# Ćwiczenia grupowe

### Marcin Parafiniuk 347235

##### 1. Cel zajęć, miejsce, czas, okoliczności

Organizuję zajęcia o nazwie “Otwarty Wieczór Gier Psychologicznych”. Może na nie przyjść każdy, kto ma na to ochotę. Zajęcia odbywają się w weekend wieczorem, są darmowe, lub opłata jest niska (<10zł), żeby nie tworzyć sztucznej bariery i zachęcić ludzi do brania udziału w zabawie. Staramy się w miarę możliwości utrzymać regularność spotkań – raz na dwa tygodnie lub raz w miesiącu. Event ten przyczynia się do zwiększenia popularności kawiarni, w której go przeprowadzamy, oraz sprzedaży w tej kawiarni – dlatego mamy salę za darmo.

W dzisiejszym polskim społeczeństwie średni poziom samoświadomości oraz kompetencji społecznych pozostawia wiele do życzenia. Zajęcia są zaprojektowane więc po to, żeby umożliwić chętnym chociaż odrobinę pracy nad sobą pod okiem profesjonalnego trenera. W cyklu poruszamy takie tematy jak asertywność, proces grupowy, wystąpienia publiczne, poczucie własnej wartości, podejmowanie decyzji i inne. Chcemy, żeby uczestnik wydarzenia, jeśli będzie pojawiał się regularnie, miał okazję zdobyć umiejętności miękkie, mógł sprawdzić się w trudnych lub niestandardowych dla siebie sytuacjach, miał możliwość przekonania się jak sobie radzi w roli, której w codziennym życiu raczej unika (np. lidera grupy, lub mówcy). Wystąpienia publiczne często są słabym punktem wielu z nas i chcemy dać uczestnikom okazję potrenowania sytuacji, gdzie wszystkie oczy skierowane są na nich. Trudność też często sprawia ludziom obsługa procesu grupowego – rozwiązywanie konfliktów, skuteczna komunikacja, dynamika lidera. Jednym z najtrudniejszych wyzwań, jakiemu stajemy naprzeciw w życiu jest bycie skutecznie asertywnym. Zajmujemy się więc tymi trudnymi sytuacjami w środowisku, które jest jak najbardziej bezpieczne i komfortowe dla biorących udział w zajęciach. Jednak celem zajęć jest też po prostu dobra zabawa i przedstawienie samorozwoju w przystępny i atrakcyjny sposób.

##### 2. Grupa

Grupa składa się z ludzi w różnym przedziale wiekowym. Niektórzy są stałymi bywalcami i dobrze się znają, niektórzy przychodzą na zajęcia nieregularnie, lub są tylko raz. Zasadniczo wszyscy rozpoczynają jako obcy, rekrutujemy w internecie przez zaproszenia na Facebooku oraz przez pocztę pantoflową.

##### 3. Planowane ćwiczenia

1. Przedstawienie się, kilka słów o sobie [15 min]
2. kartki na plecach / pierwsze wrażenie [30 min]
3. Adwokat [20 min]
4. konsensus grupowy [30 min]

##### 4. Spodziewane rezultaty pracy

Uczestnicy poznają siebie. Nabędą trochę kompetencji społecznych i zwiększą swoją samoświadomość. Być może nawiążą nowe znajomości i stworzą się grupy które będą się spotykać również poza zajęciami. No i przede wszystkim spędzą pożytecznie czas i będą dobrze się bawić. Zwiększymy również popularność kawiarni, w której przeprowadzamy zajęcia.

## Opis ćwiczeń

##### 1. Przedstawienie się, kilka słów o sobie

Czas: 15 min

Potrzebne materiały: brak

Siedzimy w kole, każdy po kolei mówi swoje imię i coś o sobie. Chcemy w ten sposób przełamać pierwsze lody, a także dać okazję do zrobienia pierwszego wrażenia, które będzie istotne w kolejnym ćwiczeniu.

##### 2. Kartki na plecach / pierwsze wrażenie

Czas: 30 min

Potrzebne materiały: kartki, taśma klejąca, długopisy

Każdemu uczestnikowi zajęć przyklejamy do pleców kartkę papieru. Rozdajemy długopisy. Polecenie jest następujące: „Napisz innym uczestnikom gry na plecach co o nich pomyślałeś jak ich zobaczyłeś po raz pierwszy”. Kluczowa w tym ćwiczeniu jest anonimowość, więc nie zdejmujemy kartek aż do końca gry. Na końcu pytamy uczestników, czy zgadzają się z tym co mają napisane, rozmawiamy o tym.

To ćwiczenie pozwala dowiedzieć się uczestnikom, jakie wywierają na innych pierwsze wrażenie. Niektórzy mogą być zaskoczeni, na co inni zwracają uwagę w pierwszej kolejności. Wnioski mogą okazać się uczestnikom użyteczne żeby lepiej nawiązywać nowe znajomości.

##### 3. Adwokat

Czas: 20 min

Potrzebne materiały: brak

Dzielimy grupę na pary (najlepiej losowo, tak żeby pary się nie znały). Przez 3 min osoba A opowiada osobie B o swoim życiu. W ciągu kolejnych 3 min następuje zamiana ról. Następnie po kolei każda osoba opowiada całej grupie o swoim partnerze tak, żeby przedstawić go w jak najlepszym świetle.

Celem tego ćwiczenia jest dalsze poznanie się uczestników ze sobą nawzajem, nawiązanie pomiędzy nimi pewnej więzi. Muszą też sobie poradzić z wystąpieniem przed całą resztą grupy.

##### 4. Konsensus grupowy

Czas: 30 min

Potrzebne materiały: kartki, podkładki, długopisy, listy cech osobowości

Dzielimy grupę na kilkuosobowe zespoły. Prosimy zespoły o wybranie pięciu najważniejszych cech osobowości. Mają na to 15 minut i muszą w tym czasie dojść do porozumienia. Na końcu każdy zespół pokazuje swoją hierarchię i pytamy ich jak osiągnęli konsensus.

To ćwiczenie ma na celu przetrenować proces grupowy i rozwiązywanie potencjalnych konfliktów, które mogą się pojawić. Na pewno zespoły natkną się na pewne różnice zdań, z którymi będą musieli jakoś sobie poradzić, a czas jest ograniczony.