

Mladí migrantští integrační leaderi [EXEMPLAR]

IO1 – Kurikulum pro integrační leadery

Plán lekce

Modul 4: Péče o sebe

Lekce 1: Hranice mezi postoji a chováním

Popis učebních aktivit	Doba trvání (minuty)	Materiál/požadované vybavení	Hodnocení
Zahájení workshopu: Koordinátor přivítá účastníky a představí program dne. Workshop začne ice breaker aktivitou.	5 minut	Školící místnost	Účastníci se zapojí do všech skupinových aktivit
Aktivita 1: „Legrační otázky“ Koordinátor zapojí všechny účastníky do této krátké teambuildingové aktivity – legrační otázky. Koordinátor chodí po místnosti a pokládá legrační otázky jako např. Kdybyste byli barvou, jakou barvou byste byli? Nebo Jaké zvíře byste si vzali na cestu kolem světa? apod. K této aktivitě nejsou potřebné žádné materiály. Ujistěte	20 minut	Školící místnost	Účastníci se zapojí do všech skupinových aktivit

<p>se, že jste se zeptali každé osoby alespoň jednou. Můžete požádat také účastníky, aby kladli legrační otázky podle svého výběru vám nebo jiným účastníkům. Toto je jednoduchá a zábavná ice breaker aktivita, která nevyžaduje žádnou přípravu a umožňuje lidem se uvolnit a cítit se příjemně ve skupině.</p>			
<p><u>Aktivita 2: „Je sklenice poloplná nebo poloprázdná?“</u> Cílem této aktivity je naučit účastníky, jak mohou redukovat stres v nové situaci. Úvod: Instruktor seznámí skupinu s několika jednoduchými a rychlými technikami snižujícími stres - například technikou dýchání, počítání atd. Zeptá se účastníků na jejich metody boje proti stresu, zapíše je na flipchart a v případě potřeby přidá další. Poté bude instruktor hovořit o důležitosti pozitivního přístupu v nové situaci a požádá účastníky, aby se hráli</p>	<p>40 minut</p>	<p>Školící místnost s IT vybavením pro všechny účastníky Flipchart a fixy Podpisový arch Psací potřeby a materiál na poznámky pro účastníky</p>	<p>Účastníci se zapojí do všech skupinových aktivit</p>

<p>jednu roli ze seznamu níže. Jedna osoba v páru má pozitivní postoj, druhá - negativní. Poté budou hrát stejnou situaci s ostatními variantami postojů (1. osoba s negativním postojem a 2. s pozitivním postojem, oba s negativním a oba s pozitivním přístupem).</p> <p>Po dokončení této části aktivity bude koordinátor hovořit o důležitosti našeho postoje, o síle dobrého postoje a o tom, jak náš postoj ovlivňuje ostatní.</p> <ul style="list-style-type: none"> • U pokladny jste zjistili, že nemáte dostatek peněz na nákup všech položek, které jste si vybrali. • Spletete si cizince s přítelem a poplácáte ho na ulici po zádech. • Byli jste kousnuti nějakým vodícím psem, který nebyl na vodítku • Narazil do vás chodec, který se díval do mobilu. 			
<p><u>Aktivita 3: 'Faux pas!'</u></p> <p>Každý účastník uvede několik příkladů normálního a špatného chování ve své kultuře, aniž by vysvětlil, které</p>	25 minut	Školící místnost	Účastníci se zapojí do všech skupinových aktivit

<p>z nich je považováno za normální a které z nich je považováno v jeho kultuře za faux pas. Zbytek skupiny se bude snažit uhodnout, které je které. Myšlenkou toho je vidět rozdíly mezi tím, co je považováno za dobré chování v jiných kulturách, a důležitost seznámení se s kulturou dané země, v níž chceme žít. Pro tuto aktivitu nejsou potřebné žádné materiály.</p>			
<p>Aktivita 4: „Provedte průzkum“ Účastníci jsou požádáni, aby použili internet jako nástroj k získání více informací o kultuře hostitelské země. Požádejte je, aby uvedli některá zajímavá fakta o této zemi, některá „Co dělat a co nedělat“, pokud jde o:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Oblékání</u> - <u>Konfrontování jiných lidí</u> - <u>Chování na veřejnosti</u> - <u>Být zdvořilý</u> - <u>Být oficiální atd.</u> 	<p>30 minut</p>	<p>Počítač nebo notebook pro každého účastníka (případně jeden pro dvě až tři osoby)</p>	<p>Účastníci se zapojí do všech skupinových aktivit</p>

Po ukončení této aktivity koordinátor krátce promluví o důležitosti znalostí o hostitelské zemi a jejích zvyklostech. Čím více budete vědět, než se přestěhujete na nové místo - tím lepší začátek budete mít.			
Přestávka	15 minut	Voda, káva, čaj, sušenky	
Celkové trvání modulu	2 hodiny		