

Projekt Jump To Job

Učni načrt za usposabljanje vrstniških mentorjev in strokovnih delavcev za mladostnike s posebnimi potrebami

PO NAČELIH METODOLOGIJE FROG,
KAKOR JE BILA NADALJE RAZVITA V
KONTEKSTU PROJEKTA JUMP TO JOB

VKLJUČUJE UVOD V METODO LYK-Z O VODENJU IN
OBVLADOVANJU ŽIVLJENJA



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



lyk-z ©FROG Leadership & Life Mastery



SPOZNAJ SE – POVRNI SI VREDNOST

Opis metodologije

Pregled

Metodologija vam bo pomagala, da pridete v stik s seboj, za opolnomočenje, moč in novo motivacijo. Gradi samozavest in izboljša vaše vodenje, da bosta vaša prisotnost in vpliv močnejša in jasnejša.

S pomočjo različnih vaj boste prepoznali in načrtali svoje sanje, vizijo in gonilno silo, ozavestili pa boste tudi pomembne vizije v vašem življenju.

Babuška in njene plasti vam bodo pomagale, da vidite sebe od zunaj; uvideli boste tudi povezave med vašo identiteto, vrednotami, kvalitetami, dejanji in okoljem. To vam bo pomagalo, da spoznate, ali živite – ali pa ne živite – v skladu s tem, kar je za vas pomembno. Na lažji način boste ugotovili, zakaj se nekaj zdi napak. Prav tako boste jasneje videli ovire v življenju, da bi lahko nato vzeli vajeti v svoje roke in se premaknili naprej.

Uvideli boste povezavo med mislimi, čustvi in obnašanjem/dejanji. Na lažji način boste dojemali, zakaj delujete tako, kot delujete. S pomočjo kognitivnega trikotnika pa boste dojemali, kako ravnati s težkimi mislimi.

Spoznali boste priročne smernice in pravila za lažje življenje. Naučili se boste štirih enostavnih smernic v življenju. Če se želite zavezati, se bo vaše življenje spremenilo.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



lyk-z ©FROG Leadership & Life Mastery



SPOZNAJ SE – POVRNI SI VREDNOST

Opis metodologije

Stopnja težavnosti: lahka – izven cone udobja

Število udeležencev: 5 – 15

Število moderatorjev: 2

Znanje

- Pridite v stik s pomembnim podzavestnim védenjem, ki ga imate o sebi. Spoznajte prednosti, ki spodbujajo vašo osebnost, in bolje razumite svoje notranje gonilne sile ter strasti.
- Spoznajte različne plasti v človeku in v vas samih kot osebi. Ozavestite, kaj je za vas resnično pomembno, ozavestite življenjsko situacijo, v kateri ste. Spoznajte, ali živite – ali pa ne živite – v skladu s tem, kar je za vas pomembno.
- Spoznajte človekovo naravo v smislu razmišljanja. Razumevanje povezave med mislimi in življenjem. Prepoznavajte situacije, ki so za vas sprožilci, spoznajte omejujoče misli in obnašanja. Pridobite pa tudi znanje o miselnosti in obnašanju, ki sta za vas bolj blagodejna.
- Na pamet se naučite štirih pravil, kako živeti manj komplicirano. Vedno dajte najboljše od sebe. Vaše besede naj bodo brezhibne. Ničesar ne jemljite osebno. Ne domnevajte.
- Primeri, kako to deluje v praksi in vsakodnevnem življenju.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



lyk-z ©FROG Leadership & Life Mastery



SPOZNAJ SE – POVRNI SI VREDNOST

Opis metodologije

Prednosti

- Vpogled vase, da bi oblikovali smer in smisel svojega življenja, da bi ustvarili upanje, motivacijo ter uresničili določene cilje. Ko si dovolimo imenovati svoje sanje, sanje postanejo bolj prisotne, bolj resnične, in na koncu jih tudi uresničimo. Omemba Martina Luthra Kinga.
- Vpogled vase, višje zavedanje o sebi in boljše poznavanje sebe; bolj se zavedate in veste, kaj je za vas pomembno in na kakšen način živite, ali pa ne živite, v skladu s svojimi vrednotami.
- Samokontrola. Boljše razumevanje in pregled nad povezavo med mislimi, čustvi in obnašanjem; nasveti, kako ravnati s svojimi mislimi, in dokaz, da veliko ljudi razmišlja in čuti podobno kot vi.
- Odgovornost. Enostavne, maloštevilne in močne zaveze, ko ste se jim pripravljene predati.
- Zaveza. Umetnost resnične zaveze nečemu, kar vam bo spremenilo življenje, če to želite.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SPOZNAJ SE – POVRNI SI VREDNOST

Kazalo

1. poglavje – Sanje – Najdite svojo gonilno silo

1. korak: Prikaz vaje. 2. korak: Pomešajte se. 3. korak: Pogovor na plenarnem srečanju in odločanje. 4. korak: Prepoznavajte skupen imenovalec. 5. korak: Debriefing. Priprave.

2. poglavje – Število & občutek – Ustvarite zavedanje

1. korak: Uvod in ozadje. 2. korak: Primer. Priprave.

3. poglavje – Babuška – Povrni si vrednost

1. korak: Predstavitev vaje. 2. korak: Individualno delo. 3. korak: Debriefing. Priprave.

4. poglavje – Kognitivni trikotnik – misel – občutek – obnašanje

1. korak: Uvod s predstavitvijo kognitivnega trikotnika. 2. korak: Delo v paru s kognitivnim trikotnikom. 3. korak: Predstavitev optimističnega kognitivnega trikotnika – zamenjajte misel. 4. korak: Delo v parih z optimističnim kognitivnim trikotnikom. 5. korak: Debriefing. Priprave.

5. poglavje – Photospeak – Ustvarite svojo zgodbo

1. korak: Predstavitev vaje. 2. korak: Delo v skupinah. 3. korak: Predstavitev photospeakov/zgodb. 4. korak: Spremenite zgodbo. 5. korak: Debriefing. Priprave.

6. poglavje – Štirje dogovori – Smernice za v prihodnje

1. korak: Predstavitev vaje. 2. korak: Delo v skupinah, vsaka skupina dela na enem dogovoru. 3. korak: Skupine predstavijo svoje delo na plenarnem srečanju. 4. korak: Debriefing. Priprave.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



lyk-z ©FROG Leadership & Life Mastery



SPOZNAJ SE – POVRNI SI VREDNOST

1. poglavje – Sanje – Najdite svojo gonilno silo

1. korak – Prikaz vaje

Dva trenerja prikažeta vajo. Prvi trener vpraša drugega na glas: »O čem sanjaš?« Drugi trener odgovori in pri tem omeni samo ene sanje: »Sanjam o tem, da bi tekoče govoril špansko.«

Nato drugi vpraša prvega trenerja: »O čem pa ti sanjaš?«

V tem prikazu sta trenerja omenila vsak po ene sanje. Udeležence zaprosimo, da storijo enako, kot je bilo prikazano.

V uvodu trenerja povabita udeležence, naj sanjajo svobodno, brezmejno, brez telesnih, gospodarskih, geografskih ali psiholoških omejitev. O čemerkoli, od novega para čevljev, do menjave šolskega sistema ali potovanja na Mars.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

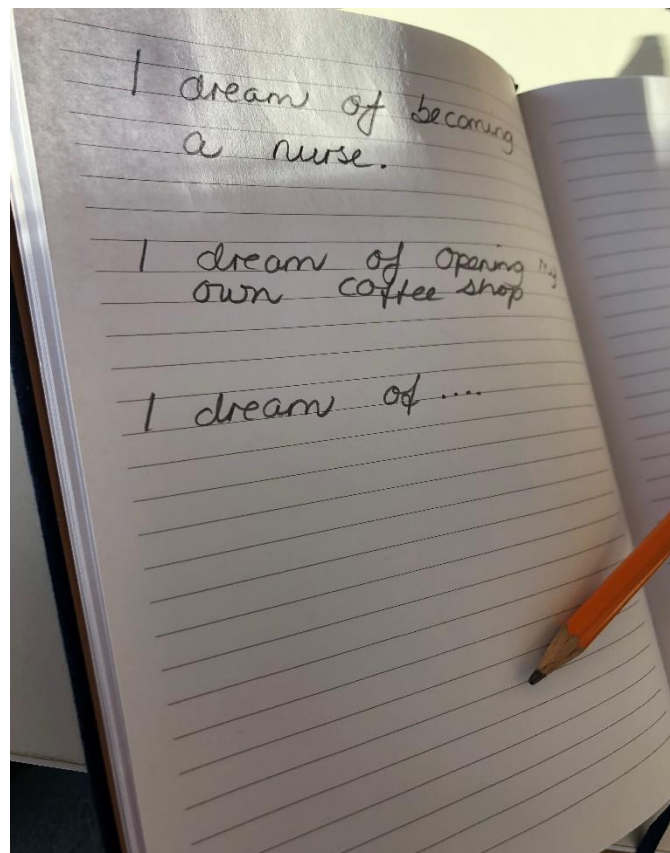


SPOZNAJ SE – POVRNI SI VREDNOST

1. poglavje – Sanje – Najdite svojo gonilno silo

2. korak – Pomešajte se. Vsi udeleženci sodelujejo, dva po dva naenkrat.

Udeleženci se pomešajo; vsak naj spregovori z vsakim v skupini. Z vsakim vsakič podelijo nove sanje. Trenerja se pomešata med udeležence. Če je udeležencev 12, bo na koncu vsak imel v svojem zvezku zapisanih 11 sanj.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Iyk-z ©FROG Leadership & Life Mastery



SPOZNAJ SE – POVRNI SI VREDNOST

1. poglavje – Sanje – Najdite svojo gonilno silo

3. korak – Pogovor na plenarnem srečanju in odločanje

En za drugim na glas preberejo vse svoje sanje. Stavek se zmeraj prične tako: »Sanjam o tem, da ...«

Potem, ko je vsak prebral iz seznama svoje sanje na glas, jih prosite, da izberejo tri prednostne sanje. V izbranem vrstnem redu ob sanjah pripišejo številko ena, dve in tri. Na plenarnem srečanju na glas po vrstnem redu preberejo tri prednostne sanje, ki so jih izbrali.

Nato trenerja vprašata: »Kdaj želiš, da se to uresniči? Ob prednostnih sanjah pripišite datum.«
Na primer: Sanjam o tem, da bi imel več prijateljev – do 27. avgusta 2022.

Potem ko je vsak določil datum, udeleženci preberejo svoje tri prednostne sanje z datumom vred.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SPOZNAJ SE – POVRNI SI VREDNOST

1. poglavje – Sanje – Najdite svojo gonilno silo

4. korak – Prepoznajte skupen imenovalec

Trenerja vprašata udeležence: »Katera beseda povezuje tvoje tri prednostne sanje? Kaj je njihov skupen imenovalec?« Primeri so lahko: svoboda, samostojnost, radost, varnost, razvoj. Udeležence prosite, da eno povezovalno besedo zapišejo na lepilni listič, ki si ga nato nalepijo na prsni koš. Potem jih prosite, naj eden za drugim na glas povedo: »Izbrana beseda je zame pomembna.« Na primer: »Svoboda je zame pomembna.«

Ta beseda, na primer svoboda, predstavlja udeležencevo gonilno silo.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SPOZNAJ SE – POVRNI SI VREDNOST

1. poglavje – Sanje – Najdite svojo gonilno silo

5. korak – Debriefing

Zdaj je čas za debriefing, čas, da udeleženci procesirajo vajo in poglobijo učenje. Debriefing lahko izvedemo na različne načine, od trenerjev je odvisno, kako ustvarjalni želijo biti. Poglavitno je, da udeležencem postavljate odprta vprašanja. Včasih boste imeli čas, da vprašanja postavite vsem udeležencem (eden za drugim), včasih pa bo časa le toliko, da vprašanja postavite samo nekaterim, ostali pa bodo poslušali in oblikovali svoje notranje refleksije.

Odprta vprašanja, ki jih lahko postavite, so: »Kako je bilo sanjati na tak način skupaj z drugimi?«, »Kaj ti ta skupen imenovalec pomeni v življenju?«, »Kaj te je presenetilo, ko ti je bilo dovoljeno takole svobodno sanjati?«, »Kdo si, ko svobodno sanjaš?« ali »Na kakšen način je koristno tako svobodno sanjati z drugimi v skupini?«

Trenerji spremljajo odgovore udeležencev in nadaljujejo s postavljanjem močnih odprtih vprašanj, ki temeljijo na udeležencevih odgovorih. Postavite 2 do 4 vprašanja, nakar se zahvalite in nadaljujete z drugim udeležencem.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SPOZNAJ SE – POVRNI SI VREDNOST

1. poglavje – Sanje – Najdite svojo gonilno silo

Priprave

Za trenerje:

- Vnaprej pripravite dober prikaz, imejte pripravljene lepilne lističe in samostoječe table za viharjenje možganov (brainstorming).
- Ste dobro pripravljene, saj popolnoma razumete poglavje in veste, kaj povedati udeležencem.
- Ste pripravljene za debriefing in si po potrebi zapomnite primere vprašanj.

Za udeležence:

- S seboj imejte zvezek in pisalo.

Trener pod nobenim pogojem ne ustavlja, ne omejuje ali podvomi v kakršnekoli sanje, razen v primeru, če so sanje neetične. Smisel vaje je, da lahko svobodno sanjamo.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



lyk-z ©FROG Leadership & Life Mastery



SPOZNAJ SE – POVRNI SI VREDNOST

2. poglavje – Število in občutek

1. korak – Uvod in ozadje

To vajo naredite vsako jutro in vsak popoldan.

Namen vaje Število & Občutek je poglobiti posameznikovo zavedanje o njegovi prisotnosti in udeležbi.

Udeleženci sedijo v polkrogu. Drug za drugim povedo, kako se pravkar počutijo. Povedo tudi število, ki pove, kako močan je ta občutek. Uporabite lestvico od 1 do 10, 1 pomeni zelo šibko, 10 pa zelo močno. S tem »nevtraliziramo« pogovor o občutkih in ustvarimo osredotočenost, zbranost in poglobljeno zavedanje o posameznikovem »tukaj in zdaj« ter o »tukaj in zdaj« celotne skupine.

Zavedanje občutkov je eden izmed razlogov za velike spremembe, ki smo jim priča.

Naše počutje bo vplivalo na naše obnašanje in dejanja. Med najbolj pomembnimi zaključki sta stalna interakcija med mislimi, občutki in obnašanjem posameznika, ter interakcija med posameznikom in okoljem. Nanju se oslanjamo v našem pristopu in pri delu z mladostniki na naših delavnicah.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SPOZNAJ SE – POVRNI SI VREDNOST

2. poglavje – Število in občutek

2. korak – Primer

Trener: Število & občutek? Udeleženec: Demotiviran, 5.

Trener: Kako prideš iz 5 na 4? Nemotiviran si za 5, iz česa pa je sestavljenih drugih 5?

Udeleženec: Nestrpen.

Trener: Zakaj si nestrpen? Kaj čakaš? Udeleženec: Da se kaj zgodi. Nič se ne dogaja.

Trener: Kako pa se počutiš v situacijah, ko veš, da se bo kaj zgodilo? Udeleženec: Takrat sem vesel ali vznemirjen.

Trener: Če bi se tukaj slučajno kaj zgodilo, kako bi to vplivalo nate? Udeleženec: Ne vem še, a morda bi me zanimalo.

Trener: Kakšno je tvoje zanimanje sedaj na lestvici od 1 do 10? Udeleženec: 3.

Trener: Prav. A ti to lahko pride prav v preostanku dneva? Bi ti bolj pomagalo pri tem, da narediš, da se stvari zgodijo? Udeleženec: Da, zagotovo. Ok.

Trener: Hvala. Ob koncu dneva bomo znova preverili, če se je kaj zgodilo.

S takšnimi nizi vprašanj povabimo udeleženca, da spremeni svoj odnos do stvari, kar bo povečalo njegovo prisotnost in verjetnost, da se kaj nauči.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



lyk-z ©FROG Leadership & Life Mastery



SPOZNAJ SE – POVRNI SI VREDNOST

2. poglavje – Število in občutek

Priprave

Za trenerje:

- Opazujte se zjutraj, preden se srečate s skupino. Tam in takrat se odločite, kakšen odgovor želite podati v prvem krogu s skupino.
- Uporabite Število & občutek zjutraj kot vašo namero za ta dan. Česa danes potrebujete več, da boste odličen trener?

Za udeležence:

- Nič.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SPOZNAJ SE – POVRNI SI VREDNOST

3. poglavje – Babuška – Povrni si vrednost

1. korak – Predstavitev vaje

1. stopnja – prva (zunanja) plast babuške predstavlja vas in vašo okolico, kako izgledate, kako se oblačite, s kom se družite, kako živite itd. To ste vi, kar kažete navzven.
2. stopnja – druga plast predstavlja vaše dejavnosti, kaj radi počnete. Na primer nogomet. Kaj morate početi? Delo? Šola?
3. stopnja – tretja plast predstavlja vaše kvalitete in sposobnosti. Katere kvalitete uporabljate, medtem ko delate domačo nalogo? (Morda potrpežljivost.) Katero kvaliteto uporabljate, ko ste s prijatelji? (Morda družabnost.)
4. stopnja – četrta plast predstavlja vaše vrednote in je ogromnega pomena za vaš osebni in poklicni razvoj. Tukaj je vse, kar je za vas pomembno.
5. stopnja – peta plast predstavlja trdno jedro tega, kar vi ste. Tukaj se skrivajo čustva, ki pogosto narekujejo vašo odzivanja na dogodke okrog vas. A včasih vaš odziv ni takšen, kot bi ga želeli. Kako obvladovati svoje odzivanje in izbrati boljše?



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



lyk-z ©FROG Leadership & Life Mastery



SPOZNAJ SE – POVRNI SI VREDNOST

3. poglavje – Babuška – Povrni si vrednost

1. korak – Predstavitev vaje



SPOZNAJ SE – POVRNI SI VREDNOST

3. poglavje – Babuška – Povrni si vrednost

2. korak – Individualno delo z vajo

Udeleženci imajo 15-30 minut časa za premišljevanje. V zvezke narišejo babuško in pet plasti. Napišejo ime vsake plasti. Nato na vsako plast vpišejo čim več besed, ki jih poznajo o sebi.

1. stopnja – Zavesten in nezaveden VPLIV. Avtentična komunikacija. Na tej stopnji vaše misli postanejo vidne skozi telesno govorico, izbiro besed in dejanj.
2. stopnja – Na tej stopnji odločitve, ki ste jih izbrali na podlagi vaših VREDNOT, postanejo aktivne. Avtentična komunikacija. Na tej stopnji se lahko odločite, da boste svojo misel spremenili (saj je samo misel).
3. stopnja – na tej stopnji se sposobnost, ki jo potrebujete, aktivira s pomočjo tega, kar boste izbrali. Kvaliteto uporabite za to, da nalogo bodisi dokončate ali ne dokončate. Ali poznate svoje kvalitete, ali jim zaupate?
4. stopnja – na tej stopnji komunikacija, ki je nastala na podlagi vaših vrednot, zamaje vaše življenje. Na tej stopnji imate moč, da omejite sebe in svoje vrednote (ali obratno).



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SPOZNAJ SE – POVRNI SI VREDNOST

3. poglavje – Babuška – Povrni si vrednost

2. korak – Individualno delo z vajo

5. stopnja – na tej stopnji se zaveste, kako čustva vodijo vaše življenje. Na tej stopnji vaša čustva oživijo. Svojih občutkov ne morete izbirati, lahko pa izbirate svojo misel. Misel bo nato nadzorovala občutke ter odločala o vaših dejanjih. V kolikšni meri se zavedate svojih občutkov?

3. korak – Debriefing

Sedaj je čas za debriefing, čas, da udeleženci procesirajo modul in poglobijo učenje. Debriefing lahko izvedemo na različne načine, od trenerjev je odvisno, kako ustvarjalni želijo biti. Poglavitno je, da udeležencem postavljate odprta vprašanja. Včasih boste imeli čas, da vprašanja postavite vsem udeležencem (eden za drugim), včasih pa bo časa le toliko, da vprašanja postavite samo nekaterim. Zaupajte, da bodo ostali poslušali in oblikovali svoje notranje refleksije.

Odprta vprašanja, ki jih lahko postavite, so: »Kako je bilo, ko si s pomočjo babuške videl sebe?«, »Katere plasti so v tebi najbolj aktivne?«. »Za katere plasti želiš, da bi bile bolj aktivne?«, »Na kakšen način?«, »Kaj bo v tvojem življenju drugače, ko boš bolj aktiven v 1. plasti? 2. plasti? 3. plasti? 4. plasti? 5. plasti?«



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SPOZNAJ SE – POVRNI SI VREDNOST

3. poglavje – Babuška – Povrni si vrednost

3. korak – Debriefing

»V katerih situacijah se počutiš frustrirano?«, »Na katere plasti/stopnje takrat nisi pozoren?«, »V katerih situacijah si ti popolnoma ti?« ali »Katere vrednote, kvalitete in dejanja takrat pridejo v ospredje?«

Trenerji spremljajo odgovore udeležencev in nadaljujejo s postavljanjem močnih odprtih vprašanj, ki temeljijo na udeležencevih odgovorih. Postavite dve do štiri vprašanja, nakar se zahvalite in nadaljujete z drugim udeležencem.

Primer: John je urejeno oblečen, visok in slok mladostnik. Modre oči in svetli lasje. Obkrožajo ga mladostniki v razredu. Rad fotografira. Med fotografiranjem je ustvarjalen. Zanj je ustvarjalnost pomembna, ker je zanj pomembna živahnost. Ko je ustvarjalen, ko ustvarja fotografije, ki prinašajo živahnost, se počuti ponosno.

**To je izredno vizualno in močno zdravilo za komunikacijo; kako se pogosto skrivamo za plastmi tega, kar v resnici smo.
Naša bit je celovita in neločljiva.**

Povzetek primera:

John je urejeno oblečen, je visok in slok mladostnik. Ima modre oči in svetle lase. Obkrožajo ga mladostniki v razredu. Rad fotografira. Med fotografiranjem je ustvarjalen. Zanj je ustvarjalnost pomembna, ker je zanj pomembna živahnost. Ko je ustvarjalen, ko ustvarja fotografije, ki prinašajo živahnost, se počuti ponosno.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SPOZNAJ SE – POVRNI SI VREDNOST

3. Poglavje – Babuška – Povrni si vrednost

Priprave

Za trenerje:

- Vnaprej pripravite dober prikaz.
- Imejte pripravljene babuško in samostojno tablo za prikaz.
- Ste popolnoma pripravljene, razumete poglavje in veste, kaj povedati udeležencem.
- Ste pripravljene za debriefing in si po potrebi zapomnite nekaj primerov vprašanj.
- Počasi razstavljajte babuško. Temeljito predstavite različne plasti tako, da udeležence uporabite kot primer za posamezno plast.

Za udeležence:

- S seboj imejte zvezek in pisalo.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SPOZNAJ SE – POVRNI SI VREDNOST

4. poglavje – Kognitivni trikotnik – misel – občutek – obnašanje

1. korak – Uvod s predstavitvijo kognitivnega trikotnika

Trenerji prikažejo kognitivni trikotnik. Na samostojno tablo narišejo velik enakostranični trikotnik. Nad vrhnji kot trikotnika napišejo 'misel', pod desni spodnji kot napišejo 'občutek' in pod levi spodnji kot napišejo 'dejanje/obnašanje'. Razložijo, da trikotnik prikazuje povezavo med mislijo, občutkom in obnašanjem. In da so misli zgolj misli, niso resnica!

Trenerji podajo primer in vprašajo udeleženca: »Kaj je tipična negativna misel?«

Udeleženec morda odgovori: »Nisem dovolj dober.« Trenerji napišejo ta odgovor poleg 'misli' na vrhu trikotnika. Nato trener vpraša: Kako se počutiš ob 'misli' 'Nisem dovolj dober'? Udeleženec morda odgovori: »Frustriran«. Trenerji napišejo 'frustriran' ob oznako 'občutek' v spodnjem desnem kotu trikotnika. Nato trenerji vprašajo: Misliš 'Nisem dovolj dober' in se počutiš frustrirano, kako se torej obnašaš?« Morda se udeleženčev odgovor glasi: »Postanem pasiven.« Trenerji napišejo 'pasiven' ob oznako 'dejanja/obnašanje' v spodnjem levem kotu trikotnika. Nato trenerji vprašajo: Misliš 'Nisem dovolj dober', počutiš se frustrirano in postaneš pasiven. Se spomnite še kakšne druge negativne misli? Udeleženec morda reče: »Ne bo mi uspelo.« Trenerji napišejo 'Ne bo mi uspelo' v zgornji kot trikotnika. Trenerji nato nadaljujejo po opisanem postopku, dokler niso v kotih zapisane tri ali štiri izjave.

Tokrat se ukvarjate samo z negativnimi mislimi. Poskrbite, da do potankosti prikažete povezavo, kako misel vodi k čustvu, ki nato pelje k obnašanju, ki nato rodi še več negativnih misli itd.

To nakazuje negativno spiralo, ki jo trenerji lahko prikažejo v trikotniku. Znotraj trikotnika narišejo spiralo, ki poteka navzdol in postaja vedno bolj ozka.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SPOZNAJ SE – POVRNI SI VREDNOST

4. poglavje – Kognitivni trikotnik – misel – občutek – obnašanje

2. korak – Delo v paru s kognitivnim trikotnikom

Udeleženci delajo v parih. S seboj imajo zvezke in sedijo v parih. Udeleženca v paru skupaj delata na enem kognitivnem trikotniku. Do potankosti razvijeta negativno spiralo za oba udeleženca.

Pred začetkom dela v parih previharijo možgane (brainstorming) na naslednje vprašanje: Katere značilne situacije so zate sprožilci ali kaj iz tebe privleče najhujše oziroma zaradi česa pričneš dvomiti vase? To je odličen način, da se udeleženci na lažji način spomnijo negativnih misli, ki se pojavijo v takšnih situacijah – za kognitivni trikotnik. Na primer: socialno okolje, opravljanje naloge v šoli, neznano okolje itd.

Udeleženca v paru postavljata vprašanja na enak način, kot je bilo predstavljeno v prikazu. V vsak kot trikotnika zapišeta vsaj tri ali štiri izjave. Ko ena oseba konča, enako storita za drugo osebo v paru, ki nato svoje izjave zapiše v svoj trikotnik.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



lyk-z ©FROG Leadership & Life Mastery



SPOZNAJ SE – POVRNI SI VREDNOST

4. poglavje – Kognitivni trikotnik – misel – občutek – obnašanje

3. korak – Predstavitev optimističnega kognitivnega trikotnika – zamenjajte misel

Trenerji vprašajo isto osebo kot pri prvem trikotniku: »Je misel '...' 100% resnična? Na primer misel 'Uspelo mi bo?' Udeleženec bo morda odgovoril, da ni 100% resnična, morda je 90%, ne pa 100%. Ta primer bo ovrgel misel 'Ne bo mi uspelo'. Trenerji to poved prečrtajo. Enako storite z vsako mislijo. S tem ste potrdili misel, kar je eden od načinov, kako upravljamo z mislimi. Zapomnite si, to je zgolj misel, ni resnica.

Trenerji predstavijo nov enakostranični trikotnik, z oznakami 'misel – občutek – obnašanje' v kotih. Narisali so ga že prej. Gre za enak trikotnik kot zgoraj. Prikazuje povezavo med mislijo, občutkom in obnašanjem, vendar ta trikotnik predstavlja optimistično spiralo.

Trenerji pokažejo ta trikotnik in vprašajo istega udeleženca: »Če bi na to situacijo zrl optimistično, kakšna bi bila tedaj tvoja misel?« Udeleženec na primer odgovori: »Potrudil se bom po svojih najboljših močeh.« Trenerji zapišejo to misel ob vrhnji kot in vprašajo: »Kako se počutiš, ko pomisliš 'Potrudil se bom po svojih najboljših močeh'?« Odgovor: »Poln sem upanja.« Trenerji napišejo 'poln upanja' v spodnji desni kot. Trenerji nato vprašajo: »Ko misliš 'Potrudil se bom po svojih najboljših močeh' in si poln upanja, kako deluješ?« Udeleženčev odgovor se morda glasi: »Prevzamem pobudo.« Trenerji napišejo 'pobuda' ob 'delovanje/obnašanje' v spodnji levi kot trikotnika. Nato trenerji udeležencu postavijo vprašanje: »Ko misliš 'Potrudil sem bom po svojih najboljših močeh', ko si poln upanja in ko prevzameš pobudo, katera nova misel ti tedaj pride na misel?« Udeleženec morda odgovori: »Dovolj dober sem.« Trenerji zapišejo 'Dovolj dober sem' ob vrhnji kot v trikotniku. Nato trenerji nadaljujejo po zgoraj opisanem postopku: Kakšen nov občutek se ti rodi, ko pomisliš »Dovolj dober sem«? Ko pomisliš »...« in ko se počutiš »...«, kako deluješ? Nadaljujete dokler niso v kotih zapisane tri ali štiri izjave.

SPOZNAJ SE – POVRNI SI VREDNOST

4. poglavje – Kognitivni trikotnik – misel – občutek – obnašanje

4. korak – Delo v parih z optimističnim kognitivnim trikotnikom.

Udeleženci delajo enako, kot je bilo prikazano v demonstraciji, delajo v istem paru.

Pričneta z eno osebo v paru in potrdita 'misli' na enak način, kot je bilo prikazano. Nato narišeta nov trikotnik in ena oseba vpraša drugo: »Če bi na to situacijo zrl optimistično, kakšna bi bila tedaj nova misel?« Nadaljujejo tako, kot je bilo prikazano v demonstraciji, in vsaka oseba v paru naj ima na koncu v vsakem kotu trikotnika zapisane vsaj tri ali štiri izjave.

Ko ena oseba konča, enako storita za drugo osebo v paru, ki nato svoje izjave zapiše v svoj trikotnik.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



lyk-z ©FROG Leadership & Life Mastery



SPOZNAJ SE – POVRNI SI VREDNOST

4. poglavje – Kognitivni trikotnik – misel – občutek – obnašanje

5. korak – Debriefing

Naučili ste se, da je 'misel zgolj misel in da ni resnica'. Naučili ste se tudi, da lahko svoje misli spremenite tako, da najdete optimistično misel, ki je bolj poživljajoča. Vi izbirate, katero misel boste negovali. Zdaj je čas za debriefing, čas, da udeleženci procesirajo modul in poglobijo učenje. Debriefing lahko izvedemo na različne načine, od trenerjev je odvisno, kako ustvarjalni želijo biti. Poglavitno je, da udeležencem postavljate odprta vprašanja. Včasih boste imeli čas, da vprašanja postavite vsem udeležencem (eden za drugim), včasih pa bo časa le toliko, da vprašanja postavite samo nekaterim. Zaupajte, da bodo ostali poslušali in oblikovali svoje notranje refleksije.

Primeri odprtih vprašanj: »Kaj sedaj veš o mislih?«, »Kako lahko to informacijo uporabiš v vsakdanjem življenju?« ali »Kaj se bo v tvojem življenju spremenilo sedaj, ko veš to, kar veš?« Trenerji spremljajo odgovore udeležencev in nadaljujejo s postavljanjem močnih odprtih vprašanj, ki temeljijo na udeležencevih odgovorih. Postavite dve do štiri vprašanja, nakar se zahvalite in nadaljujete z drugim udeležencem.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SPOZNAJ SE – POVRNI SI VREDNOST

4. poglavje – Kognitivni trikotnik – misel – občutek – obnašanje

Priprave

Za trenerje

- Vnaprej pripravite dober prikaz, imejte pripravljeno samostojno tablo za prikaz.
- Ste popolnoma pripravljene, razumete modul in veste, kaj povedati udeležencem. Ste pripravljene za debriefing in si po potrebi zapomnite nekaj primerov vprašanj.
- Na samostojno tablo narišete dva trikotnika na vsak kos papirja.

Za udeležence

- S seboj imejte zvezek in pisalo.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SPOZNAJ SE – POVRNI SI VREDNOST

5. poglavje – Photospeak – Slike govorijo

1. korak – Predstavitev vaje

Vnaprej poskrbite, da boste imeli 1 fotoaparata za vsako skupino ali da bo nekdo v skupini imel pametni telefon, s katerim lahko fotografira in vam fotografije posreduje, da jih natisnete. Potrebujete tudi dostop do tiskalnika.

Predstavitev pričnete z viharjenjem možganov (brainstorming). Skupino povabite, da naredijo brainstorming o raznih temah v družbi in njihovi skupnosti, ki se jih tičejo, ter o temah, kjer bi radi videli spremembo. Vse odgovore zapišite na tablo. Primeri so lahko: droge, ustrahovanje, socialna izključenost, podnebne spremembe ...

Teme naj udeležencem nekaj pomenijo, najsi bodo že rešene ali še nerešene teme. Naj gre za teme, ki v skupnosti povzročajo veliko težav.

Po brainstormingu povejte udeležencem:

- Sedaj se boste razdelili na skupine in vsaka skupina bo ustvarila zgodbo v slikah (imenovano photospeak) na temo po vaši izbiri.
- Vsaka skupina bo napisala scenarij in naredila snemalno knjigo (storyboard).
- Ko bo scenarij in snemalno knjigo odobril trener, boste šli ven in naredili fotografije. Zgodba, ki ste jo napisali, naj bo povedana v fotografijah, zgolj skozi fotografije.
- Zgodba mora imeti temo, začetek, opis situacije/problema in rešitev, katere del si tudi ti.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SPOZNAJ SE – POVRNI SI VREDNOST

5. Poglavje – Photospeak – Slike govorijo

2. korak – Delo v skupinah

Skupine se lotijo dela. Podate jim definiran čas za načrtovanje. Po izteku časa jim poveste, naj gredo ven in fotografirajo, ter se ponovno srečate čez 2 uri.

Ko se skupine vrnejo, si ogledajo vse fotografije, ki so jih posneli, in izberejo fotografije za zgodbo, ki jo želijo prikazati. Izberejo najmanj 5 in največ 15 fotografij. Izbrati morajo liho število fotografij. Lahko jih pošljejo po elektronski pošti ali pa jih naložijo na USB ključek, ki ga dajo trenerjem, ki fotografije nato natisnejo. Trenerji natisnejo fotografije za vsako skupino in jim pokažejo del sobe, oziroma različne sobe, kamor lahko te fotografije obesijo. Na steno jih pritrdijo z lepilnimi blazinicami.

3 . korak – Predstavitev photospeakov/zgodb

Ko so photospeaki/zgodbe razstavljeni na steni, naj se vsa skupina postavi k enemu photospeaku. Udeležence, ki niso del skupine vprašajte, o kateri temi/problematiki govori ta zgodba. Ko temo uganete, jim skupina avtorica tega photospeaka pove, ali je odgovor pravilen. Nato prosite enega ali dva udeleženca, ki nista avtorja te zgodbe, naj uganeta zgodbo. Spodbudite ju, da povesta zgodbo, fotografijo za fotografijo. Ko zgodbo povesta dva udeleženca, se obrnite k skupini avtorici tega photospeaka. Vprašajte jih, kakšna je tema/problematika, in jih prosite, naj preberejo izvorno zgodbo. Ko končajo, jim trenerji namenijo priznanje in pohvalijo stvari, ki so bile dobre v zvezi z njihovimi fotografijami.

To ponovite z vsako skupino.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



lyk-z ©FROG Leadership & Life Mastery



SPOZNAJ SE – POVRNI SI VREDNOST

5. poglavje – Photospeak – Slike govorijo

4. korak – Spremenite zgodbo

V naslednjem koraku skupine odstranijo nekaj fotografij in spremenijo njihovo sosledje.

Povejte naslednje:

- Sedaj bo vsaka skupina izdelala zgodbo z novim in drugačnim koncem.
- Tema/problematika ostaneta ista.
- Uporabite najmanj 3 fotografije in največ 13 fotografij; vsaka skupina odstrani vsaj dve fotografiji.
- Na voljo imate 5 minut, da spremenite fotografije in zgodbo napišete znova.

Po petih minutah si celotna skupina znova ogleda prenovljen photospeak. Izberite udeleženca, ki ni del skupine in ga prosite, naj pove novo zgodbo. Potem prosite skupino avtorico tega photospeaka, naj prebere zgodbo. Poudarite hitrost, s katero je skupina svojo zgodbo spremenila v drugačno, jasno zgodbo.

To poglavje govori o zmožnosti, da zgodbo spremenijo – njihovo zgodo. Samo z majhnim prijemom so ustvarili zgodbo in jo spremenili – in prav tako lahko lahko spremenijo svojo lastno zgodbo.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SPOZNAJ SE – POVRNI SI VREDNOST

5. poglavje – Photospeak – Slike govorijo

5. korak – Debriefing

Sedaj je čas za debriefing, čas, da udeleženci procesirajo poglavje in poglobijo učenje. Debriefing lahko izvedemo na različne načine, od trenerjev je odvisno, kako ustvarjalni želijo biti. Poglavitno je, da udeležencem postavljate odprta vprašanja. Včasih boste imeli čas, da vprašanja postavite vsem udeležencem (eden za drugim), včasih pa bo časa le toliko, da vprašanja postavite samo nekaterim. Ostali bodo poslušali in oblikovali svoje notranje refleksije.

Odprta vprašanja, ki jih lahko uporabite, so: »Kaj ste se naučili o sebi in o svoji sposobnosti, da slike spremenite?«, »Kakšno vlogo ste dobili, oziroma kakšno vlogo ste prevzeli, v tem sodelovanju?«, »Je ta vloga za vas naravna?«, »Kaj ste se naučili?« ali »Na katerem področju življenja bi radi dodali novo fotografijo (metaforično)?«.

Trenerji spremljajo odgovore udeležencev in nadaljujejo s postavljanjem močnih odprtih vprašanj, ki temeljijo na udeležencevih odgovorih. Postavite dve do štiri vprašanja, nakar se zahvalite in nadaljujete z drugim udeležencem.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SPOZNAJ SE – POVRNI SI VREDNOST

5. poglavje – Photospeak – Slike govorijo

Priprave

Za trenerje

- Fotoaparat za vsako skupino (ali pa imajo udeleženci pametni telefon, ki lahko ustvarja in pošilja fotografije).
- Samolepilne blazinice (za pritrditev fotografij na steno).
- Zvezki/listi papirja, na katere udeleženci pišejo zgodbe.
- Samostoječa tabla s flomasterji.
- Ste popolnoma pripravljeni, razumete poglavje in veste, kaj povedati udeležencem.
- Ste pripravljeni za debriefing in si po potrebi zapomnite nekaj primerov vprašanj.

Za udeležence

- S seboj imejte zvezek in pisalo.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SPOZNAJ SE – POVRNI SI VREDNOST

6. poglavje – Štirje dogovori – Smernice za prihodnost

1. korak – Predstavitev vaje

Trener predstavi knjigo Don Miguela Ruiza »Štirje dogovori«.

- 1) Vaše besede naj bodo brežibne.** Govorite z integriteto. Recite le to, kar mislite. Izogibajte se besedam, ki govorijo proti vam ali opravljajo druge. Uporabite moč vaše lastne besede v smeri resnice in ljubezni.
- 2) Ničesar ne jemljite osebno.** Nič, kar drugi storijo, ni storjeno zaradi vas. Kar drugi rečejo in storijo, je ogledalo njihove resničnosti, njihovih sanj. Ko ste imuni na mnenja in dejanja drugih, niste več žrtev nepotrebnega trpljenja.
- 3) Ne domnevajte.** Najdite pogum in postavljajte vprašanja ter izrazite, kaj v resnici želite. Z drugimi komunicirajte jasno, saj se tako izognete nesporazumom, žalosti in drami. Samo s tem dogovorom lahko svoje življenje popolnoma spremenite.
- 4) Vedno naredite najboljše, kar lahko.** Vaše najboljše se bo iz trenutka v trenutek spreminjalo. Drugačno bo, ko boste bolni ali ko boste zdravi. Vedno, v vseh okoliščinah, preprosto dajte najboljše od sebe. S tem se boste izognili obžalovanju in se ne boste obsojali ali zlorabljali.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SPOZNAJ SE – POVRNI SI VREDNOST

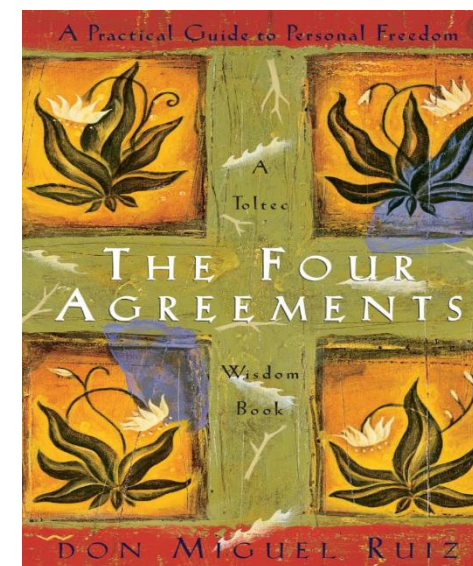
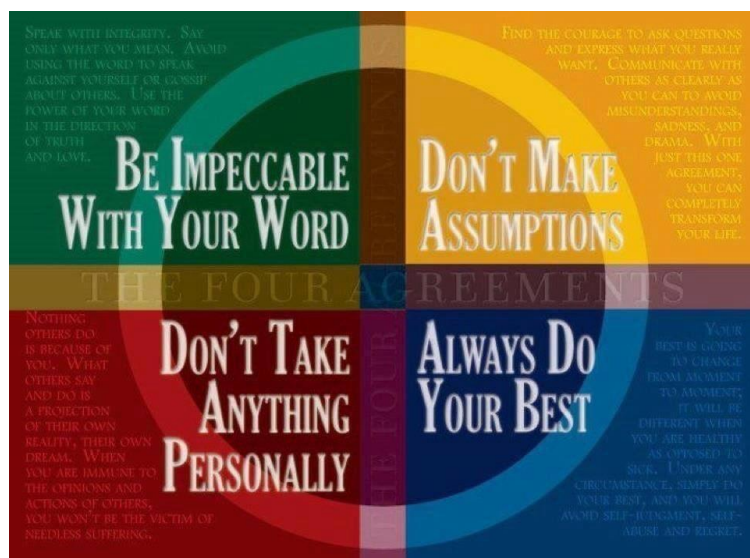
6. poglavje – Štirje dogovori – Smernice za prihodnost

2. korak – Delo v skupinah, vsaka skupina dela na enem dogovoru

Trenerji udeležence razdelijo v štiri skupine. Vsaka skupina dela na enem od štirih dogovorov. Udeleženci imajo na voljo 45-60 minut za pripravo predstavitve dogovora. Predstavitev je lahko v obliki predavanja, predstavitve PowerPoint, v obliki igre vlog, slike, risb, plesa. Udeleženci izberejo, na kakšen način želijo predstaviti svoj dogovor, pod pogojem da sodelujejo vsi v skupini.

3. korak – Skupine predstavijo svoje delo na plenarnem srečanju

Ena skupina za drugo stopi naprej in na izbrani način predstavi svoj dogovor. Pomembno je, da sodelujejo vsi v skupini. Vsaki predstavitvi naj sledi aplavz.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SPOZNAJ SE – POVRNI SI VREDNOST

6. poglavje – Štirje dogovori – Smernice za prihodnost

4. korak – Debriefing

Sedaj je čas za debriefing, čas, da udeleženci procesirajo poglavje in poglobijo učenje. Debriefing lahko izvedemo na različne načine, od trenerjev je odvisno, kako ustvarjalni želijo biti. Poglavitno je, da udeležencem postavljate odprta vprašanja. Včasih boste imeli čas, da vprašanja postavite vsem udeležencem (eden za drugim), včasih pa bo časa le toliko, da vprašanja postavite samo nekaterim, ostali pa bodo poslušali in na plenarnem srečanju oblikovali svoje notranje refleksije.

Odprta vprašanja, ki jih lahko postavite, so »Kaj sedaj veš o svojih domnevah?«, »Kako veš, da si dal najboljše od sebe?«, »Kako si ohranjal svoj dogovor, medtem ko si sodeloval pri predstavitvi v skupini?«, »Kaj se v tvojem življenju spremeni, ko tvoje besede postanejo brezhibne ali ko ne domnevaš ali ko vedno daš najboljše od sebe ali ko stvari ne jemlješ osebno?«, »Če bi se moral oceniti, ko so tvoje besede brezhibne, kaj bi rekel?« ali »Kateri dogovor najlažje/najtežje ohranjaš? Zakaj?«.

Trenerji spremljajo odgovore udeležencev in nadaljujejo s postavljanjem močnih odprtih vprašanj, ki temeljijo na udeležencevih odgovorih. Postavite 3 do 5 vprašanj, nakar se zahvalite in nadaljujete z drugim udeležencem.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SPOZNAJ SE – POVRNI SI VREDNOST

6. poglavje – Štirje dogovori – Smernice za prihodnost

Priprave

Za trenerje:

- Ste popolnoma pripravljeni, razumete poglavje in veste, kaj povedati udeležencem.
- Ste pripravljeni za debriefing in si po potrebi zapomnite nekaj primerov vprašanj.
- Po možnosti ste knjigo že prebrali.
- Štiri dogovore natisnite na papir za vsako skupino.

Za udeležence:

- S seboj imejte zvezek in pisalo.
- Pomembno je, da v predstavitvi dogovora sodelujejo vsi.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



lyk-z ©FROG Leadership & Life Mastery

