdílejí své postřehy.</p> <p>Školitel pak uvede skupinu do světa potřeb. Která z vašich potřeb není v této situaci uspokojena? Jsou potřeby (uspokojené nebo nenaplněné) a emoce spojeny s našimi pocity? Opět se sdílí postřehy.</p>	20 min		

<p>Školitel pak čte několik vět a požádá účastníky, aby podle situace přepínali mezi světy pocitů a potřeb (uspokojenými nebo neuspokojenými)</p> <p>Některé příklady: Jak se cítíte, když...</p> <ul style="list-style-type: none">• Jste ve spěchu na letišti a je velká dopravní zácpa• Jste uvolněni• Jste svědkem přestupku a agrese vůči staršímu člověku• Jste unaveni po dlouhém pracovním dni, ale musíte pomoci svému šéfovi, kterého nemáte rádi• Po napsání 20 stránek důležité eseje, vám odejde počítač• Když důležití lidé, které respektujete, se vyjádří o vašem projektu pozitivně.• Účastníci přidají několik příkladů ze svého života, kdy se cítili když měli potřebu byla naplněna nebo nebyla naplněna.			
--	--	--	--

<p>Závěr: Účastníci jsou požádáni, aby svou původní větu změnili na něco podobného: „Líbí se mi, když ... věci jsou předvídatelné“. Měli by zavřít oči, opakovat tuto větu a porovnat, co se nyní děje s jejich tělem a jak se liší od předchozí věty?</p>			
<p style="text-align: right;">Celkové trvání modulu</p>	<p>2 hodiny</p>		