

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, rozpląkał 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 zachęcamy!

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 wariantcie, 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 rozpoczynanie 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 (zał. 2), karty postaci (zał. 4), teksty z koła fortuny (zał. 5), opowiadka o zmianach (zał. 7), ankieta dla uczniów (zał. 8).

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 w nim 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 – tak, żeby uzyskać jak największą przestrzeń (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 wejrzemy 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 nie zna dobrze grupy] *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 znacząco 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



5 min

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 oceniamy innych, nie oceniamy też siebie samych (szacunek wobec siebie!), wyłączamy telefony (jeśli szkoła dopuszcza, aby były włączone).*
 - *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 / kłaśnie w dłonie.*
[To ważne, żeby uczestnicy w ten lub inny sposób aktywnie zaaprobowali zasady rządzące warsztatem]

ROZGRZEWKA RUCHOWA



5 min

CELE

- ★ pobudzenie energii w grupie, obudzenie kreatywności, rozluźnienie atmosfery;
- ★ spontaniczna identyfikacja własnych mocnych stron, oswajanie 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 podąży 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!*
 - [jw.] *A teraz spróbujcie zawrzeć w swoim chodzie element swojego zwierzęcia!*
 - Jeśli prowadząca ma poczucie, że warto jeszcze chwilę pociągnąć rozgrzewkę, podrzuca kolejne hasła i zaprasza do dostosowania sposobu chodzenia do zmieniających się warunków: *Jesteście teraz na boisku! Na koncercie! Na łące! U dyrektora szkoły! Jesteście na wakacjach!* [uczestnicy pozostają w trybie krążenia]
- *A teraz wymieńcie się z mijaną właśnie osobą informacjami na temat tego, w czym jesteście dobrzy? Co potraficie? Jaka jest wasza supermoc?*
 - *Przeprowadźcie jeszcze dwie takie wymiany.*

SONDA GRUPOWA „AKTYWNOŚCI W ŻYCIU”**CELE**

- ★ przeprowadzenie krótkiego badania w grupie;
- ★ 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.
[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.*
- Wolontariat to furtka do ciekawej pracy.
- 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.
- Obawiam się, że automatyzacja zabierze moje przyszłe miejsce pracy.
- Chcę uczyć się przez całe życie.
- Najtrudniejsza praca to praca nad samym sobą.
- 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

- Cała grupa spotyka się w kręgu.
- Pytanie do refleksji:

- *Co najbardziej Was zaintrygowało?*
- *Co najbardziej dało Wam do myślenia?*
- *Czy w jakiejś kwestii bylibyście skłonni zmienić zdanie?*

PRZERWA

PRZYDATNE UMIEJĘTNOŚCI



CELE

- ★ stworzenie profili zawodowych na podstawie tzw. „umiejętności przekrojowych”, przydatne w różnych obszarach życia;
- ★ uświadomienie znaczenia tego rodzaju umiejętności w kontekście różnych zawodów i różnych obszarów 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 pięć wysp, ponumerowanych. 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

- *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 przyszłościowe i przydatne w wielu 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” (podczas losowania prowadząca mówi grupom, żeby pamiętali, że otrzymana karteczka przyda im się później), dostaje jeden flipchart, zestaw pociętych umiejętności (zał. 2b), klej, markery.

- *Waszym zadaniem jest stworzyć profil pożądanego pracownika w danym zawodzie na podstawie listy umiejętności. Otrzymane umiejętności dzielcie wspólnie na trzy kategorie:*
 - *BARDZO WAŻNE dla danego zawodu*
 - *PRZYDATNE dla danego zawodu*
 - *MAŁO WAŻNE dla danego zawodu.*
 - *UWAGA 1: ważna zasada – W KAŻDEJ GRUPIE MUSZĄ ZNALEŻĆ SIĘ CO NAJMNIJ 3 UMIEJĘTNOŚCI.*
 - *UWAGA 2: jeśli macie pomysł na bardzo ważne umiejętności, których nie ma na liście, to możecie je dopisać. Ale pamiętajcie, że dotyczy to tylko kategorii BARDZO WAŻNE.*
 - *Jak już wspólnie ustalicie, które umiejętności lądują w której grupie, to przyklejcie je proszę na flipie. BARDZO WAŻNE u góry, PRZYDATNE pośrodku, MAŁO WAŻNE na dole (przykładowy profil pracownika w załączniku nr 3).*
- *Czy są jakieś pytania? Macie pięć minut na wykonanie całego zadania. Czas start!*
- *Prowadząca zapisuje na tablicy jako podpowiedź do zadania:*
 - BARDZO WAŻNE
 - PRZYDATNE
 - MAŁO WAŻNE
- *Prowadząca włącza stoper. Na dwie minuty przed zakończeniem ćwiczenia informuje o pozostałym do jego końca czasie i zachęca już do przyklejania karteczek. W razie potrzeby można wydłużyć czas o minutę.*
- *Koniec, odłóżcie flamastry.*
 - *Prowadząca zaprasza kolejne grupy do zaprezentowania pogrupowanych umiejętności według formuły:*
 - *„Osoba pracująca w tym zawodzie powinna przede wszystkim umieć...”.*
 - *„Dobrze, żeby osoba pracująca w tym zawodzie umiała też...”.*
 - *„W tym zawodzie stosunkowo mało przydatne są takie umiejętności jak...”.*
 - *Po każdej prezentacji: Do jakiego zawodu pasowałby według was taki profil? Osoby prezentujące niech zapiszą, proszę, te propozycje z boku flipchartu.*
 - *Na koniec grupa ujawnia faktyczną odpowiedź, przyklejając na górze flipchartu wylosowaną na początku ćwiczenia karteczkę z zawodem.*
 - *Pytanie do grupy tworzącej dany profil: Które umiejętności było wam najtrudniej przyporządkować? Dlaczego?*
 - *Pytanie do pozostałych grup: A czy wy byście którąś z tych umiejętności przyporządkowali gdzie indziej?*
- *Prowadząca inicjuje podziękowanie oklaskami dla każdej z prezentujących grup.*

Podsumowanie na koniec

- *Odgadując zawód, wymienialiście różne profesje. Te same umiejętności mogą więc być przydatne w bardzo wielu różnorodnych zawodach.*
- *Która umiejętność powtarzała się najczęściej jako bardzo przydatna?*
 - ...
 - *Jak wy to rozumiecie? Na czym właściwie ta umiejętność polega? Jak waszym zdaniem można poznać, że ktoś ma tę umiejętność?*
 - *A czy macie pomysł, jak można ją trenować, wzmacniać, rozwijać?*
 - *W jakich jeszcze obszarach i sytuacjach życiowych – niekoniecznie związanych z pracą – ta umiejętność może być szczególnie przydatna?*
 - [jeśli klasa nie jest w stanie podać przykładu, to wymyśla go prowadzący]
- *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

- ★ zachęcenie uczestników do refleksji nad sytuacją zmiany życiowej;
- ★ oswojenie wpływu losowych wydarzeń, trudnych sytuacji, wyzwań, ale też okazji, które czekają na nas we współczesnym niepewnym i zmiennym świecie;
- ★ wzmacnianie gotowości do akceptacji pojawiających się w życiu zmian;

- ★ 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. 4), flipchart 6 szt., „kapelusze” z karteczkami opisującymi sytuacje losowe (zał. 5).

Ustawienie sali:

pozostaje bez zmian, tzn. wyspowa ustawienie stołów (po dwa stoły zsunięte ze sobą dłuższymi bokami) – w sumie pięć wysp, ponumerowanych. Reszta stołów zostaje pod ścianą.

PRZEBIEG

- Prowadząca dzieli uczestników na zespoły cztero–sześćosobowe (w zależności od liczebności klasy w miarę możliwości rekomendujemy sześć zespołów). 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 z „kapelusza”. Dajemy grupom chwilę na zapoznanie się z wylosowanymi postaciami.
- Na wolnym biurku prowadząca rozkłada kartki z „sytuacją życiową” spodem do góry w formie wachlarzyka. Przedstawiciele grup wyciągają losowo jedną kartkę.

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) [przykładowa praca w zał. 6]. 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 kolejną 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 perspektywy zmiany w życiu. Możemy próbować przygotowywać się mentalnie do życia w świecie wielu zmian, do odkrywania nowych łódów i nawigowania po nieznanym wodach.*
- Opcjonalnie: prowadząca opowiada na koniec krótką przypowieść ilustrującą niejednoznaczność zmian (zał. 7).
 - *Chciałabym/chciałbym zakończyć nasze ćwiczenie krótką opowieścią o zmianach.*
[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.*

PODSUMOWANIE SPOTKANIA



Pomoce:

ankieta dla uczniów (zał. 8) w odpowiedniej liczbie egzemplarzy.

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.*
- *Chciałabym/chciałbym, żeby każdy powiedział jednym słowem, z czym wychodzi z tego warsztatu i co z niego zapamięta? Kto zacznie?*
[W miarę możliwości staramy się nie narzucać kolejności]

Opcjonalnie:

- *Chciałabym/chciałbym Was poprosić o wypełnienie króciutkiej ankiety, niech każdy znajdzie sobie wygodne miejsce, w którym mógłby ją samodzielnie wypełnić.*
- *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 Łęgiwicz

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 19–31 i 37–41

Warszawa 2024

**Wydawca:**

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



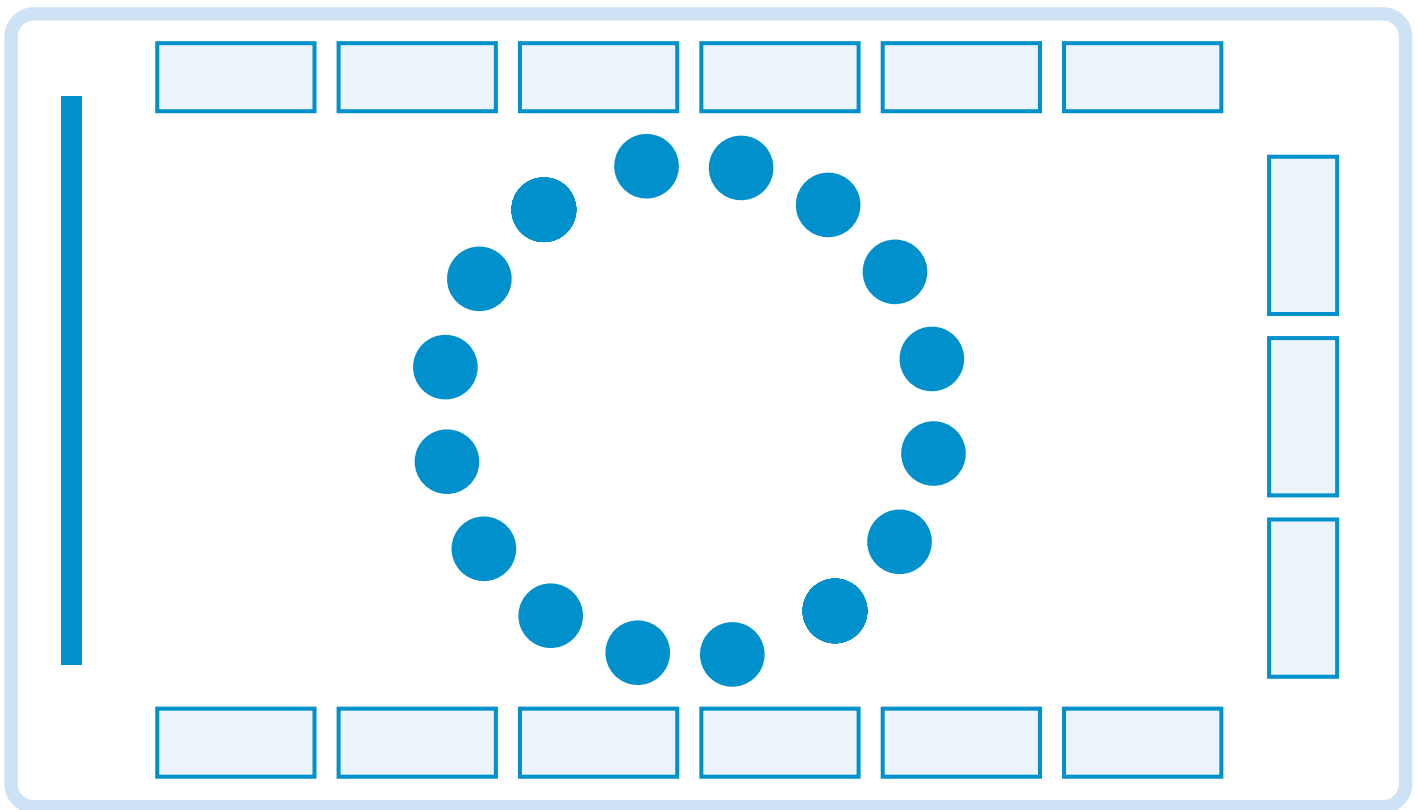
Opracowanie powstało w ramach projektu systemowego „Wspieranie dalszego rozwoju Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji w Polsce” (ZSK 6) finansowanego w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021–2027.

Exemplarz bezpłatny

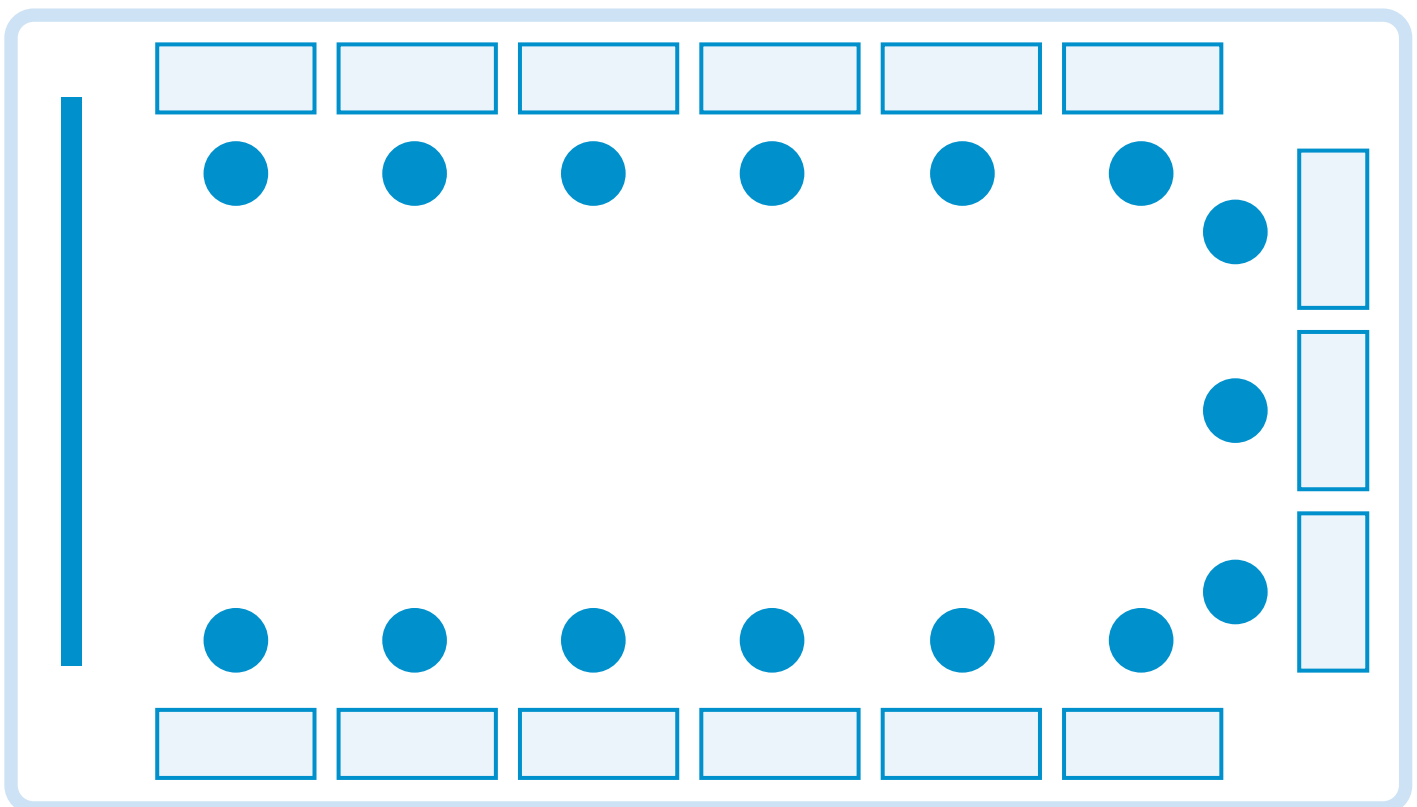
Ustawienie sali



● Powitanie i wprowadzenie



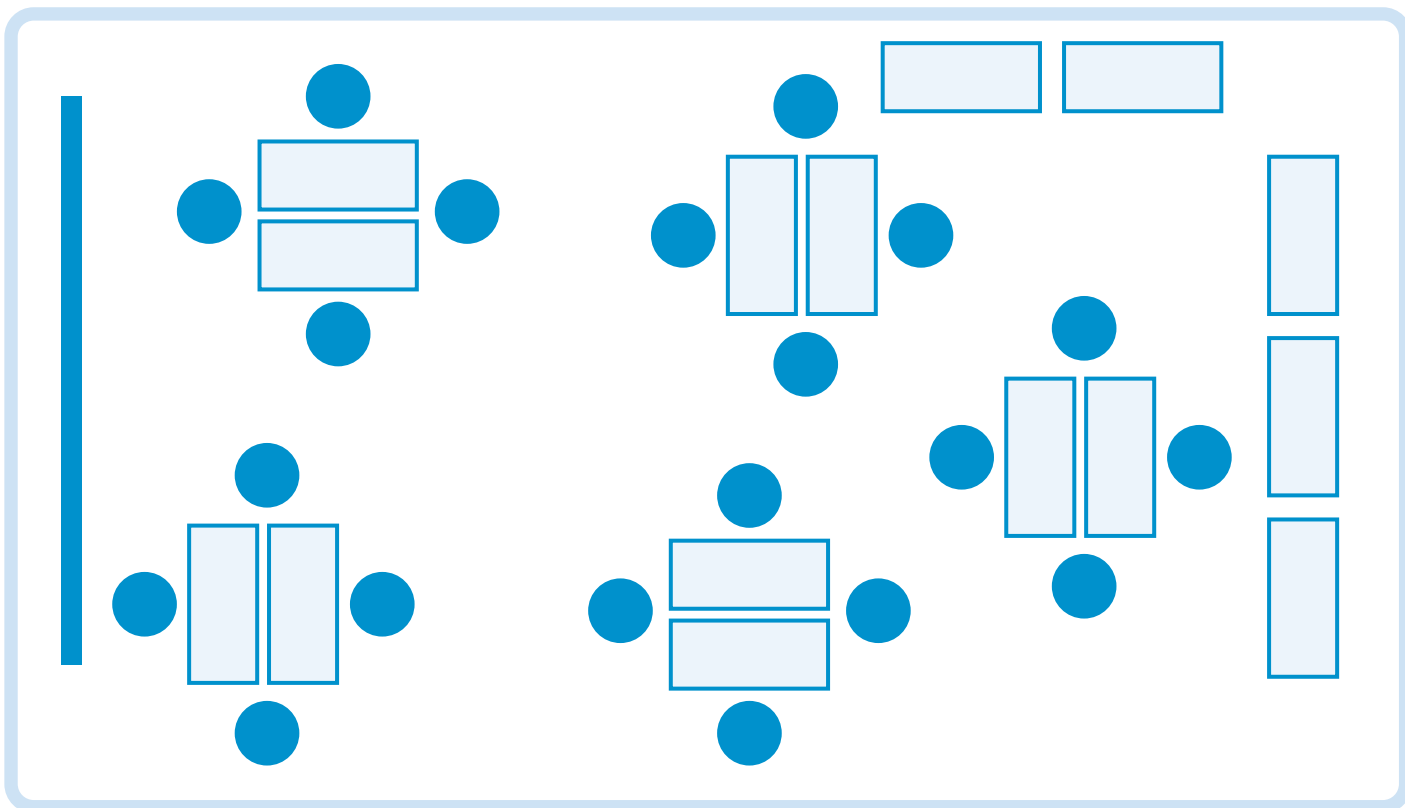
● Rozgrzewka ruchowa



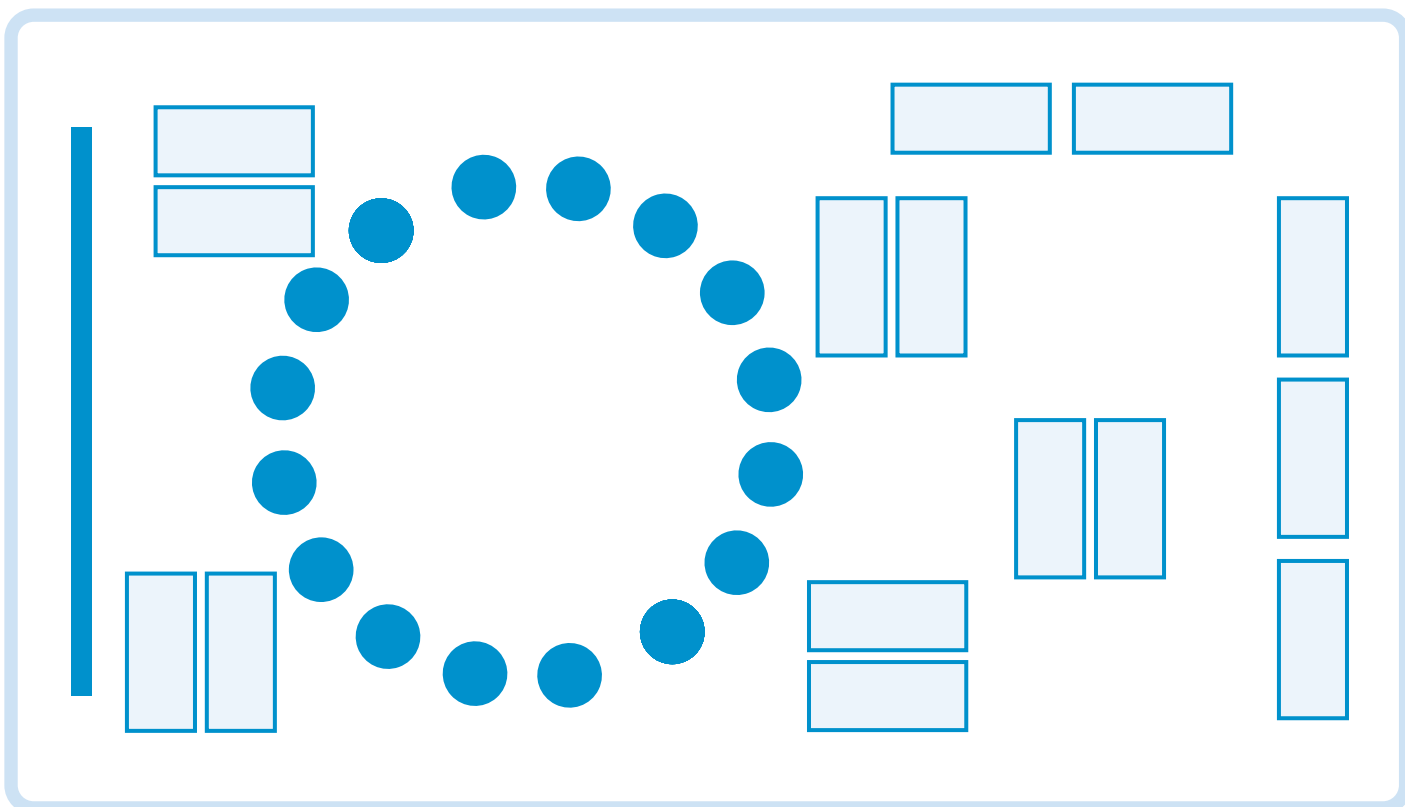
Ustawienie sali



Przydatne umiejętności



Podsumowanie spotkania



Zawody do losowania („Przydatne umiejętności”)

(druk jednostronny)



Zał. 2A



FRYZJER / FRYZJERKA



MECHANIK SAMOCHODOWY / MECHANICZKA SAMOCHODOWA



PSZCZELARZ / PSZCZELARKA



PROGRAMISTA / PROGRAMISTKA



PIELĘGNIARZ / PIELĘGNIARKA



PREZYDENT MIASTA / PREZYDENTKA MIASTA



SZEF KUCHNI / SZEFOWA KUCHNI



AKTOR / AKTORKA



Przykładowy profil pracownika

(druk jednostronny)



----- ✂

Umiejętności osobiste: zdolność do autorefleksji, obserwowania i modyfikowania własnych działań i zachowań

----- ✂

Umiejętności osobiste: radzenie sobie ze stresem

----- ✂

Umiejętności osobiste: branie odpowiedzialności za podejmowane decyzje i działania

----- ✂

Umiejętności społeczne: empatia – uważne słuchanie i zrozumienie innych, uwzględnianie różnych punktów widzenia

----- ✂

Umiejętności społeczne: rozwiązywanie konfliktów

----- ✂

Umiejętności społeczne: nawiązywanie i podtrzymywanie relacji

----- ✂

Umiejętności przedsiębiorcze: podejmowanie inicjatywy - proponowanie własnych rozwiązań, umiejętność angażowania innych na rzecz ich realizacji

----- ✂

Umiejętność myślenia krytycznego: rozpatrywanie w przemyślany sposób problemów na podstawie własnego doświadczenia i wiedzy

----- ✂

Umiejętność pracy w grupie: nastawienie na wspólne cele, elastyczność i otwartość na kompromis, umiejętność wspierania innych

----- ✂

Umiejętność adaptacji: odnajdywanie się w nowych miejscach, sytuacjach i rolach

----- ✂

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

----- ✂

Umiejętność kreatywności i innowacyjności: wymyślanie i testowanie rozwiązań wykraczających poza schematy

Przykładowy profil pracownika

Przydatne umiejętności



AKTOR / AKTORKA

BARDZO WAZNE

- Umiejętności społeczne: empatia – uważne słuchanie i zrozumienie innych, uwzględnianie różnych punktów widzenia
- Umiejętność adaptacji: odnajdywanie się w nowych miejscach, sytuacjach i rolach
- Umiejętności osobiste: zdolność do autorefleksji, obserwowania i modyfikowania własnych działań i zachowań
- Umiejętność pracy w grupie: nastawienie na wspólne cele, elastyczność i otwartość na kompromis, umiejętność wspierania innych
- Umiejętności osobiste: radzenie sobie ze stresem

PRZYDATNE

- Umiejętność kreatywności i innowacyjności: wymyślanie i testowanie rozwiązań wykraczających poza schematy
- Umiejętności przedsiębiorcze: podejmowanie inicjatywy - proponowanie własnych rozwiązań, umiejętność angażowania innych na rzecz ich realizacji
- Umiejętności społeczne: rozwiązywanie konfliktów
- Umiejętności społeczne: nawiązywanie i podtrzymywanie relacji

MAŁO WAZNE

- Umiejętność myślenia krytycznego: rozpatrywanie w przemyślany sposób problemów w oparciu o własne doświadczenie i wiedzę
- Umiejętności przywódcze: organizacja pracy zespołowej, zauważanie i korzystanie z umiejętności innych osób
- Umiejętności osobiste: branie odpowiedzialności za podejmowane decyzje i działania

PROPOZYCJE:

PSYCHOLOGKA

POLITYK

BADACZKA

Karty postaci

(druk jednostronny)



Zał. 4

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)



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,
wrozumiały.**

**Stara się nie
oceniać innych.**

Karty postaci

(druk jednostronny)



Zał. 4

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 4

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)



Zał. 4

MAREK

44 lata

Pracuje jako spawacz.

Od czterech lat pracuje na kontraktach w Norwegii za znacznie większe pieniądze niż w kraju.

Ma żonę, która pracuje jako nauczycielka i troje dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym.

Coraz bardziej doskwiera mu rozłąka z rodziną.

Chciałby pracować „na miejscu”, ale dwa lata temu razem z żoną zdecydowali się kupić większe mieszkanie na kredyt.



SUPERMOC:

**Pracowity,
dokładny, rzetelny.**

**Można na nim
polegać.**

Karty postaci

(druk jednostronny)



Załącznik 4

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
pozytywne nastroje.**

Karty postaci

(druk jednostronny)



EWA

42 lata

Ma męża i dwoje dorosłych dzieci. Przerwała naukę w liceum, gdy była w ciąży z pierwszym dzieckiem i nie wróciła już później do szkoły.

Pracuje w sekretariacie w lokalnym domu kultury, pomaga w organizacji różnych wydarzeń i zajęć kulturalnych.

Jest zadowolona z życia rodzinnego. Odczuwa jednak potrzebę zrobienia czegoś dla samej siebie i poznania nowych ludzi.

Marzy o bardziej odpowiedzialnej pracy, ale obawia się, czy ma ku temu wystarczające kwalifikacje i doświadczenie.



SUPERMOC:

**Ciepła, serdeczna,
życzliwa.**

**Szybko zyskuje
sympatię ludzi.**

Koło zmian – sytuacje losowe

(druk jednostronny)



Załącznik 5

ZAMYKAJĄ TYMCZASOWO TWOJE MIEJSCE PRACY
W ZWIĄZKU Z EPIDEMIĄ KORONAWIRUSA

MUSISZ ZAOPIEKOWAĆ SIĘ CHORĄ OSOBĄ Z RODZINY

ZACZYNASZ MIEĆ POWAŻNE PROBLEMY Z KRĘGOSŁUPEM

TRACISZ PRACĘ I ZNAJDUJESZ SIĘ NA BEZROBOCIU

DOSTAJESZ PROPOZYCJĘ DOBRZE PŁATNEJ PRACY W KRAJU,
W KTÓRYM MÓWIĄ OBCYM JĘZYKIEM

MASZ MOŻLIWOŚĆ PRZEJĘCIA RODZINNEGO BIZNESU

JESTEŚ NA SKRAJU WYPALENIA ZAWODOWEGO.
CZUJESZ, ŻE MUSISZ ZMIENIĆ BRANŻĘ

DOSTAJESZ OFERTĘ TRZYMIESIĘCZNEJ PRACY WAKACYJNEJ
ZA GRANICĄ

WYJEŹDŹASZ DO INNEGO MIASTA ZA PRACĄ

SPALIŁ CI SIĘ DOM

RODZI CI SIĘ DZIECKO

PRZYJACIEL PROPONUJE CI WSPÓLNAJĄ ROCZNAJĄ PODRÓŻ
DO KOŁA ŚWIATA

POWÓDŹ W SĄSIEDNIEJ MIEJSCOWOŚCI – DUŻO OSÓB
ZNALAZŁO SIĘ BEZ DACHU NAD GŁOWĄ

**WYDARZENIE:
DOSTAJESZ OFERTĘ STAŻU ZA GRANICĄ**

| PLUSY ⊕ | MINUSY ⊖ |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • MOŻLIWOŚĆ ROZWIJANIA SWOICH ZAINTERESOWAŃ • PODRÓŻOWANIE • POZNANIE NOWYCH LUDZI • ĆWICZENIE OBCEGO JĘZYKA | <ul style="list-style-type: none"> • POCZUCIE SAMOTNOŚCI W NOWYM MIEJSCU • BARIERA JĘZYKOWA • WIĘKSZE KOSZTY ŻYCIA |

**WYDARZENIE:
MUSISZ ZAJĄĆ SIĘ OPIEKĄ NAD BLISKĄ CHORĄ OSOBĄ Z RODZINY**

| PLUSY ⊕ | MINUSY ⊖ |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • PRACA ZDALNIE • ROZWIJANIE SWOJEJ PASJI • ZMIANA PRACY • ZAŁOŻENIE FIRMY GRAFICZNEJ • LEPSZE ZAROBKI • WIĘKSZA PRZESTRZEŃ (po przeprowadce) | <ul style="list-style-type: none"> • ZMIANA OTOCZENIA • MNIEJ PRYWATNOŚCI (mieszkanie z prz.) • PRZEWODZKA DO OSOBY CHOROJ • GORSZY KONTAKT Z PRZYJACIŁAMI • WIĘKSZE WYDATKI np. (na leki) |

Przypowieść o zmianach

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

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



Zał. 7

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.

Przypowieść o zmianach



Przypowieść o zmianach



Przypowieść o zmianach



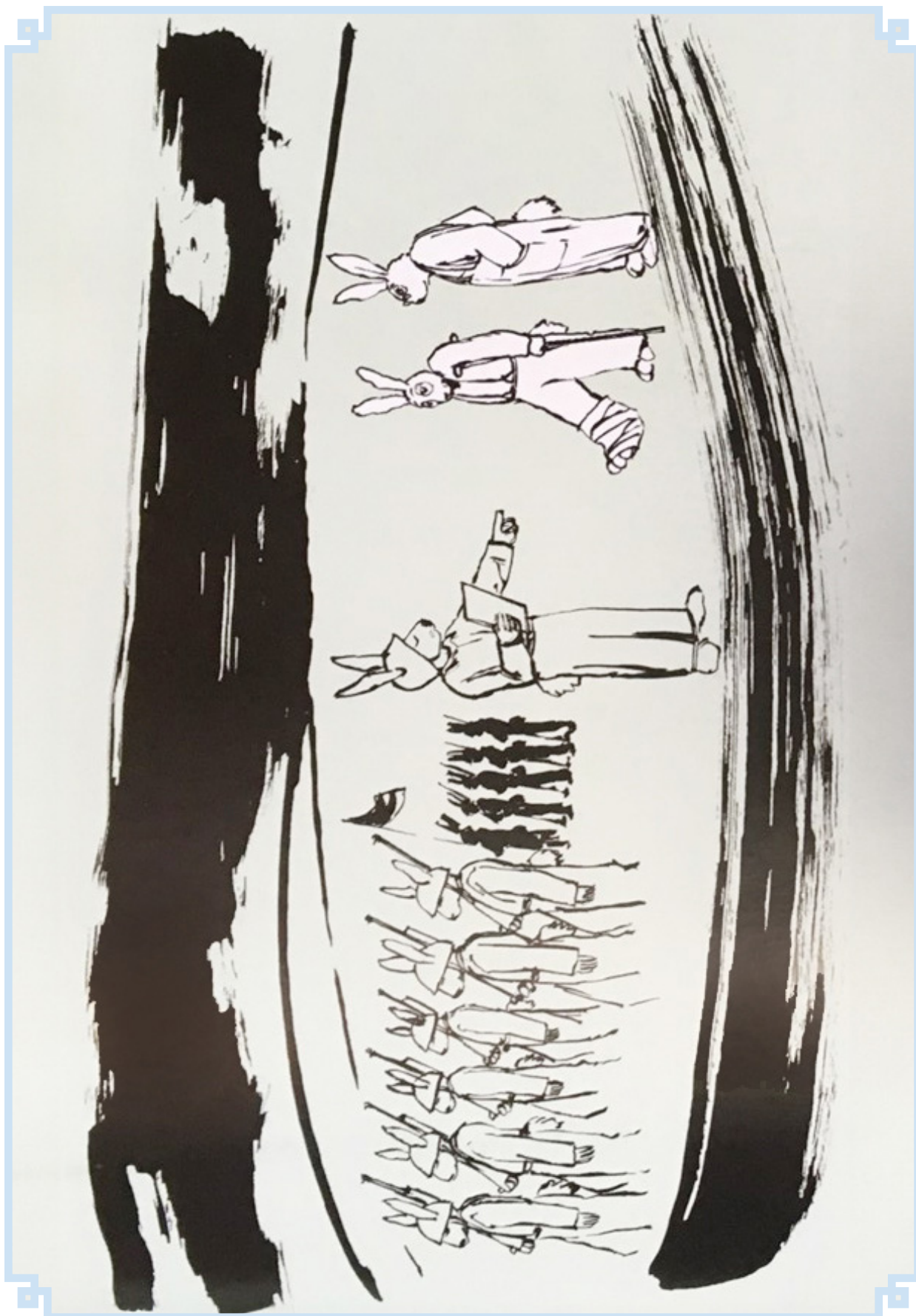
Załącznik 7



Przypowieść o zmianach



Załącznik 7



Przypowieść o zmianach



ANKIETA DLA UCZNIÓW I UCZENNIC



1. Które ćwiczenia Ci się podobały? (możesz wskazać od 0 do 3 ćwiczeń)

- „Aktywności w życiu”
- „Dobry i zły pracownik”
- „Koło zmian ”

Jeśli możesz, uzasadnij, dlaczego (to dla mnie cenna wiedza, będę wdzięczny/wdzięczna!)

.....

.....

2. Czego dowiedziałeś(-łaś) się o sobie w trakcie warsztatu?

.....

.....

3. Co było trudne w dzisiejszym warsztacie?

.....

.....

4. Czy coś byś zmienił(a) w warsztacie? Czy masz dla nas jakieś dobre rady?

.....

.....

5. Jaką ocenę byś wystawił(a) warsztatom?

.....

.....

Dziękuję bardzo za poświęcony czas!

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>