

Scenariusz 1

Praca i ja – wybory i zmiany

Michał Danielewicz, Maria Tulisow
współpraca Małgorzata Wrzosek



wykorzystano fragmenty scenariusza przygotowanego przez Annę Ewę Górkę

CZTERY REKOMENDACJE DO PRACY ZE SCENARIUSZEM

I. Zdecydowanie rekomendujemy pozyskanie drugiej osoby w roli asystenta w trakcie warsztatów. Może to być psycholog, pedagog, wychowawca klasy czy nauczyciel przedmiotowy, dla którego praca w takiej warsztatowej formule będzie rozwijającym doświadczeniem (zdarzało się, że nauczyciele asystujący w warsztatach „podłapywali” ćwiczenia ze scenariusza na potrzeby własnych zajęć). Rolą asystenta jest przede wszystkim dbanie o utrzymanie względnego porządku w trakcie zajęć. Formuła warsztatowa wraz z wpisanym w nią pewnym poziomem swobody i otwartości z jednej strony sprzyja większemu zaangażowaniu uczestników, z drugiej jednak niesie z sobą ryzyko nadmiernego chaosu. Zwłaszcza w przypadku takiej grupy jak klasa – czyli licznej i o złożonych, intensywnych relacjach wewnętrznych.

Dodatkową rolą osoby asystującej jest ewentualne wsparcie w trudnych sytuacjach. Np. zdarzyło się, że w trakcie mapowania przyszłości jeden z uczestników, uchodźca wojenny, rozplakał się na myśl o tym, co czeka na niego w rodzinnej miejscowości – dobrze, aby w takiej sytuacji była możliwość krótkiego indywidualnego zaopiekowania się osobą doświadczającą trudnych emocji. Można też wymieniać się rolami osoby prowadzącej i wspierającej w kolejnych ćwiczeniach.

Nasze doświadczenia z pracy z tym scenariuszem pokazują, że możliwe jest poprowadzenie zajęć samemu, jednak praca we dwójkę daje znacznie lepsze efekty i więcej satysfakcji. Dlatego – jakkolwiek wiemy, że pozyskanie drugiej osoby jest sporym wyzwaniem – naprawdę gorąco do tego zachęamy!

II. Rekomendujemy przeprowadzenie warsztatu w jednym bloku trzygodzinnym.

Proponowana przez nas kolejność ćwiczeń w scenariuszu sprzyja utrzymaniu pożądanej energii i skupienia grupy. Zdajemy sobie jednak sprawę, że nie zawsze istnieje możliwość zorganizowania warsztatu w optymalnym wariancie, dlatego zasadniczą część scenariusza stanowią trzy ćwiczenia, które można również zrealizować w ramach oddzielnych lekcji. W takim wypadku każdorazowo należy:

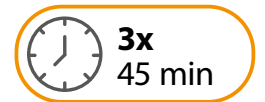
- zacząć od przypomnienia głównych zasad warsztatu (nie ma odpowiedzi dobrych i złych, każdy jest najlepszym ekspertem od samego siebie, pracujemy zgodnie z zasadą szacunku);
- wspólnie odświeżyć pamięć i hasłowo przywołać wątki, które pojawiły się na poprzednich zajęciach;
- uwzględnić element rozgrzewkowo-ruchowy, który pomaga uczniom przestawić się na tryb pracy nieco odmienny od typowo szkolnego;

- wygospodarować pod koniec lekcji kilka minut na podsumowanie, które każdorazowo domyka proces.

III. Naprawdę **warto zaaranżować salę zgodnie ze wskazówkami zawartymi przy poszczególnych ćwiczeniach, o ile jest taka możliwość.** Dobrą praktyką jest rozpoczęcie i kończenie warsztatów wspólnym ustawianiem krzeseł i ławek razem z uczestnikami. A może można skorzystać z innej sali niż lekcyjna (np. świetlica, stołówka)? Dobrze, jeśli przez cały czas trwania warsztatu nie trzeba zmieniać sali – jedność miejsca sprzyja zinternalizowaniu przez uczestników warsztatowej formuły.

IV. Scenariusz zawiera **gotowe sformułowania** pisane kursywą. Zamieszczamy je dla ilustracji i wygody prowadzących. Zachęcamy jednak przy tym do modyfikowania ich tak, aby były w miarę zgodne ze sposobem bycia i stylem komunikacji osoby prowadzącej.

Scenariusz



Pomoce na warsztat:

szeroka taśma malarska 2 szt., marker 2 szt., kapelusz (lub inny przedmiot, z którego uczniowie będą mogli losować karteczki – np. torba), flipchart (12 arkuszy), flamastry, stoper (może być w telefonie), Google Translator (jeśli są uczniowie ze słabą znajomością polskiego), wydrukowane załączniki: zawody do losowania (zał. 2a), przydatne umiejętności (zał. 2B), karty postaci (zał. 3), teksty z koła fortuny (zał. 4), opowiadka o zmianach (zał. 5), post-ity w liczbie odpowiadającej liczbie uczniów (z niewielkim zapasem).

W internecie dostępne są filmiki poglądowo-instruktażowe z warsztatów prowadzonych wg. tego scenariusza

POWITANIE I WPROWADZENIE



Wstęp ma duży wpływ na to, na ile uczestnicy podchwycą sens spotkania i, co za tym idzie, na ile poczują się ośmieleni oraz zachęceni do aktywnego udziału.

Pomoce:

taśma malarska 2 szt., markery, flipchart / tablica na ścianie.

Ustawienie sali:

krzesła dla uczniów i prowadzących ustawione w kręgu na środku sali, biurka i pozostałe krzesła dosunięte do boków, w celu uzyskania jak największej przestrzeni (patrz zał. 1).

PRZEBIEG

- Stajemy w pustej sali w półokręgu.
- Powitanie i przedstawienie głównych celów warsztatów

- *Witam na warsztatach doradztwa zawodowego. Cieszę się, że mogę być tu dzisiaj z Wami.*
[Lepiej mówić o warsztatach niż zajęciach, to podkreśla odmienną formułę]
- *Przed nami dwa spotkania, każde ma swój motyw przewodni. Na pierwszym będziemy bardziej przyglądać się światu, na drugim zaś trochę wejrzymy w siebie.*
- *Proponowane ćwiczenia mają pomóc nieco lepiej zrozumieć siebie oraz wyrazić swoje opinie na tematy związane z dalszą nauką, przyszłą pracą i życiem jako takim.*
- *Tu nie ma gotowych odpowiedzi, czy jedynie słusznych wzorów. Stawiamy pytania i wspólnie przyglądamy się RÓŻNYM MOŻLIWYM ODPOWIEDZIOM. KAŻDY MA SWOJĄ ODPOWIEDŹ – NIE MA ODPOWIEDZI DOBRYCH I ZŁYCH. To zasadnicza różnica względem typowych zajęć szkolnych, którą chcę mocno podkreślić.*
- *To WY JESTEŚCIE EKSPERTAMI I EKSPERTKAMI W ZAKRESIE SWOJEGO ŻYCIA, więc wasz wkład i osobiste zaangażowanie w trakcie warsztatów są kluczowe.*
- *Pracujemy zgodnie z dzwonekami. Warsztaty będą trwały trzy godziny lekcyjne.*
- **Rundka wstępna: poznanie się i rozgrzewka zachęcająca uczniów do swobodnej wypowiedzi**
 - [Jeśli prowadząca zna grupę, można zrobić rundkę z samym wskazywaniem zwierząt] *Proszę, żeby każdy przedstawił się z imienia, zapisał je dużymi literami na taśmie i przykleił w widocznym miejscu. Przy okazji przedstawiania się proszę też o odpowiedź na dodatkowe pytanie: „Gdybym miał się zamienić dziś w jakieś zwierzę, to w jakie?”. Zwierzęcia nie musicie zapisywać na wizytówce).*
 - Puszczamy w kółko dwie taśmy malarskie i dwa markery – podwójny komplet przyspiesza proces.
 - Prowadzący dokonują prezentacji jako pierwsi: Mam na imię... [jeśli wprowadzany jest wariant z zapisywaniem imion], dziś najchętniej zamieniłabym/zamieniłbym się w... [np. wiewiórkę skaczącą po drzewach].

ZASADY WARSZTATU



CELE

- ★ ustalenie zasad zapewniających poczucie bezpieczeństwa/komfortu oraz sprzyjających współpracy;
- ★ podkreślenie wagi dobrej atmosfery i komunikacji w grupie.

PRZEBIEG

- *Ja zazwyczaj prowadzę spotkania zgodnie z jedną zasadą, która pomaga stworzyć atmosferę sprzyjającą współpracy i poczuciu bezpieczeństwa.*
- Prowadząca zapisuje na flipcharcie lub tablicy dużymi literami „SZACUNEK”.
- *Pytanie do was: jak go rozumiecie? Na czym polega traktowanie się z szacunkiem w ramach takiego warsztatu?*
- Zapisujemy hasłowo odpowiedzi wokół głównego hasła, w miarę potrzeby dodając też coś od siebie. Lista oczywiście może się różnić, ale dobrze, żeby znalazły się na niej takie punkty, jak:

nie przerywamy sobie, słuchamy innych, nie szemrzemy, nie oceniamy innych, nie oceniamy też siebie samych (szacunek wobec siebie!), wyłączamy telefony.

- *Chcę jeszcze podkreślić, że traktowanie się z szacunkiem oznacza też, że jeśli ktoś miałby się poczuć niekomfortowo, to nie musi odpowiadać na jakieś konkretne pytanie.*
- Na koniec pytamy:
 - *Czy chcecie jeszcze dodać jakieś zasady?*
 - *Czy taka formuła spotkania jest dla was ok? Kto się zgadza, niech podniesie rękę / pstryknie palcami / klaśnie w dłonie.*
[To ważne, żeby uczestnicy w ten lub inny sposób aktywnie zaaprobowali zasady warsztatu]

ROZGRZEWKA RUCHOWA



5 min

CELE

- ★ pobudzenie energii w grupie, obudzenie kreatywności, rozluźnienie atmosfery;
- ★ spontaniczna identyfikacja własnych mocnych stron, osvajanie się z mówieniem o własnych mocnych stronach.

Ustawienie sali:

ławki i krzesła pod ścianą (patrz zał. 1).

PRZEBIEG

- *W ramach rozgrzewki proponuję się trochę rozchodzić. Niech każdy wybierze sobie jakiś punkt docelowy w sali i podąża w jego kierunku w swoim tempie, byle nie za szybkim, i tak, żeby nie wpadać na innych. A gdy go osiągniecie, wytyczacie nowy cel i zmieniacie kierunek.*
- Prowadzący też uczestniczą w rozgrzewce.
- Po kilku chwilach swobodnego krążenia:
 - *Zmieniamy tempo na wolne. Jak muchy w smole!*
 - [po krótkiej chwili] *A teraz szybko!*
 - [jw.] *Zwalniamy do normalnego tempa i przybijamy piątkę z mijaną osobą!*
- *A teraz wymieńcie się z mijaną właśnie osobą informacjami na temat tego, w czym jesteście dobrzy? Co potraficie? Co lubicie robić?*
 - *Przeprowadźcie jeszcze dwie takie wymiany.*

SONDA RUCHOWA**CELE**

- ★ dostrzeżenie różnorodności opinii i doświadczeń związanych z pracą oraz ich potencjalnego wpływu na wybory i decyzje zawodowe;
- ★ podkreślenie znaczenia osobistej perspektywy w życiu;
- ★ zmierzenie się z przekonaniami, opiniami i sloganami, krytyczne podejście do stereotypów.

Ustawienie sali:

pozostaje bez zmian, tzn. ławki i krzesła pod ścianą.

PRZEBIEG

- Prowadząca przez środek sali wykleja taśmę malarską, która dzieli pomieszczenie na połowy reprezentujące odpowiedzi „tak” i „nie”. Warto nakleić na ścianie po obu stronach kawałek taśmy z „tak” i „nie” – żeby uniknąć pomyłek w trakcie ćwiczenia.
- *Będę teraz po kolei czytać różne stwierdzenia. Waszym zadaniem jest zajęcie miejsca w sali w zależności od tego, jaki macie stosunek do danego stwierdzenia – albo jesteście „na tak”, albo „na nie”. Jeśli macie dużą trudność z zajęciem stanowiska, stajecie na środkowej linii.*
- *Mówiłam o tym na początku, ale chcę to jeszcze raz podkreślić: TU NIE MA DOBRYCH I ZŁYCH ODPOWIEDZI. Liczą się Wasze własne odczucia i przekonania.*
- *Pierwsze zdanie na rozgrzewkę: „Wolę pomidorową z makaronem niż z ryżem”.*
[Rozgrzewka jest ważna – pomaga zrozumieć zasady gry i nastawia do niej pozytywnie]
- Gdy uczniowie po każdym stwierdzeniu zajmą już miejsce w przestrzeni, prowadząca moderuje krótką rozmowę wokół przekonań – to czas na podzielenie się refleksjami i uzasadnienie swoich stanowisk.
 - Prowadząca dba o to, aby wzajemnie się nie oceniać. Podkreśla, że każdy ma prawo do własnego zdania i osobistej interpretacji.
 - Zachęcamy, aby prowadzące również dzieliły się swoim doświadczeniem lub opiniami. Jednocześnie uczulamy, żeby było to w duchu: „Moje doświadczenia wyglądają tak i tak” a nie: „Moje doświadczenia pokazują, że jest tak i tak” (bo bywa różnie). A jeśli mówimy o swojej opinii, to warto używać określeń takich jak: „Ja uważam”, „Moim zdaniem”. Jeśli dzielimy się swoją opinią, to może warto też dodać: „Ale mój dobry znajomy uważa inaczej”, „Wiem, że wielu sądzi inaczej niż ja”.
 - W razie potrzeby prowadząca dba o to, żeby jedna czy dwie najbardziej aktywne osoby nie zdominowały za dużo dyskusji (pomocne bywa zdanie Ok, dziękuję za twój głos. Chciałbym/chciałabym też usłyszeć, co na ten temat myślą inni).

LISTA ZDAŃ

- W pracy najważniejsze są pieniądze.

Pytania pomocnicze

[Uniwersalne pytania pomocnicze, które można stosować do wszystkich poniższych stwierdzeń. Ponadto przy kilku stwierdzeniach pojawiają się dodatkowe pytania]

- *Jak rozumiecie to zdanie?*
- *Dlaczego tu stanęliście?*
- *Macie jakieś doświadczenia w tym zakresie? Albo może ma je ktoś z Waszych bliskich?*

- Znam osobę, która jest zadowolona ze swojej pracy.

Pytania pomocnicze

- *Co sprawia, że te osoby są zadowolone?*
- *A co sprawia, że ludzie wokół Was są niezadowoleni z pracy?*

- W szukaniu pracy najważniejsze są znajomości.
- Praca powinna być pasją.

Pytania pomocnicze

- *Czym dla Was jest pasja?*
- *Czy znacie jakieś osoby, dla których praca jest pasją? Opowiedzcie o tym w dwóch zdaniach.*

- Chcę w przyszłości prowadzić własny biznes.

Pytania pomocnicze

- *A czy znacie jakieś osoby, które mają własny biznes?*
- *Jakie mogą być plusy i minusy prowadzenia własnego biznesu?*

- Mam osobę, która mnie inspiruje do myślenia o tym, co chcę robić w życiu.
- Chcę uczyć się przez całe życie.
- Wolontariat poszerza horyzonty, pozwala odnaleźć się w nowych miejscach i sytuacjach.
- Wiem, co chcę robić w życiu.
 - *Dobrze, żeby prowadząca podzieliła się też własnym doświadczeniem (Ja na przykład długo nie wiedziałam, co chcę robić w życiu. I właściwie odkryłam to trochę przypadkiem. W dodatku potem jeszcze mi się to zmieniło).*

Na koniec sondy

- Pytanie do refleksji:
 - *Co było dla Was najtrudniejsze?*
 - *Co najbardziej dało Wam do myślenia?*
 - *Czy w jakiejś kwestii bylibyście skłonni zmienić zdanie?*

PRZYDATNE UMIEJĘTNOŚCI**CELE**

- ★ zapoznanie z kategorią „umiejętności przekrojowych” oraz ich znaczeniem w pracy i innych obszarach życia.

Pomoce:

flipchart 5 szt., markery, taśma malarska, klej do papieru 5 szt., stoper, „kapelusze” z ośmioma karteczkami zawodów do losowania (zał. 2a) [Można też ewentualnie dopisać któryś z ciekawych zawodów wymienianych na początku ćwiczenia przez uczniów. Dobrze, żeby wybrane w ten czy inny sposób zawody były możliwie zróżnicowane], 5 pociętych zestawów umiejętności (zał. 2b).

Ustawienie sali:

wyspowe ustawienie stołów (po dwa stoły zsunięte ze sobą dłuższymi bokami) – w sumie 4–6 (w zależności od liczebności klasy) ponumerowanych wysp. Reszta stołów zostaje pod ścianą (patrz zał. 1). Jeśli warunki na to pozwalają, można też rozważyć pracę na podłodze i pozostawić stoły pod ścianą.

PRZEBIEG

- *W ramach krótkiej rozgrzewki stańmy teraz w kręgu. Niech każda osoba po kolei wymieni jakiś ciekawy według niej zawód.*
Uwaga, zawody nie mogą się powtarzać!
- Prowadząca dzieli uczestników na zespoły przez odliczanie do 4–6 w kręgu (w zależności od liczebności klasy). W miarę możliwości rekomendujemy pięć zespołów czteroosobowych. Każdy zespół pracuje oddzielnie, na swojej wyspie.
- *W doradztwie zawodowym mówi się czasem o tzw. UMIEJĘTNOŚCIACH PRZEKROJOWYCH... czy macie pomysł czym mogą być umiejętności przekrojowe?*
 - ... [Czekamy na głosy uczniów. Jeśli się pojawiają, to staramy się w miarę możliwości nawiązać do nich w prezentowaniu poniższej definicji]
 - *Umiejętności przekrojowe to takie, które są uznawane za przydatne w różnych zawodach oraz innych obszarach życia, niekoniecznie zawodowego. Za chwilę dowiecie się konkretnie, jakie to są umiejętności – mam ich zestaw dla każdej grupy.*
- Każda grupa losuje jeden zawód z „kapelusza”, dostaje jeden flipchart, zestaw pociętych umiejętności (zał. 2b), klej, markery. Uwaga: nie wolno zdradzać innym grupom, jaki się wylosowało zawód.
- *Waszym zadaniem jest wybrać z otrzymanego zestawu po trzy umiejętności najbardziej oraz najmniej przydatne w danym zawodzie.*
 - **UWAGA:** jeśli macie pomysł na bardzo przydatne umiejętności, których nie ma na liście, to możecie je dopisać.
 - Jak już wspólnie ustalicie, które umiejętności lądują w której grupie, to przyklejcie je proszę na flipie.

- Czy są jakieś pytania? Macie pięć minut na wykonanie całego zadania. Czas start!
- Prowadząca zapisuje na tablicy jako odpowiedź do zadania:
 - NAJBARDZIEJ PRZYDATNE
 - NAJMNIERZ PRZYDATNE
- Prowadząca włącza stoper. Na dwie minuty przed zakończeniem ćwiczenia informuje o pozostałym do jego końca czasie i zachęca do przyklejania karteczek. W razie potrzeby można wydłużyć czas o minutę.
- Koniec, odłóżcie flamastery.
 - Prowadząca zaprasza kolejne grupy do zaprezentowania pogrupowanych umiejętności według formuły:
 - „Osoba pracująca w tym zawodzie powinna przede wszystkim umieć...”.
 - „W tym zawodzie stosunkowo mało przydatne są takie umiejętności jak...”.
 - Po każdej prezentacji: *Do jakiego zawodu pasowałby według was taki profil? Zgadujcie!* Dobrze jest dopytywać: *dla czego pomyśleliście akurat o tym zawodzie?* W razie potrzeby możemy zachęcać grupę, której członkowie wylosowali dany zawód, do odpowiedzi „ciepło/zimno”. W drugiej kolejności w ramach odpowiedzi możemy też wymienić wszystkie zawody z puli: fryzjer, pszczelarka, mechanik samochodowy, programistka, pielęgniarz, szefowa kuchni, prezydent miasta, aktorka.
 - Na koniec grupa ujawnia faktyczną odpowiedź.
 - Pytanie do grupy tworzącej dany profil: *Które umiejętności było wam najtrudniej przyporządkować? Dlaczego?*
- Prowadząca inicjuje podziękowanie oklaskami dla każdej z prezentujących grup.

Podsumowanie na koniec

- Odgadując zawód, wymienialiście różne profesje. Nieraz trudno było zgadnąć właśnie dlatego, że to są umiejętności przekrojowe, czyli przydatne w różnych zawodach i sytuacjach życiowych.
- Rozmawiamy o umiejętnościach przekrojowych, czyli takich, które bywają przydatne nie tylko w pracy, ale i w życiu codziennym. Zastanówcie się teraz, proszę: jaką umiejętność z tej puli chcielibyście widzieć u Waszego przyjaciela lub przyjaciółki?
 - Czy ktoś chce się podzielić swoimi przemyśleniami na forum?
- A jaką umiejętność chcielibyście wzmacniać u siebie?
 - A czy macie pomysł, jak można ją trenować?
 - Zastanówmy się wspólnie...
[prowadzący wymyśla sposoby trenowania danej umiejętności razem z klasą]
- Na koniec chciałabym zająć się szczególnie jedną umiejętnością: radzenia sobie ze stresem. W zasadzie w każdej pracy może pojawiać się stres, warto więc umieć sobie z nim radzić. Jak według was można radzić sobie ze stresem? Jak można trenować umiejętność radzenia sobie ze stresem?
 - ... [czekamy chwilę na spontaniczne wypowiedzi]

- Kilka przykładowych sposobów, które prowadząca może dorzucić [ale najważniejsze, żeby jak najwięcej sposobów podali uczestnicy!]: słuchanie muzyki, spacer, sport, kąpiel, spędzanie czasu z bliskimi, zabawa z psem lub kotem, picie herbaty
- Warto przy tej okazji zapoznać uczestników z prostą i całkiem skuteczną techniką oddechową, która pomaga zachować spokój w stresującej sytuacji.
- *A czy słyszeliście o technice „trzy, trzy, sześć”? To prosta metoda oddechowa na szybkie opanowanie stresu, popularna wśród osób występujących publicznie. Zróbmy je sobie razem na próbę.*

Weź głęboki wdech NOSEM licząc w myślach do trzech. Następnie zatrzymaj oddech przez kolejne trzy sekundy i zrób długi, głęboki wydech NOSEM, licząc w myślach do sześciu. Powtarzamy cykl aż do momentu, gdy poczujemy się lepiej.

- Prowadząca inicjuje ćwiczenie w potrójnym cyklu.

PRZERWA

KOŁO ZMIAN



CELE

- ★ refleksja wokół roli zmian w życiu;
- ★ kształtowanie gotowości i umiejętności radzenia sobie ze zmianami oraz trudnymi sytuacjami życiowymi i zawodowymi;
- ★ budowanie proaktywnej postawy, ćwiczenie się w dostrzeganiu zarówno szans, jak i zagrożeń, rozwijanie elastyczności życiowej – adaptacyjności i otwartości na zmiany i alternatywne rozwiązania.

Pomoce:

karty postaci (zał. 3), flipchart 6 szt., „kapelusz” z karteczkami opisującymi sytuacje losowe (zał. 4).

Ustawienie sali:

pozostaje bez zmian, tzn. wyspowe ustawienie stołów (po dwa stoły zsunięte ze sobą dłuższymi bokami) – w sumie 4–6 (w zależności od liczebności klasy) ponumerowanych wysp. Reszta stołów zostaje pod ścianą.

PRZEBIEG

- *Tę lekcję chciałabym zacząć od krótkiej bajki o rolniku (zał. 5).*
[najlepiej, żeby osoba prowadząca opowiedziała tę krótką historię z pamięci, z tekstem jako ściągawką]
- *Jak Wy rozumiecie tę historię? Widzicie w niej jakiś morał?*
- *Ja myślę sobie, że czasem trudno jest przewidzieć, co dana zmiana tak naprawdę oznacza. Że ostateczne efekty czasem objawiają się później.*

- Prowadząca dzieli uczestników na zespoły cztero–sześciuosobowe (w zależności od liczebności klasy). Grupy będą pracować oddzielnie, na podłodze lub przy osobno ustawionych stolikach.
 - sugerowana metoda dzielenia: przyznawanie numerów osobom wchodzącym do klasy po przerwie (polecane ze względu na wprowadzenie elementu zaskoczenia do ćwiczenia).
- *To ćwiczenie pomaga zobaczyć, jak różne sytuacje i czynniki zewnętrzne potrafią wpływać na nasze życie, a także – jak my możemy na nie odpowiadać.*
- Prowadząca podchodzi do kolejnych stolików i pozwala wylosować postać. Dajemy grupom chwilę na zapoznanie się z wylosowanymi postaciami.
- Przedstawiciele grup losują teraz „sytuację życiową” z „kapelusza”.

Uwaga: Upewniamy się, czy wylosowana sytuacja pasuje do danej postaci. Jeśli nie pasuje, grupa losuje ponownie.

Upewniamy się, że grupa rozumie daną sytuację życiową. W razie potrzeby wyjaśniamy wątpliwości.

- *Waszym zadaniem jest wypisanie jak największej liczby możliwych konsekwencji danej zmiany w życiu. Po jednej stronie wypiszcie „pozytywne” konsekwencje (plusy), po drugiej „negatywne” (minusy). Pamiętajcie, proszę, że nawet pozornie czysto pozytywne zmiany miewają negatywne konsekwencje i na odwrót – trudne i przykre wydarzenia też mogą prowadzić do zmian na lepsze.*
- *O każdej zmianie myślcie szeroko, uwzględnijcie, jak może ona wpływać na sytuację osobistą, rodzinną i zawodową. Im więcej wypiszecie plusów i minusów, tym lepiej!*
- Przedstawiciele zespołów prezentują wyniki pracy w podgrupach na forum. Prowadząca inicjuje oklaski po każdej prezentacji.

Podsumowanie na koniec

- Zapraszam do krótkiej rozmowy o zmianach w życiu.
 - *Jak czuliście się podczas wykonywania ćwiczenia? Jakie myśli przyszły Wam do głowy?*
 - *Czy można przygotować się do zmiany – takiej losowej, nieintencjonalnej? Jak?*
 - *Co pomaga radzić sobie ze zmianą?*
- Prowadząca podsumowuje ćwiczenie i wnioski miniwykładem o zmianie i przekwalifikowaniu się.
 - *Czasem zmiana zawodu jest konieczna, bo brakuje perspektyw w danej branży, brakuje zapotrzebowania na rynku na dotychczasowe usługi albo produkty. Czasem zmiana ma wymiar osobisty. Podejmowana jest z własnej inicjatywy, w związku z wewnętrzną chęcią rozwoju. Czasem to stan zdrowia wymusza przekwalifikowanie się. Opieka nad starszymi członkami rodziny lub małymi dziećmi może wiązać się z kolej z czasowym przerwaniem aktywności zawodowej. Nie wszystko możemy przewidzieć i nie na wszystko mamy wpływ. Natomiast to, co możemy, to aktywnie i z otwartością podchodzić do zmiany w życiu. Możemy próbować przygotowywać się mentalnie do życia w świecie wielu zmian, do odkrywania nowych łódów i „żeglowania” po nieznanych wodach.*

PODSUMOWANIE SPOTKANIA**Pomoce:**

post-ity w liczbie odpowiadającej liczbie uczniów (z niewielkim zapasem).

Ustawienie sali:

każdy bierze krzesło i siada z nim w kręgu (na ile układ wyspowy pozwala; patrz zał. 1).

- *Niech każde z Was weźmie sobie krzesło i spróbujemy sformować coś na kształt kręgu, na ile się da.*
- *Niech każde z was w ciszy pomyśli i zapisze na post-icie, co wyniesie lub co zapamięta z tego spotkania. Następnie przyklejcie, proszę, post-ity na tablicy/flipcharcie/ścianie – w jednym miejscu, tak żeby powstał zbiorowy kolaż myśli.*
- *Na koniec poproszę Was o ustawienie stołów i krzeseł na swoich miejscach.*

Dziękuję Wam za dzisiejsze spotkanie!

Autorzy:

Michał Danielewicz - m.danielewicz@ibe.edu.pl

Maria Tulisow - m.tulisow@ibe.edu.pl

Współpraca:

Małgorzata Wrzosek

Wykorzystano fragmenty scenariusza przygotowanego przez Annę Ewę Górkę

Redakcja i korekta:

Jacek Łęgiewicz

Projekt okładki:

Marcin Kot

Projekt graficzny, skład i łamanie:

Marcin Kot

Ilustracja na okładce:

Shutterstock

Publikacja dostępna na licencji
Creative Commons Uznanie Autorstwa 4.0.

Nie dotyczy ilustracji na okładce
oraz na stronach 18–22

Warszawa 2024

**Wydawca:**

Instytut Badań Edukacyjnych
ul. Górczewska 8; 01-180 Warszawa
tel. 22 241 71 00; www.ibe.edu.pl

IBE



INSTYTUT
BADAŃ
EDUKACYJNYCH

Opracowanie powstało w ramach projektu systemowego „Wspieranie dalszego rozwoju Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji w Polsce” (ZSK 6) finansowanego w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021–2027.

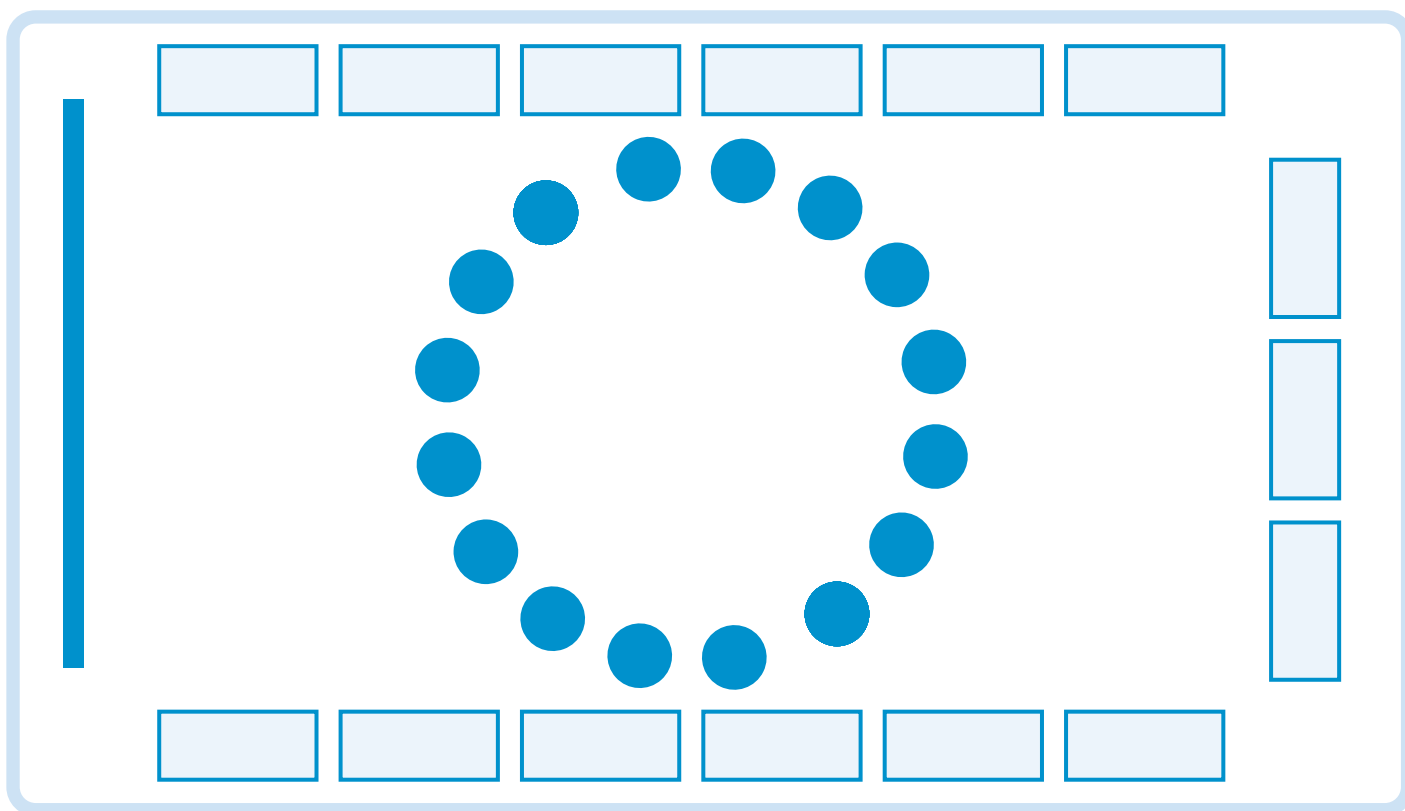
Egzemplarz bezpłatny

Ustawienie sali

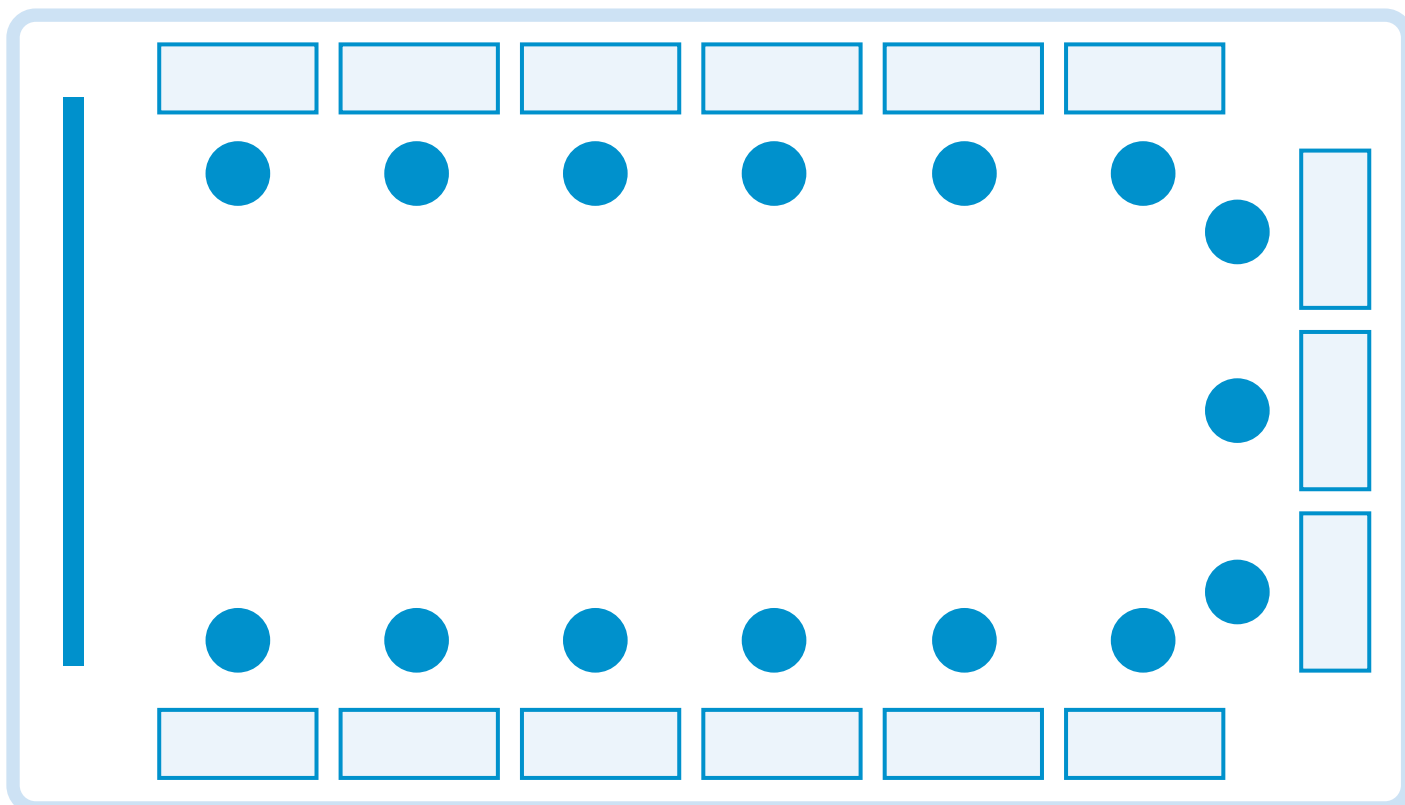


Załącznik 1

Powitanie i wprowadzenie



Rozgrzewka ruchowa

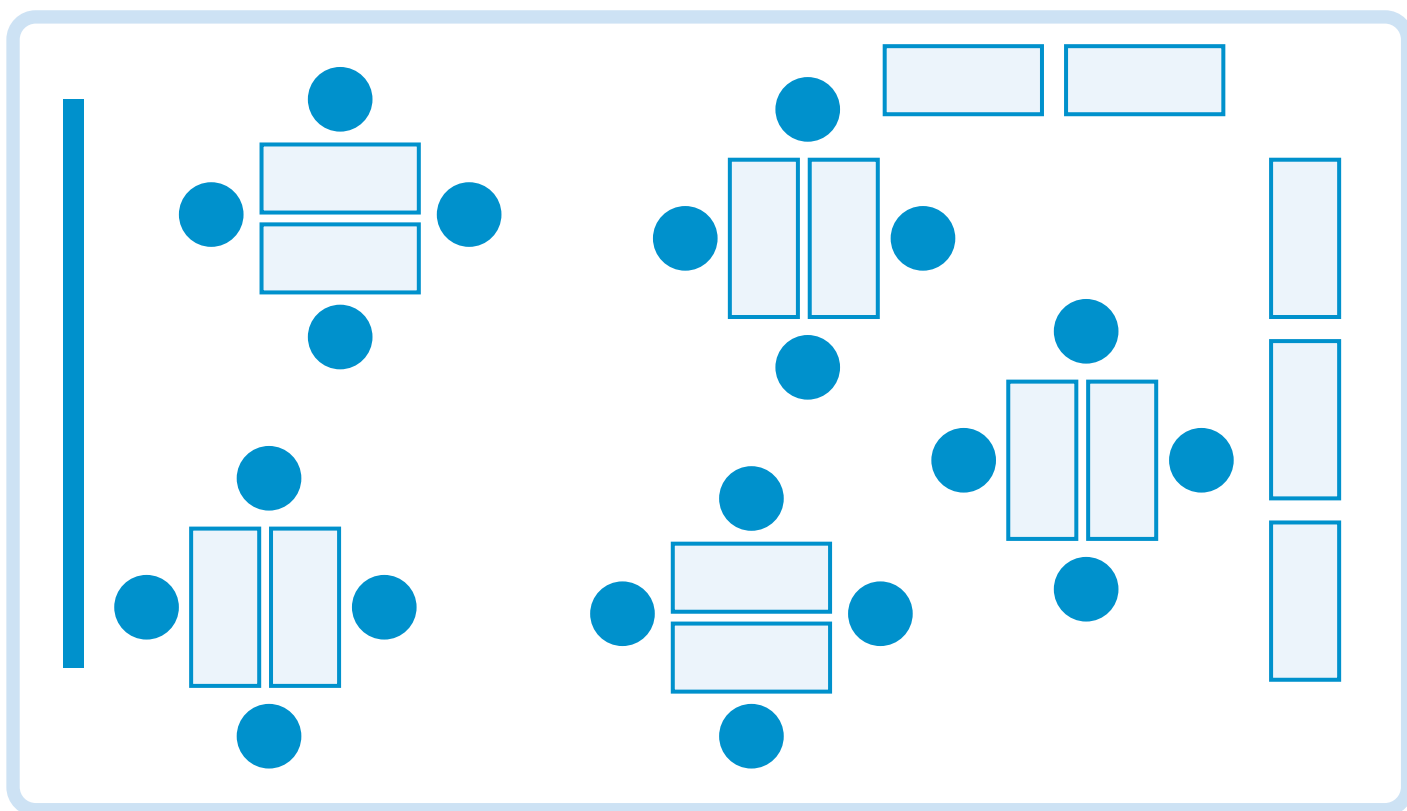


Ustawienie sali

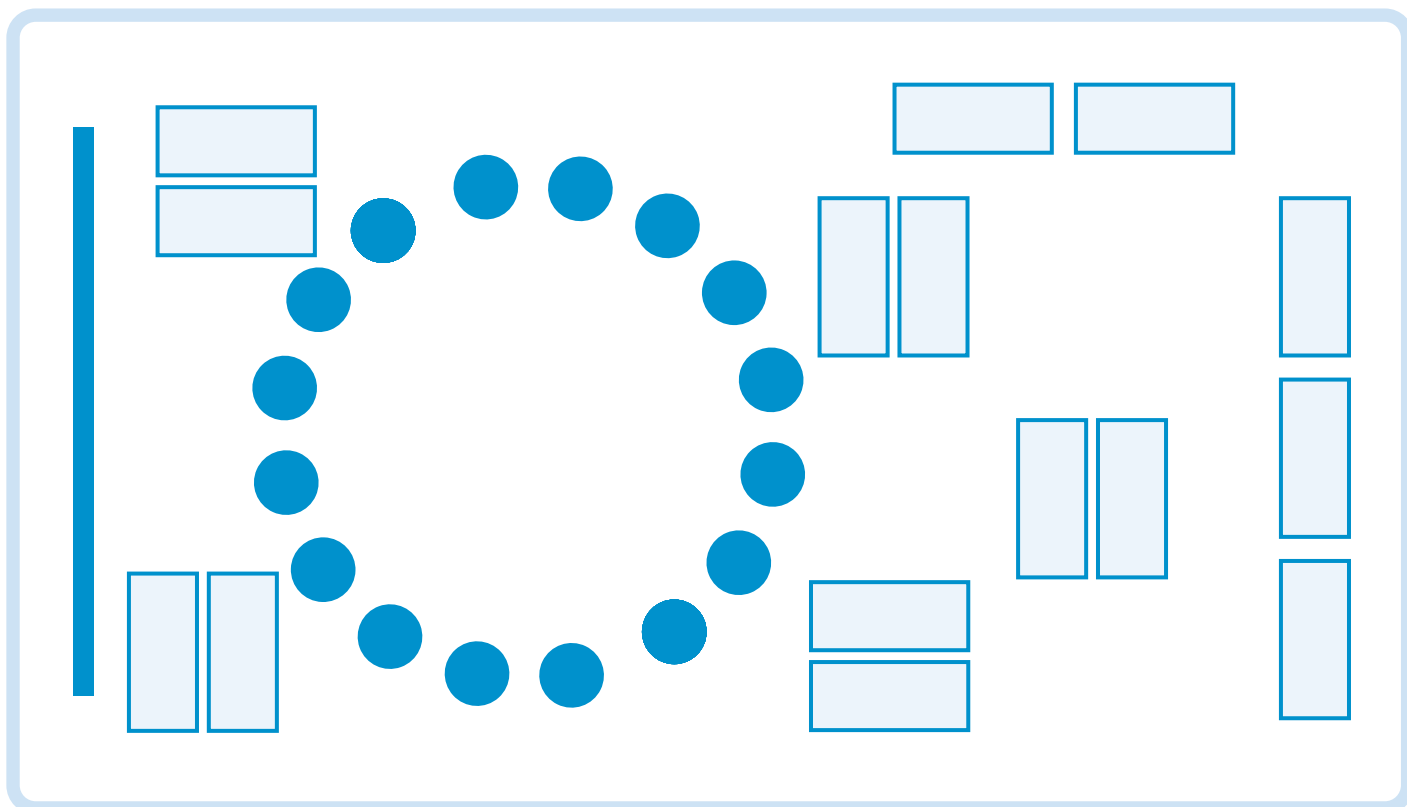


Załącznik 1

Przydatne umiejętności



Podsumowanie spotkania



Zawody do losowania („Przydatne umiejętności”)

(druk jednostronny)

**Załącznik 2A**

----- ✂

FRYZJER / FRYZJERKA

----- ✂

MECHANIK SAMOCHODOWY / MECHANICZKA SAMOCHODOWA

----- ✂

PSZCZELARZ / PSZCZELARKA

----- ✂

PROGRAMISTA / PROGRAMISTKA

----- ✂

PIELĘGNIARZ / PIELĘGNIARKA

----- ✂

PREZYDENT MIASTA / PREZYDENTKA MIASTA

----- ✂

SZEF KUCHNI / SZEFOWA KUCHNI

----- ✂

AKTOR / AKTORKA

----- ✂

Przydatne umiejętności

(druk jednostronny)

**Zał. 2B**

----- ✂

Empatia – uważne słuchanie i rozumienie innych, uwzględnianie różnych punktów widzenia

----- ✂

Rozwiązywanie konfliktów

----- ✂

Nawiązywanie i podtrzymywanie relacji

----- ✂

Podejmowanie inicjatywy – proponowanie rozwiązań i angażowanie innych w celu ich realizacji

----- ✂

Myślenie krytyczne – rozpatrywanie problemów na podstawie doświadczenia i wiedzy

----- ✂

Zdolność adaptacji – odnajdywanie się w nowych miejscach, sytuacjach i rolach

----- ✂

Autorefleksja – umiejętność obserwowania oraz zmieniania własnych działań i zachowań

----- ✂

Radzenie sobie ze stresem

----- ✂

Gotowość do brania odpowiedzialności – za podejmowane decyzje i działania

----- ✂

Praca w grupie – nastawienie na wspólne cele, elastyczność i otwartość na kompromis, umiejętność wspierania innych

----- ✂

Umiejętności przywódcze – organizacja pracy zespołowej, zauważanie i korzystanie z umiejętności innych osób

----- ✂

Kreatywność – wymyślanie i testowanie rozwiązań wykraczających poza schematy

----- ✂

Karty postaci

(druk jednostronny)



Załącznik 3

MAGDA

22 lata

Skończyła liceum. Ponieważ nie dostała się na bezpłatne studia, postanowiła zakończyć naukę.

Mieszka z rodzicami na wsi.

Od dwóch lat pracuje jako kelnerka w restauracji.

Chciałaby zamieszkać w dużym mieście, ale nie jest jeszcze pewna, co mogłaby tam robić. Zastanawia się też, czy chce opuszczać swoją rodzinę i przyjaciół.

Lubi wycieczki rowerowe ze znajomymi.

SUPERMOC:

**Odważna,
energiczna.**

**Nie boi się
nowych wyzwań.**



Karty postaci

(druk jednostronny)



Zał. 3

TOMEK

28 lat

**Pracuje jako informatyk.
W weekendy odwiedza chorego tatę.**

**W wolnym czasie lubi oderwać się komputera –
majsterkować i chodzić po górach.**

**Chciałby kiedyś założyć rodzinę, ale właśnie
rozstał się z dziewczyną.**



SUPERMOC:

**Cierpliwy,
wyróżniały.**

**Stara się nie
oceniać innych.**

Karty postaci

(druk jednostronny)



Zał. 3

PAULINA

24 lata

Po szkole pracowała jako manikiurzystka.
Od kilku lat wychowuje córkę przy wsparciu rodziców.
Jest zarejestrowana jako bezrobotna w Urzędzie Pracy, dorabia na czarno w jednym z dwóch salonów kosmetycznych w miasteczku.

Chciałaby wrócić do pracy w pełnym wymiarze, ale obecnie w jej mieście nie ma zapotrzebowania na kolejnego stałego pracownika.
Lubi spokojne życie w swoim niewielkim miasteczku – to, że praktycznie zna chyba połowę mieszkańców. Czuje się tu bezpiecznie i u siebie.



SUPERMOC:

**Towarzyska, ma
poczucie humoru.**

**Potrafi
zmotywować
innych do
działania.**

Karty postaci

(druk jednostronny)



Załącznik 3

JOANNA

27 lata

Po studiach przez dwa lata pracowała jako asystentka w galerii sztuki. Dużo się tam nauczyła i mogła realizować swoje zainteresowania sztuką, ale ciężko było jej się z tego utrzymać.

Obecnie pracuje jako menadżerka w drukarni. Praca dużo nudniejsza, ale znacznie lepiej płatna. Wynajmuje mieszkanie z przyjaciółką.

Zależy jej na lepszych zarobkach i pracy, w której będzie mogła się rozwijać w kierunku projektowania grafiki.

W czasie wolnym lubi projektować plakaty, strony, ulotki – dla znajomych, dla organizacji pozarządowych i kampanii społecznych.



SUPERMOC:

Pewna siebie.

Wierzy w siebie i swoje możliwości.

Karty postaci

(druk jednostronny)



Załącznik 3

ARTUR

30 lat

Po skończeniu technikum hotelarskiego zaczął pracować w pobliskim hotelu, w którym pracuje do dziś. Od kilku miesięcy zastanawia się jednak nad zmianą branży.

Ma od wielu lat dziewczynę, która zachęca go do rozwijania swoich pasji.

Uwielbia gotować i oglądać programy kulinarne. Marzy o założeniu kiedyś własnej restauracji.

Czasem zastanawia się nad wyjazdem za granicę, ale nie wie, co na to jego dziewczyna. Dodatkowo wstydzi się, że nie dość dobrze zna angielski.



SUPERMOC:

**Spontaniczny,
entuzjastyczny.**

**Potrafi wprowadzić
pozytywny nastrój.**

Koło zmian – sytuacje losowe

(druk jednostronny)



Załącznik 4

MUSISZ ZAOPIEKOWAĆ SIĘ CHORĄ OSOBĄ Z RODZINY

MASZ MOŻLIWOŚĆ PRZEJĘCIA RODZINNEGO BIZNESU

WYJEŹDŹASZ DO INNEGO MIASTA ZA PRACĄ

PRZYJACIEL PROPONUJE CI WSPÓLNĄ ROCZNĄ
PODRÓŻ DOOKOŁA ŚWIATA

DOSTAJESZ PROPOZYCJĘ CIEKAWĘ PRACY W KRAJU,
KTÓREGO JĘZYKA NIE ZNASZ

RODZI CI SIĘ DZIECKO

TRACISZ PRACĘ, LĄDUJESZ NA BEZROBOCIU

ZNAJDUJESZ SIĘ NA SKRAJU WYPALENIA ZAWODOWEGO

Przypowieść o zmianach

w: Jon J. Muth, *Zdumiewające opowieści pandy*,

tłum. E. Penksyk-Kluczkowska. Warszawa: Sonia Draga (2008)



Zał. 5

Był sobie kiedyś stary rolnik, który od wielu lat uprawiał rolę. Pewnego dnia uciekł mu koń. Na tę wieść do rolnika przyszli z wizytą sąsiedzi.

- **Co za pech** – powiedzieli pełni współczucia.
- **Może** – odrzekł im rolnik.

Następnego ranka koń wrócił i przyprowadził dwa dzikie rumaki.

- **Co za szczęście!** – wykrzyknęli sąsiedzi.
- **Może** – odrzekł rolnik.

Nazajutrz jego syn próbował ujeździć jednego z nieposkromionych koni. Rumak zrzucił chłopaka i ten złamał sobie nogę. Znowu przyszli sąsiedzi okazać swoje współczucie dla nieszczęścia rolnika.

- **Taki pech** – powiedzieli.
- **Może** – odrzekł rolnik.

Następnego dnia w wiosce zjawili się urzędnicy poborowi, żeby wcielić do armii młodych mężczyzn, którzy mieli walczyć na wojnie. Kiedy zobaczyli, że syn rolnika ma złamaną nogę, zostawili go w domu.

- **Co za szczęście!** – zakrzyknęli sąsiedzi.
- **Może** – odrzekł rolnik.

OSOBISTE PODSUMOWANIE DLA OSOBY PROWADZĄCEJ WARSZATY



Zachęcamy prowadzących do zadania sobie kilku pytań „na świeżo” po przeprowadzonym warsztacie.

● **Z czego jestem zadowolony(-na)?**

Co można zrobić, żeby to podtrzymać lub wzmocnić?

.....

.....

.....

● **Z czego jestem niezadowolony(-na)?**

Co można zrobić, żeby to zminimalizować lub wyeliminować?

.....

.....

.....

● **Co mnie zaskoczyło?**

.....

.....

.....

● **Jak oceniam atmosferę i zaangażowanie grupy?
Co miało na to wpływ?**

.....

.....

.....

WAŻNE TELEFONY WSPIERAJĄCE

Potrzebujesz pomocy? Zadzwoń pod któryś z numerów podanych poniżej.

Nie musisz się przedstawiać ani pisać skąd jesteś. Telefony są anonimowe i bezpłatne, działają 7 dni w tygodniu, 24 godziny na dobę.

● **Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży: 116 111**

→ **Złość?**

→ **Smutek?**

→ **Lęk?**

Z nami możesz porozmawiać o wszystkim!

Zadzwoń lub napisz SMS-a albo na czacie na stronie.

→ **Гнів?**

→ **Смуток?**

→ **Страх?**

З нами ти можеш поговорити про все!

Ми говоримо українською та російською мовами!

Телефонуй на безкоштовну анонімну гарячу лінію для дітей та молоді за номером

116 111 - Телефон працює щодня з 14:00 до 24:00

<https://116111.pl/>

● **Telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka: 800 12 12 12**

Zadzwoń lub napisz na czacie na stronie.

<https://800121212.pl/>

Діти, молодь та батьки можуть поспілкуватися зі спеціалістами на українські та російські мові телефонуючи за безкоштовним номером Дитячої Гарячої Лінії Довіри 800 12 12 12 або пишучи на чаті

<https://czat.brpd.gov.pl>