

HARMONOGRAM WARSZTATU

ZAKRES KOMPETENCJI	OPIS ĆWICZENIA	POTRZEBNE MATERIAŁY	CZAS
Moduł 1: Rola miłości i bliskich relacji w życiu.			
1. Wprowadzenie - rozgrzewka	Zabawa w kalambury. Jedna z osób uczestniczących losuje kartkę z hasłem, które musi zaprezentować grupie bez użycia słów. Pozostali uczestnicy muszą odgadnąć hasło w ciągu 30 sekund. Zabawa trwa do czasu, aż wszyscy uczestnicy zaprezentują hasła lub po upływie 10 min. Grę rozpoczyna najstarsza lub najmłodsza osoba w grupie.	<ul style="list-style-type: none"> Karty z hasłami (załącznik 1) Stoper/zegar 	10 min
2. Wprowadzenie teoretyczne. Uczestnicy dowiadują się o różnych rodzajach relacji, miłości i ich znaczeniu w życiu. Zyskują wiedzę o tym, jakie są wyznaczniki miłości i bliskich relacji.	Pytanie otwierające rozmowę: Czym są <i>bliskie relacje</i> ? Rozpoczęcie rozmowy dotyczącej tematów miłości i bliskich relacji w życiu człowieka. Prowadzący krótko przedstawia informacje na temat relacji romantycznych i zadaje pytania do uczestników zachęcając ich do dyskusji.	<ul style="list-style-type: none"> brak 	10 min
3. Różne wymiary miłości. Ćwiczenie ma na celu pokazać uczestnikom, że miłość jest wielowymiarowa, można ją okazywać na wiele różnych sposobów. Przedstawienie miłości jako indywidualnego doświadczenia dla każdej osoby.	<p>Ćwiczenie indywidualne <i>Mapa Miłości</i>. Uczestnicy wypisują wszystkie skojarzenia z zagadnieniem bliskich relacji. Zadaniem uczestników jest opisanie w jaki sposób mogą okazywać bliskość w grupie rówieśniczej. Przygotowany arkusz zawiera obszary takie jak: zachowania, emocje, uczucia, symbole, przedmioty, inne (na własne pomysły).</p> <p>Nawiązanie do 5 języków miłości (broszura str 25): słowa uznania, dobry czas, podarunki, drobne przysługi, dotyk.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Mapa Miłości (załącznik 2) Długopisy / mazaki 	15 min 5 min praca własna 10 min rozmowa
Przerwa			



**KONSENSUALNE
ROZMÓWKI**

ZAKRES KOMPETENCJI	OPIS ĆWICZENIA	POTRZEBNE MATERIAŁY	CZAS
Moduł 2. Komunikacja i emocje w związkach romantycznych.			
4. Komunikacja: asertywność, uległość, agresja. Nauka i trening umiejętności rozróżnienia pojęć: asertywność, uległość i agresja. Umiejętność identyfikacji zachowań do podanych kategorii.	Ćwiczenie w parach. Każda para dostaje ten sam zestaw opisów, które muszą przydzielić do trzech kategorii: asertywność, agresja i uległość. Po zakończeniu ćwiczenia uczestnicy przedstawiają na forum do jakich kategorii przydzielili poszczególne hasła. W przypadku błędnych odpowiedzi lub niejasności prowadzący przedstawia inny punkt widzenia. Ćwiczenie to stanowi wprowadzenie teoretyczne kolejnych ćwiczeń.	<ul style="list-style-type: none"> • arkusz z opisami zachowań (załącznik 3) • podział na pary (załącznik 4) 	20 min
5. Emocje związane z relacjami: zachowania i komunikacja. Nauka rozróżniania pozytywnych i negatywnych zachowań występujących w bliskich relacjach rówieśniczych oraz identyfikacji emocji pojawiających się u uczestników historii.	WERSJA 1. Ćwiczenie w parach -> wersja pełna. <i>Zalecana jeśli jest wystarczająca ilość czasu.</i> Prowadzący dzieli grupę na pary, a następnie (na drodze losowania) rozdaje parom przygotowane historie oraz arkusze Labirynt możliwych skutków [załącznik 6]. Do przygotowanej historii osoby muszą dopisać różne scenariusze przebiegu sytuacji. Różne scenariusze wskazują kilka możliwości zachowań - asertywne, uległe i agresywne - oraz ich wpływ na emocje bohaterów historii. Po zakończonej pracy każda para przedstawia grupie swoją historię oraz analizę sytuacji. Po prezentacji pary polecamy omówić każdą historię na forum grupy.	<ul style="list-style-type: none"> • lista historii (załącznik 5) • Labirynt możliwych skutków (załącznik 6) • podział na pary (załącznik 4) • Długopisy 	30 min
	WERSJA 2. Ćwiczenie grupowe -> wersja skrócona. <i>Zalecana jeśli czas jest ograniczony.</i> Prowadzący po kolei przedstawia uczestnikom przygotowane historie kilku osób, a uczestnicy głosują czy konkretne zachowania podejmowane przez bohaterów są dobre (dozwolone), czy złe (niedozwolone, przemocowe). Następnie możesz zastosować kolejne polecenia: <ol style="list-style-type: none"> 1. Opisz, jakie emocje mogły pojawić się w czasie tych wydarzeń u wszystkich bohaterów opowieści. 2. Oceń, jakie był to rodzaj zachowania (agresja, uległość, asertywność, przemoc słowna, przemoc fizyczna) 3. Opisz, jaki mógłby być happy end (pozytywne rozwiązanie) tej historii 4. Przedstaw alternatywną wersję przeczytanej historii (zachowanie asertywne, uległe, agresywne) 	<ul style="list-style-type: none"> • lista historii (załącznik 5) 	10 min

ZAKRES KOMPETENCJI	OPIS ĆWICZENIA	POTRZEBNE MATERIAŁY	CZAS
6. Podsumowanie. Osoby uczestniczące dzielą się swoimi przemyśleniami na temat warsztatu. Uczestnicy rozmawiając siedzą w kole, każda z nich musi opowiedzieć o jednej rzeczy, o której dowiedziała się podczas warsztatu.	Každy uczestnik warsztatu wykonuje rzut kostką do gry. W zależności od wylosowanej liczby oczek osoba odpowiada na przypisane do liczby pytanie. <ol style="list-style-type: none"> 1. czy dowiedziałeś/aś się czegoś nowego w czasie warsztatu? czego? 2. które zadanie najbardziej Ci się podobało? dlaczego? 3. jakim jednym słowem podsumował(a)byś udział w warsztacie? 4. co najbardziej zapamiętałeś/aś z ćwiczeń? 5. które zadanie podobało Ci się najmniej? dlaczego? 6. na jaki z poruszonych tematów chciał(a)byś jeszcze porozmawiać? 	<ul style="list-style-type: none"> • kostka do gry 	15 min

Miejsce na Twoje notatki:



**KONSENSUALNE
ROZMÓWKI**