

Warsztaty rozwoju osobistego
ROZWÓJ OSOBISTY - EFEKTYWNE ZARZĄDZANIE SOBĄ
Uniwersytet Rolniczy im. Hugona Kołłątaja w Krakowie
Al. Mickiewicza 21

Prowadzący:

dr hab. Joanna M. Łukasik, prof. URK
dr Chrystian Firlej

Warsztaty 1: 23.09.2024 r.

Warsztaty 2: 24.09.2024 r.

Warsztaty 3: 25.09.2024 r.

Ramowy program warsztatów:

Czas trwania: 9 godzin

8.00 - 9.30	Wprowadzenie. Ćwiczenia część: 1
9.30-9.45	<i>Przerwa kawowa</i>
9.45 – 10.45	Ćwiczenia część: 2
10.45-11.00	<i>Przerwa kawowa</i>
11.00-12.30	Ćwiczenia część: 3
12.30-13.00	<i>Przerwa kawowa</i>
13.00-14.30	Ćwiczenia część: 4
14.30-14.45	<i>Przerwa kawowa</i>
14.45 – 15.45	Ćwiczenia część: 5
15.45-16.00	Zakończenie

Część wprowadzająca

1. Powitanie uczestników

2. Podanie celu spotkania

- Diagnozowanie/rozpoznanie własnych zasobów/potencjału/mocnych stron
- Wzmocnienie kompetencji tj. refleksyjność, autokreacja, planowanie i organizacja
- Wzmocnienie motywacji wewnętrznej do działania, edukacji, rozwoju
- Rozwój umiejętności zachowania równowagi między pracą a odpoczynkiem (równowaga życiowa).

3. Ustalenie zasad

4. Ćwiczenie: Napisz swoje imię

Część właściwa

I. R O Z W Ó J (prowadząca: Joanna M. Łukasik)

Ćwiczenie 1. Nietypowe zastosowanie

Polecenia:

1. Wypisz w kolumnie swoje najważniejsze zdolności, talenty
2. Obok każdego z nich wypisz jak najwięcej możliwych sposobów wykorzystania ich, zastosowania w nietypowy sposób, w nietypowej sytuacji.

Pytania:

- Które z tych cech, talentów możesz wykorzystywać, stosować:
 - w pracy?
 - w codzienności życia domowego?
 - w rozwoju osobistym?
- Co może w tych obszarach funkcjonowania zmienić?

Ćwiczenie 2. Wczorajszy dzień (autorefleksja)

Polecenie:

Przeanalizuj cały wczorajszy dzień od momentu kiedy obudziłeś się aż do chwili kiedy zasnąłeś

Pytania:

- Czy dzień wczorajszy przyczynił się w jakimś stopniu do twojego rozwoju?
- Czy nauczył cię czegoś, zmienił w czymś na lepsze?
- Czy przyczynił się do twojego regresu?

Ćwiczenie 3. Moje zasoby (autodiagnoza)

Polecenie:

Zastanów się: kim jesteś i przez pryzmat jakich cech, aktywności, osiągnięć siebie określasz?

Wypełnij arkusz „Ja” udzielając szczerych odpowiedzi.

Pytania:

- Które cechy wymieniłeś najszybciej? Co się do tego przyczyniło?
- Jak oceniasz siebie na podstawie tych cech?
- Jakimi kryteriami kierowałeś się wypełniając poszczególne informacje o sobie?

Ćwiczenie 4. Koło życia

Polecenie:

Wypełnij „Koło życia” we wskazanych obszarach, nadając im wartość „tu i teraz” w skali od 1-10

Pytania:

- Co jest dla Ciebie najważniejsze w życiu?
- Jak to, co dla Ciebie najważniejsze, wygląda w zestawieniu z Twoim Kołem?
- Jakie uczucia Ci towarzyszą, gdy obserwujesz swoje koło życia?
- Które z części koła wpływają wzajemnie na siebie?
- Która z zaznaczonych ósemek wpływa najbardziej na pozostałe?
- W których obszarach chciałabyś zwiększyć poziom swojego zadowolenia?
- Co możesz zrobić, aby osiągnąć oczekiwany poziom satysfakcji?
- Co jeszcze możesz zrobić?

- Jaki wpływ będzie mieć zwiększony poziom satysfakcji jednego z obszarów na pozostałe?
- Którym obszarem chcesz się zająć w pierwszej kolejności, aby obszar całego koła w Twoim przekonaniu poprawił się?
- Jak będzie wyglądało Twoje życie, kiedy zajmiesz się tym obszarem?

Ćwiczenie 5. Czas dla siebie

Polecenia:

1. Przypomnij sobie:
 - Kiedy ostatnio miałeś czas wyłącznie dla siebie?
 - Co wówczas robiłeś?
 - Jakie potrzeby osobiste, rozwoju wówczas były dla Ciebie priorytetowe i mogłeś je zaspokoić?
2. Wypisz na kartce, w kolumnie obszary swojego rozwoju, pasje, zainteresowania
3. Obok każdego przypisz ocenę stopnia podejmowania w ich zakresie aktywności w ciągu ostatniego miesiąca, przyjmując skalę: od 0 do 5 (gdzie 0 – brak aktywności, a 5 – maksymalna aktywność)

Pytania:

- Które z aktywności realizujesz najczęściej i najefektywniej, a które zaniedbujesz?
- Podkreśl, która z zaniedbywanych jest dla ciebie kluczowa, priorytetowa?
- Zapisz w które dni tygodnia i w jakim przedziale czasowym skoncentrujesz się na zaniedbanym obszarze? W jaki sposób to zrobisz? Kto będzie Cię wspierał w ty, aby czas wygospodarować i efektywnie wykorzystać czas dla siebie?
- Co da Ci czas dla siebie? Jakie potrzeby będziesz mieć zaspokojone?

Ćwiczenie 6. Co lubię robić dla siebie w wolnym czasie

Polecenia:

1. Proszę dobrać się w pary.
2. Proszę o ustalenie w parach umownie osoby A i B
3. Zadaniem każdej osoby w parze będzie opowiadanie o tym co lubi robić dla siebie w wolnym czasie.
4. Osoby mówią tylko tyle, na ile czują się bezpieczne w wypowiedzi. Każdy mówi tylko tyle ile chce powiedzieć. Wypowiedzi będą prezentowane na forum grupy.
5. Najpierw przez ok. 2 minuty osoba A - opowiada, natomiast osoba B - słucha. Na hasło zmiana ról: osoba B - opowiada, zaś osoba A - słucha.
6. Po zakończeniu ćwiczenia uczestnicy prezentują treści z wysłuchanych opowiadań. Zatem osoba A prezentuje osobą B, zaś osoba B prezentuje osobą A.

4

Pytania:

- Co usłyszałeś o sobie kiedy opowiadałeś o sobie?
- Co usłyszałeś kiedy słuchałeś co osoba słuchająca twojej opowieści mówiła o tobie?
- Co chciałbyś zmienić w aktywnościach życia codziennego odnosząc się do czasu dla siebie?
- Dlaczego człowiek potrzebuje czasu dla siebie, czasu na wykonywanie aktywności wyłącznie zarezerwowanych dla niego samego?

Ćwiczenie 7. Mój rozwój

Polecenia:

1. Zastanów się czym dla Ciebie jest rozwój
2. Pomyśl jakie czynniki decydują o Twoim rozwoju

Pytania:

- Które czynniki blokują/hamują Cię w rozwoju?
- Co to znaczy, że można rozwijać się mimo barier, ograniczeń?
- Jak planujesz swój rozwój?
- Czym się kierujesz w jego planowaniu?
- Czy uważasz, że rozwój może komuś/komuś może szkodzić? Dlaczego?
- Jakie pozytywne konsekwencje własnego rozwoju widzisz u siebie?

Ćwiczenie 8. Uwaga życia

Polecenia:

1. Przypomnij sobie teraz Twoją dzisiejszą aktywność (wszystko co robiłeś, wraz z miejscami w których to się działo). Przeanalizuj wszystkie szczegóły dnia od momentu kiedy wstałeś. Wymień wszystkie szczegóły otoczenia w którym podejmowałeś różne aktywności, przypomnij sobie co wtedy czułeś, co myślałeś, czym się kierowałeś wykonując poszczególne aktywności. Przeanalizuj każde miejsce i każdą aktywność w nim.
2. Kiedy przeanalizujesz szczegóły minionego czasu od momentu pobudki, odkryjesz ile działań, drobiazgów wykonujesz czasami w jednej chwili, ale zauważysz też, że wiele szczegółów umyka (nie wiesz jaki kolor bluzki założyło twoje dziecko, mąż, parter, z jakiej filiżanki piłaś kawę i inne szczegóły).
3. Ćwiczenie na dziś: postaraj się uważnie uczestniczyć w jednej, zwykłej aktywności dnia, zwracając uwagę na szczegóły: osoby, zapachy, kolory, rośliny, owady itd. Celebryzuj każdy szczegół, a zobaczysz, jak to co robisz (nawet tak prozaiczne czynności jak picie kawy, jedzenie ciastka, układanie pościeli, itd.) nabiera znaczenia, nadaje sens temu co i jak robimy, jak żyjemy.

4. Dlaczego jest to ważne: w życiu codziennym często funkcjonujemy tak, jakbyśmy „jechali na automatycznym pilocie”. „Na automatycznym pilocie stare nawyki myślowe ustalają cel i mogą zabrać nas w miejsca w których wcale nie chcemy się znaleźć”. Celebrowanie codziennych czynności, aktywności, świadome uczestniczenie w nich i nadawanie im sensu pomaga człowiekowi uwolnić się od niechcianych emocji.

„W rzeczywistości jest bardzo ważne:

1. Pokazuje, że możemy odmienić nasze doświadczenie poprzez zmianę tego, w jaki sposób skupiamy na nim uwagę – okaże się, że daje nam to wiele nowych możliwości, by inaczej odnosić się do nieprzyjemnych emocji.
2. Pokazuje nam, że uważność pomaga zauważyć rzeczy, których inaczej byśmy nie dostrzegli – oznacza to, że istnieje większe prawdopodobieństwo, iż uda się nam dostrzec wczesne objawy ostrzegające nas przed pograżeniem się w depresji, zmartwieniach czy wyczerpaniu.
3. Pokazuje, w jaki sposób myślenie na automatycznym pilocie może zaprowadzić nas w miejsca, w których nie chcemy się znaleźć – możemy dokonać wyboru, by wrócić, celowo przekierowując uwagę na nasze doświadczenia w bieżącej chwili” (Teasdale, Williams, Segal, 2016, s. 57).

Ćwiczenie 9. Kim teraz jestem?

Pomyśl i odpowiedz na pytania:

- Kim jesteś?
- Gdybyś miała opisać siebie to jak byś to zrobiła?
- Jakie cechy wymieniasz i na co zwracasz uwagę?
- Czy przeważają cechy osobowe? Predyspozycje? Zdolności? Pasje? Talenty? Wygląd zewnętrzny? Sukcesy życiowe/ zawodowe/ osobiste?

Polecenia:

1. Narysuj na środku kartki (ułożonej poziomo) linię prostą. Zaznacz jej początek. Zakończ strzałką oznaczającą dalszy ciąg linii niewidoczny już na kartce.
2. Linia ta jest Twoją linią rozwoju. Zaznacz na niej punktem miejsce w którym jesteś teraz.
3. Podpisz pod punktem imię i napisz ile masz dzisiaj lat.
4. Od początku linii do dzisiaj – zaznacz najważniejsze Twoje osiągnięcia, które uznajesz za rozwojowe, znaczące, czy jako sukces, lokując je chronologicznie na linii i podpisz je (może być hasło)
5. Na linii od dzisiaj do bliżej nieokreślonej przyszłości zaznacz co najmniej dwa punkty z określonym czasem realizacji (rok/miesiąc) i napisz co one oznaczają, czego dotyczą, do czego mają cię doprowadzić (do czego dążysz).

Pytania:

- Jakie uczucia i myśli wywołuje widok dotychczasowych osiągnięć?
- Które zaznaczone na linii osiągnięcia do dnia dzisiejszego będą sprzyjały realizacji celów, dążeń, osiągnięć?
- Co już dziś z minionych doświadczeń stanowi wartość dodaną sprzyjającą realizacji nowych zadań?
- Jaką wiedzę i umiejętności z przeszłości wykorzystasz do tego co zamierzasz realizować w przyszłości?
- Kto może Cię w tym wspierać?
- Co możesz jeszcze zrobić? W jaki sposób? Gdzie?, żeby osiągnąć założone cele, zadania, dążenia?

Ćwiczenie 10. Realizacja celów

Polecenia:

1. Zastanów się przez chwile nad Twoimi planami życiowymi na najbliższe pół roku?
2. Wybierz jedno najważniejsze na dzień dzisiejszy dla Ciebie zadanie związane z planami życiowymi.
3. Wypełnij szczegółowo arkusz „Cele - realizacja” według następujących kroków:
 - Wpisz zadanie określając jaki jest Twój cel
 - Określ czas realizacji zadania
 - Zaznacz na schodkach w jakim miejscu znajdujesz się w dniu dzisiejszym w realizacji tego zadania, określając podjęte działania, wykonane zadania.
 - Jeśli podjąłeś już jakieś działania zaznacz gdzie byłeś poprzednio i wpisz co wówczas robiłeś.
 - Zaznacz jaki jest efekt końcowy Twoich działań, co chcesz osiągnąć, dokąd dotrzeć.
 - Puste schodki możesz wypełnić datami, etapami, kolejnymi krokami, zadaniami przybliżającymi Cię do pełnej realizacji celu.
 - W pustych kwadratach zamieszczonych pod schodami zapisz: co ułatwi Ci, umożliwi realizację celu oraz jakie trudności możesz napotkać realizując założony cel.

Pytania:

- Co uświadomiłeś sobie wykonując ćwiczenie?
- Jakie znaczenie może ono mieć w motywacji do realizacji założonych celów?
- Czy i w jakim zakresie może ono wdrażać do konsekwentnego realizowania celów?
- Jak określasz skuteczność planistyczno-organizacyjną tego ćwiczenia?

II. KOMUNIKACJA (prowadzący: Chrystian Firlej)

Komunikacja interpersonalna. - Współczesne komunikowanie się człowieka

Ćwiczenie 1. Rysunek – komunikacja jednostronna

Polecenia:

1. Narysuj to, co słyszysz.
2. Podczas słuchania opisów nie wolno zadawać pytań.

Pytania:

- Czy, a jeśli tak to jakie, są rozbieżności między „Rysunkiem 1” a rysunkami innych?
- Z czego biorą się rozbieżności między tym, co widzimy, tym, co mówimy, i tym, co słyszymy?
- Na co należy zwrócić uwagę przy przekazywaniu ważnych informacji?
- Jakie są wady komunikatu opartego na jednostronnym przekazie?

Ćwiczenie 2. Rysunek – komunikacja dwustronna

Polecenia:

1. Narysuj to, co słyszysz.
2. Podczas słuchania można zadawać pytania osobie opisującej rysunek.

Pytania:

- Jakie rozbieżności wystąpiły między „Rysunkiem 2” a rysunkami innych?
- Dlaczego rozbieżności nie było?
- Jakie umiejętności powinien posiadać nadawca (osoba opisująca)?
- Co nadawca powinien uwzględnić przy podawaniu komunikatów?
- Od czego zależy precyzja w przekazywaniu komunikatów?
- Jakie są zalety komunikacji dwustronnej?

Po omówieniu ćwiczenia przejdź do tabeli pod arkuszem „Rysunek 2”. Omów pytania zawarte w tabeli.

Ćwiczenie 3. Feedback

Polecenia:

1. Wskaż błędy, które mogą zostać popełnione w dawaniu feedbacku (np. na linii przełożony-pracownik lub wykładowca-student), korzystając z arkusza „Feedback – błędy”.
2. Uzasadnij swoje propozycje i wskaż poprawną (według Ciebie) formę.

Pytania:

- Czym kierowaliście się formułując odpowiedzi?
- Skąd biorą się błędy?
- Jaki ich unikać?
- Na co należy zwracać uwagę?

Ćwiczenie 4. Zamknięte na otwarte?

Polecenie:

Zamień pytania zamknięte na otwarte, korzystając z arkusza „Rodzaje pytań”.

Pytania:

- Co sprawiło największą trudność?
- Jakie błędy najczęściej popełniamy zadając pytania?
- Jakie kryteria należy przyjąć i w jakich okolicznościach, aby prawidłowo formułować pytania?

Ćwiczenie 5. Rodzaje pytań

Polecenia:

1. Zgodnie z przykładem podanym poniżej (pytania o nowy samochód) podaj swój przykład pytania otwartego, zamkniętego, alternatywnego i sugerującego, korzystając z arkusza „Rodzaje pytań” zamieszczonego w części z arkuszami.

Przykładowe pytania:

- otwarte: *Co sądzisz o moim nowym samochodzie?*
- zamknięte: *Czy podoba Ci się mój nowy samochód?*
- alternatywne: *Czy podoba Ci się mój nowy samochód, czy poprzedni był lepszy?*
- sugerujące: *Przyznasz, że mój nowy samochód jest zdecydowanie lepszy niż poprzedni, prawda?*

2. Proszę o podanie przykładów (prowadzący udziela informacji zwrotnej i dokonuje korekty w sytuacji błędnego określenia).

Pytania:

- W jakich sytuacjach z życia zawodowego, a także z życia codziennego można zastosować konkretne rodzaje pytań?
- Dlaczego?

Ćwiczenie 6. Praktyczny język korzyści

Polecenie:

Korzystając z arkusza „Język korzyści” zamieszczonego w części z arkuszami do ćwiczeń, zamień zwroty negatywnie nacechowane (którymi nie można się posługiwać w budowaniu relacji interpersonalnych) na zwroty pozytywne (wyrażające to samo), ale w taki sposób, żeby można ich było użyć w naturalny sposób podczas rozmowy.

Pytania:

- Co sprawiło największą trudność?
- Na co należy zwracać uwagę udzielając informacji zwrotnej?
- Jakie korzyści dla człowieka i zespołu wynikają z pozytywnego komunikowania się?

Ćwiczenie 7. Język korzyści – własne przykłady

Polecenia:

1. Korzystając z arkusza „ Język korzyści – własne przykłady” w kolumnie „zwroty negatywne” wypisz przykłady z własnego doświadczenia zawodowego/osobistego nacechowane negatywnie (mogą to być informacje zasłyszane lub osobiście formułowane).
2. Następnie w kolumnie „zwroty pozytywne” dokonaj przekształcenia zwrotów negatywnych na konstruktywne, bazując na informacji zwrotnej charakterystycznej dla języka korzyści.

Pytania:

- Co stanowiło największą trudność w tym ćwiczeniu?
- Jakie obszary odnoszące się do własnej komunikacji powinnaś/powinieneś wzmocnić?

Ćwiczenie 8. Interpretacja

Polecenie:

Korzystając z arkusza „ Interpretacja” zamieszczonego w części z arkuszami, dokonaj interpretacji zwrotów zamieszczonych w kolumnie „zwroty”, a następnie zapisz własne interpretacje w kolumnie „interpretacja zwrotu”.

Pytania:

- Co sprawiło Ci największą trudność?
- Skąd biorą się błędne interpretacje?
- W jaki sposób doskonalić swoje kompetencje komunikacyjne?

Ćwiczenie 9. Narzędzia kontroli rozmowy

Polecenie:

Bazując na własnym doświadczeniu podaj przykłady „narzędzi kontroli rozmowy” (arkusz „Aktywne słuchanie”).

Polecenie:

- Jakie są różnice pomiędzy poszczególnymi narzędziami kontroli rozmowy?
- Które i kiedy należy stosować?
- W jakich okolicznościach?
- Jaka jest ich skuteczność?

Ćwiczenie 10. Zachowania względem innych

Polecenia:

1. Uzupełnij arkusz „Zachowania względem innych” zgodnie ze swoimi przekonaniami – podaj kilka przykładów.
2. Określ zachowania względem drugiej osoby (rozmówcy) zgodnie z różnym nastawieniem.

Pytania:

- Jakie znaczenie ma komunikacja niewerbalna dla budowania relacji, komunikacji międzyludzkiej?
- Czy odczytywanie mowy werbalnej bez kontekstów sytuacyjnych i kulturowych jest profesjonalne?
- W jaki sposób budować spójny obraz siebie (mowa werbalna i niewerbalna)?

Zakończenie

1. Podsumowanie warsztatów
2. Wypełnienie narzędzi ewaluacyjnych
3. Podanie bibliografii
4. Podziękowanie za udział w zajęciach (rozdanie materiałów)

Bibliografia: ROZWÓJ

- Adamiec M., Kożusznik B., *Sztuka zarządzania sobą*, Warszawa 2001.
- Covey S., *7 nawyków skutecznego działania*, Poznań 2006
- Covey S. *Najpierw rzeczy najważniejsze. Naucz się określać priorytety i skutecznie zarządzać swoim czasem*, Poznań 2005
- Lutomski G. (red.), *Uczyć inaczej*. Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora, 1994
- Łukasik J.M., *Poznać siebie i dbać o rozwój. W drodze do sukcesu*. Kraków: AI, 2016
- Łukasik J., *Spoko lekcja, czyli 65 sposobów na oryginalne zajęcia*, Kielce: Jedność, 2009.
- Łukasik J., *Spoko lekcja 2, czyli jeszcze więcej sposobów na oryginalne zajęcia*. Kielce: Jedność, 2011.
- Łukasik J.M., Firlej Ch., *Rozwój osobisty. Efektywne zarządzanie sobą*. Kraków 2024
- *Projekty osobiste - samoregulacja ukierunkowana na rozwój*, [w:] Niedźwieńska A. (red.) *Samoregulacja w poznaniu i działaniu*, wyd. UJ, Kraków 2008.
- Seiwert L.J., *Zarządzanie czasem. Bądź panem własnego czasu*. Warszawa 2005.
- Seiwert L.J., *Jak organizować czas?* Warszawa 2005.
- Simon S.B., Hawley R.C, Britton D.D, *Krystalizacja wartości. Ćwiczenia pisemne dla rozwoju osobowego*. Toruń-Poznań: Wydawnictwo „EDYTOR”, 1992.
- Teasdale J., Williams M., Segal Z., *Praktyka uważności*. Kraków: Wyd. UJ, 2016.
- Tripp D., *Zdarzenia krytyczne w nauczaniu. Kształtowanie profesjonalnego osądu*. Warszawa: WSiP 1996.
- Trunk P., *Błyskotliwa kariera: nowe zasady sukcesu*, Warszawa 2008.

Bibliografia: KOMUNIKACJA

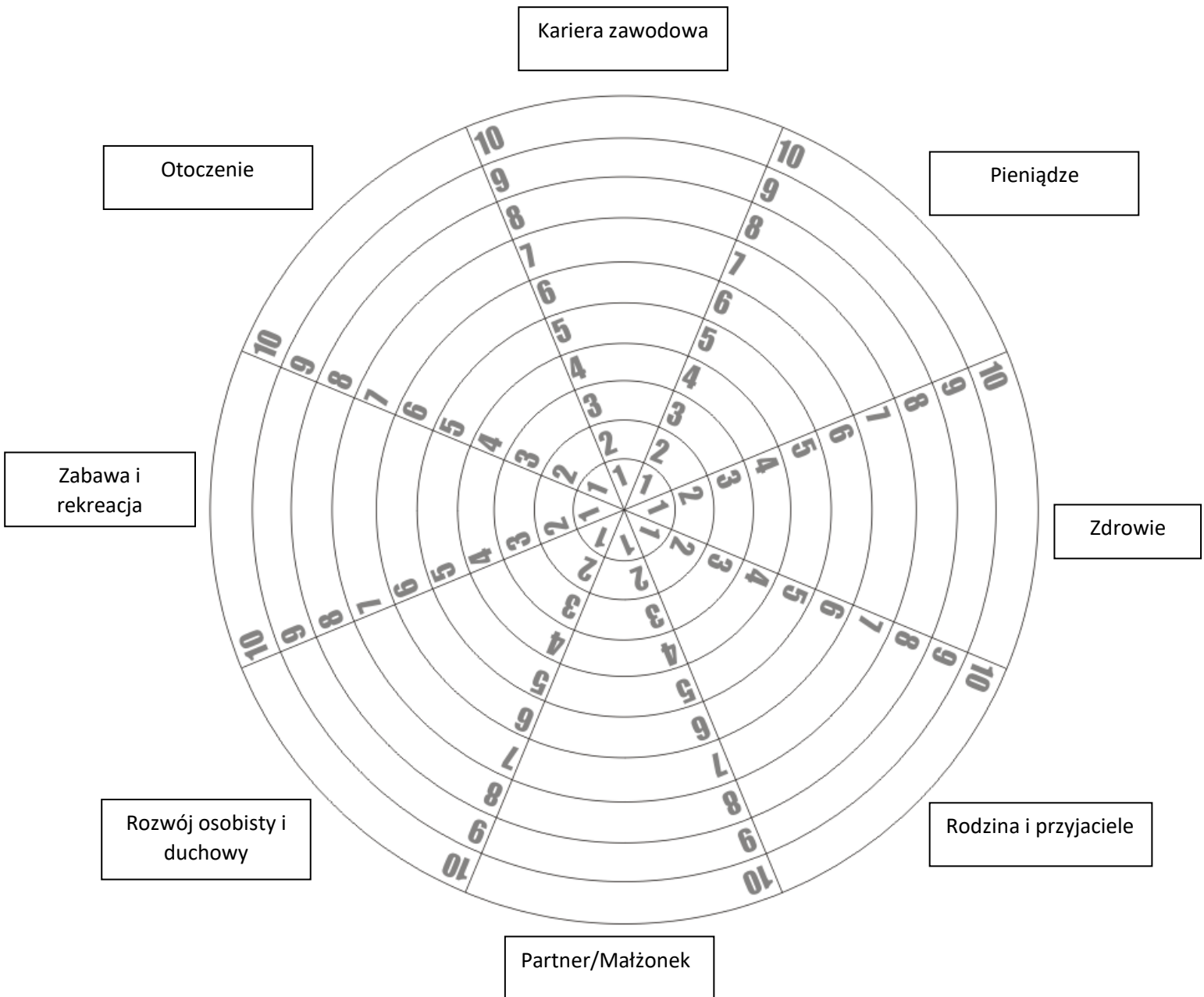
- Burgess A., van Diggele C., Roberts C., Mellis C. (2020). Feedback in the Clinical Setting. *BMC Medical Education*, 20, 1–5.
- Carless D., Winstone N. (2023). Teacher feedback literacy and its interplay with student feedback literacy. *Teaching in Higher Education*, 28(1), 150–163.
- Hansen K., Świdorska A. (2023). Integrating open-and closed-ended questions on attitudes towards outgroups with different methods of text analysis. *Behavior Research Methods*, 1–21.
- Łukasiewicz, J. (2006). Psychologiczne uwarunkowania skuteczności komunikacji werbalnej. *Symposium*, 15(1), 41–45.
- Mider D.D. (2021). Sztuka i nauka formułowania pytań w badaniach ilościowych. *Nowa rzeczywistość, nowe wyzwania. Kultura i Edukacja*, 3(133), 243–258.
- Nowicka A. (2021). Zastosowanie analizy konwersacyjnej w dydaktyce akademickiej. *Neofilolog*, (56/1), 107–122.
- Siemiątkowska K., Obrębska M. (2020). Jakość komunikacji w związku a kompensująca rola aktywności w sieci. *Człowiek i Społeczeństwo*, 50.
- Wisniewski B., Zierer K., Hattie J. (2020). The power of feedback revisited: A meta-analysis of educational feedback research. *Frontiers in Psychology*, 10, 487662.

MATERIAŁY DO ĆWICZEŃ: ROZWÓJ

Ćwiczenie: Moje zasoby - Arkusz: „Ja”

Najbardziej cenię siebie za:
W moim wyglądzie lubię:
Najlepiej potrafię:
Moje mocne strony to:
Talent(y) z którego (z których) jestem dumny to:
W wolnych chwilach lubię:
Sprawia mi przyjemność:
Mam dobre samopoczucie kiedy:
Jestem szczęśliwy, gdy:
Dumny byłem/jestem z:
Najmilsze doświadczenie, zdarzenie, które mnie spotkało w życiu to:
Czuję satysfakcję z:
Lubię siebie za
Problem, który pragnę rozwiązać:
Sentencja, motto towarzysząca mi w życiu brzmi:
Określ siebie jednym zdaniem:

Ćwiczenie: Koło życia



Pytania do koła życia:

Co widzisz?

Co jest dla Ciebie najważniejsze w życiu?

Jak to, co dla Ciebie najważniejsze, wygląda w zestawieniu z Twoim Kołem?

Jakie uczucia Ci towarzyszą, gdy obserwujesz swoje koło życia?

Które z części koła wpływają wzajemnie na siebie?

Która z zaznaczonych ósemek wpływa najbardziej na pozostałe?

W których obszarach chciałabyś zwiększyć poziom swojego zadowolenia?

Co możesz zrobić, aby osiągnąć oczekiwany poziom satysfakcji?

Co jeszcze możesz zrobić?

Jaki wpływ będzie mieć zwiększony poziom satysfakcji jednego z obszarów na pozostałe?

Którym obszarem chcesz się zająć w pierwszej kolejności, aby obszar całego koła w Twoim przekonaniu poprawił się?

Jak będzie wyglądało Twoje życie, kiedy zajmiesz się tym obszarem?

Wypisz poniżej 2 pierwsze czynności, które potrzebujesz wykonać, aby poprawić stan wybranego obszaru

1.
2.

Wypisz kolejne 3 czynności, które doprowadzą Cię do poprawy wybranego obszaru

1.
2.
3.

Ćwiczenie: Mój rozwój

Arkusz: „Rozwój”

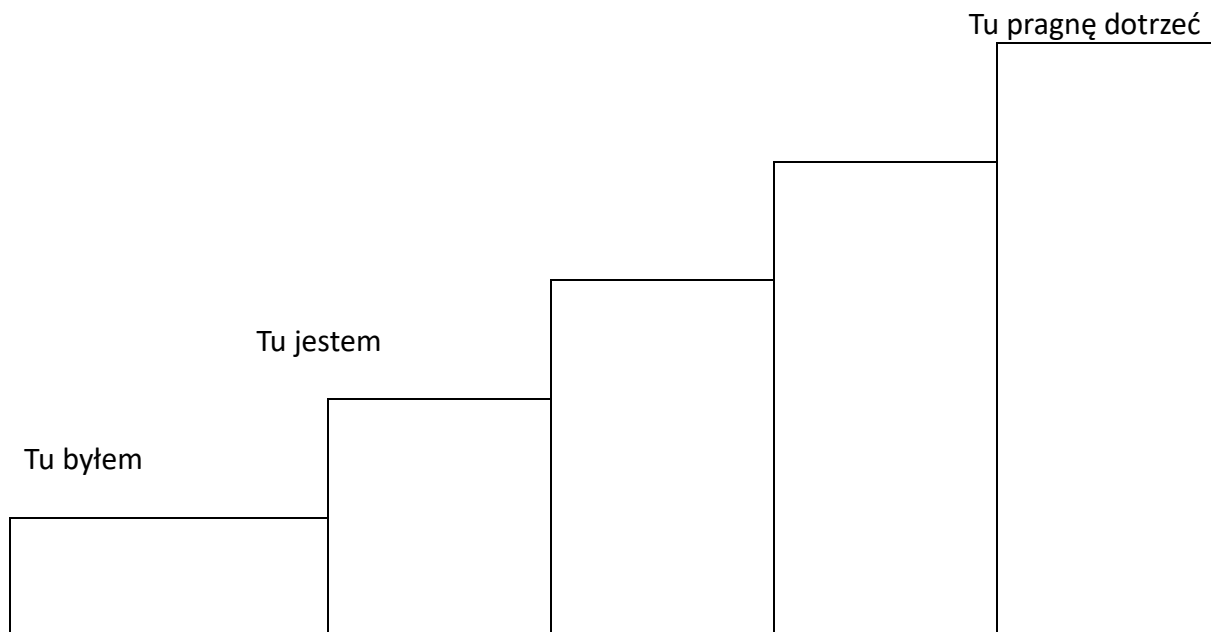
To sprzyja mojemu rozwojowi	To hamuje/blokuje mój rozwój

Arkusz „Przeciwdziałanie”

Czynniki hamujące	Sposoby przeciwdziałania

Ćwiczenie: Realizacja celów - Arkusz: „Cele-realizacja”

Określ cel/zadanie:
Określ czas:

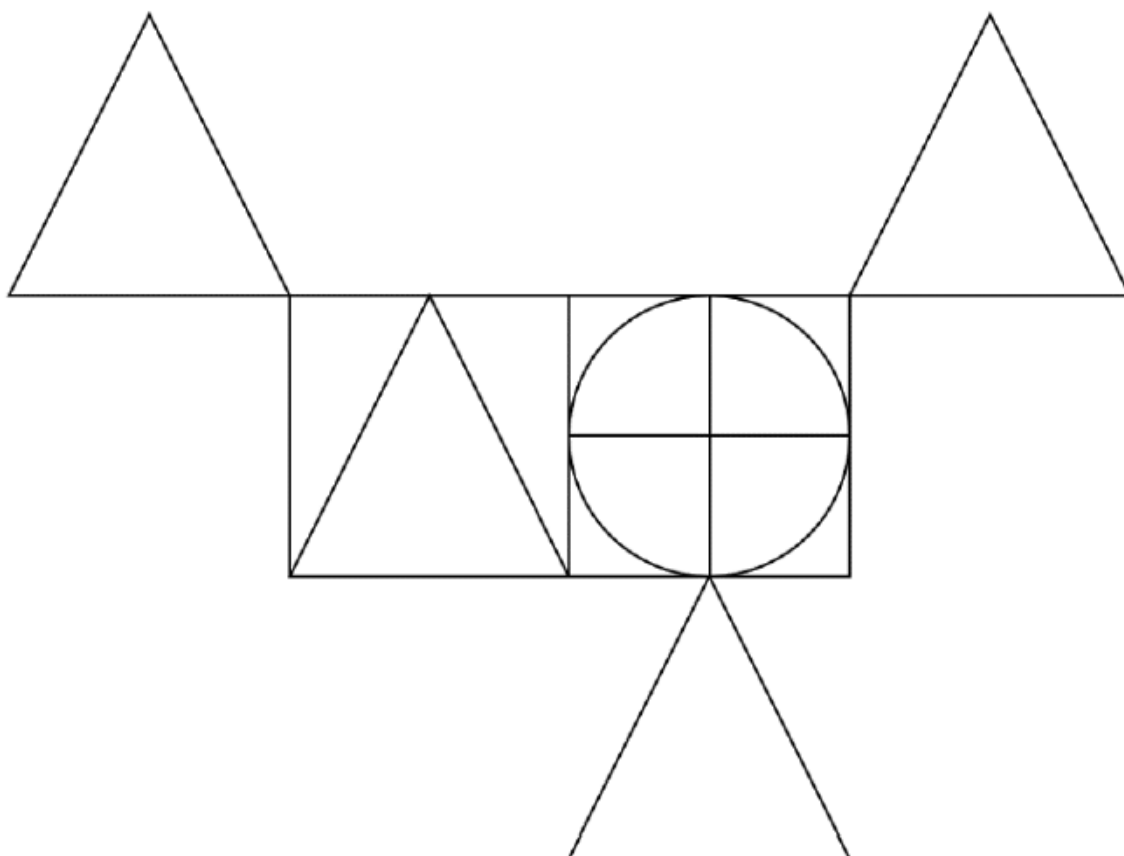


Czynniki ułatwiające realizację celów

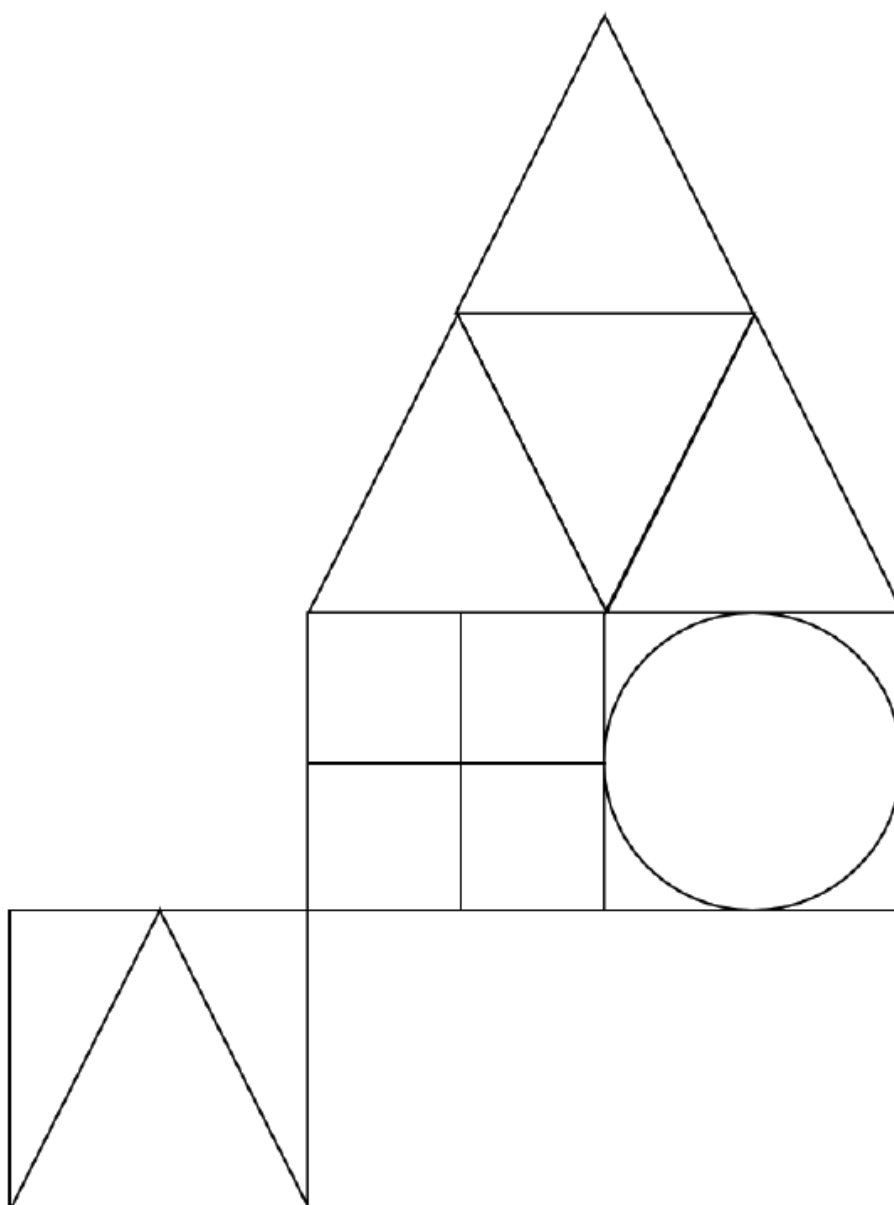
Czynniki utrudniające realizację celów

MATERIAŁY DO ĆWICZEŃ: KOMUNIKACJA

Ćwiczenie 1: Arkusz: „Rysunek 1”



Ćwiczenie 2: Arkusz: „Rysunek 2”



OMAWIANE ZAGADNIENIE / OBSZAR	PYTANIA DO OMÓWIENIA
Aktywne słuchanie i jego rola	<ul style="list-style-type: none"> • Istotność aktywnego słuchania w komunikacji interpersonalnej • Czy istnieją różnice w narysowanych rysunkach w zależności od komunikacji jednostronnej (arkusz 5) oraz dwustronnej (arkusz 6)? • Czy możliwość zadawania pytań pomogła uczestnikom w narysowaniu rysunku?
Dostosowywanie komunikacji	<ul style="list-style-type: none"> • Czy ważne jest dostosowywanie swojej komunikacji do potrzeb odbiorcy? • Czy prezentujący dostosował swój język (sposób mówienia) do sytuacji i odbiorcy?
Komunikacja jednostronna - wyzwania	<ul style="list-style-type: none"> • Jakie trudności w komunikacji jednostronnej dostrzega grupa? • Jakie uczucia towarzyszyły grupie podczas komunikacji jednostronnej (arkusz 5)?
Błędy w komunikacji	<ul style="list-style-type: none"> • Jakie różnice dostrzegają uczestnicy między oryginalnymi kartami a tym, co narysowali? • Jakie błędy pojawiały się wśród uczestników najczęściej? • Jakie elementy rysunków były najczęściej pomijane? • Czy zadawane pytania (arkusz 6) były prawidłowo zadane? • Czy odpowiedzi udzielane przez opisującego rysunek były prawidłowo udzielone? • Czy któryś z uczestników był pewny, że dobrze odwzorował rysunek, ale mimo wszystko popełnił błąd? <i>(dotyczy arkusza numer 5 i 6)</i>
Refleksja uczestników	<ul style="list-style-type: none"> • Jaka była pierwsza reakcja uczestników na tego typu ćwiczenie? • Czy przekazane informacje i instrukcje podczas rysowania obrazka były dla nich zrozumiałe?
Wnioski i możliwości zastosowania w codziennym życiu	<ul style="list-style-type: none"> • Czy uczestnicy dostrzegają w jakim obszarze życia prywatnego lub zawodowego mogą zastosować komunikację dwukierunkową? • Czy w życiu zawodowym uczestnicy mogą napotkać podobne wyzwania komunikacyjne? • Czy uczestnicy dostrzegają możliwość poprawy jakości swojej komunikacji?

Ćwiczenie 3: Arkusz: „Feedback – błędy”

	PRZYKŁAD BŁĘDU	PRAWIDŁOWA FORMA
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		

Ćwiczenie 4: Arkusz „Rodzaje pytań”

1. Czy chce Pan dalej rozmawiać o tym zadaniu?
.....

2. Czy to Pan wysłał mi to ćwiczenie czy inna osoba?
.....

3. Czy nie uważa Pan, że ten rodzaj ćwiczenia jest Panu potrzebny?
.....

4. Czy jest Pan zadowolony z zajęć?
.....

5. Czy chce się Pan spotkać jutro czy pojutrze?
.....

Ćwiczenie 5: Arkusz „Rodzaje pytań”

PYTANIE OTWARTE
.....

PYTANIE ZAMKNIĘTE
.....

PYTANIE ALTERNATYWNE
.....

PYTANIE SUGERUJĄCE
.....

Ćwiczenie 6: Arkusz: „Język korzyści”

Zwroty negatywne	Zwroty pozytywne
Szklanka w połowie pusta (dokonaj zmiany w zakresie dydaktyki)	
W nawiązaniu do Państwa problemu	
Pracuje w urzędzie więc jest biurokrata / urzędnikiem	
Nie kłóćmy się	
Nie ma takiej możliwości	
Nie mogę tego dla Pana/Pani zrobić (konkretnie ja)	
Nie wiem / Nie orientuję się	
Mam dla Państwa nie dobrą/złą wiadomość	
Dlaczego nie są Państwo zainteresowani?	
Proszę czekać	
Musi Pan zrobić	
Powinien Pan / Powinna Pani	
Znowu spóźnił się Pan 15 minut	
Nie, nie ma Pan racji	
Rozumiem, ale proszę się nie denerwować	
Czyli jeszcze się Państwo nie zdecydowali?	
Czy żadna z tych opcji Państwa nie interesuje?	
Rozumiem, że nie jest Pani zainteresowana	
My tego nie robimy	
Jutro nie pracuje po 17	
Nie wiem, co ma Pani na myśli	
Przedstawię Pani problem kierownikowi/przełożonemu	

Ćwiczenie 7. Arkusz: „Język korzyści – własne przykłady”

WŁASNE PRZYKŁADY	
Zwroty negatywne	Zwroty pozytywne

Ćwiczenie 8. Arkusz: „Interpretacja”

INTERPRETACJA	
Zwroty	Interpretacja zwrotu
Proszę zrobić (pozytywnie)	
Proszę zrobić (negatywnie)	
....., ale	
Tak, ale ...	
Obiecuję...	
Szczerze mówiąc	
Nie wiem	
Przepraszam (kogoś/za coś)	
Moim skromnym zdaniem	

Ćwiczenie 9. Arkusz: „Aktywne słuchanie”

NARZĘDZIA KONTROLI ROZMOWY	PRZYKŁAD SFORMUŁOWANIA
PARAFRAZA	
ODZWIERCIEDLENIE (np. zdenerwowanie)	
DOWARTOŚCIOWANIE	
WYPOWIEDZI OTWIERAJĄCE	
KLARYFIKACJA / DOPRECYZOWANIE	

Ćwiczenie 10. Arkusz: „Zachowania względem innych”

PRZYCHYLNE (PRZYJAZNE)	NIEPRZYCHYLNE (NIEPRZYJAZNE)
ZDECYDOWANE (BRAK WROGOŚCI)	ZDECYDOWANE (AGRESYWNE)
OSOBA PEWNA SIEBIE	OSOBA LĘKLIWA