

FORMY ARTYSTYCZNE JAKO NARZĘDZIE WSPIERAJĄCE KREATYWNOŚĆ PODCZAS REKRUTACJI

INSTRUKTAŻ ZAJĘĆ

**MODUŁ I – Każdy z nas jest artystą, który rzeźbi
swoją przyszłość.**

MODUŁ II – Tworzenie podczas rozmowy.

Innowator: Paweł Klempka

www.mlodziWpracy.pl

2019

DANE KONTAKTOWE

Lider Projektu

Lubelska Fundacja Rozwoju, ul. Rynek 7, 20 - 111 Lublin
tel. 081 528 53 02 e-mail: lfr@lfr.lublin.pl, www.lfr.lublin.pl

Partner Projektu

Miejski Urząd Pracy w Lublinie, ul. Niecała 14, 20 – 080 Lublin
tel. 081 466 52 00, e – mail: mup@mup.lublin.pl, www.mup.lublin.pl

BROKERZY INNOWACJI

Cezary tel. 669 200 929, Krystyna tel. 602 680 478, Ewa tel. 664 490 109, Agata tel. 081 466 52 11

Spis treści

Moduł I - Każdy z nas jest artystą, który rzeźbi własną przyszłość.	3
Konspekt - Dzień I	5
Temat: Zapoznanie uczestników. Wprowadzenie do metodyki warsztatów.	5
Konspekt - Dzień II	10
Temat: Bariery w kontaktach społecznych. Budowanie zaufania.	10
Konspekt - Dzień III.....	15
Temat: Koncentracja i kreatywność – ważne umiejętności społeczne.	15
Konspekt - Dzień IV	22
Temat: Rola własnych emocji w kontaktach międzyludzkich.	22
Konspekt - Dzień V	26
Temat: Mowa ciała, czyli jak czytać innych ludzi i lepiej ich rozumieć. Ewaluacja warsztatów.	26
Moduł II – Tworzenie w trakcie rozmowy.	30
Konspekt - Dzień I	33
Temat: Wprowadzenie do metodyki warsztatów. Informacje ogólne o procesie rekrutacji. ...	33
Konspekt - Dzień II	38
Temat: Emisja głosu i poprawna wymowa. Panowanie nad stresem.	38
Konspekt – Dzień III.....	46
Temat: Poprawna dykcja. Praca z głosem w studio nagrań.....	46
Konspekt - Dzień IV	51
Temat: Sztuka autoprezentacji. Trudne pytania podczas rozmowy kwalifikacyjnej.....	51
Konspekt - Dzień V	55
Temat: Symulacja rozmowy kwalifikacyjnej. Ewaluacja warsztatów.	55
ANKIETA EWALUACYJNA POCZĄTKOWA.....	59
ANKIETA EWALUACYJNA KOŃCOWA	60

Moduł I - Każdy z nas jest artystą, który rzeźbi własną przyszłość.

Czas: 20 godzin (5 dni po 4 godziny)

Opis ogólny:

W każdym człowieku drzemie potencjał artystyczny, który jeśli zostanie odkryty i ukierunkowany, ułatwia nawiązywanie i utrzymywanie relacji społecznych. Studenci kierunków ścisłych i technicznych często, mimo dużej wiedzy praktycznej, mają trudności podczas rekrutacji i wejścia na rynek pracy właśnie z powodu niskich kompetencji społecznych i braku pewności siebie. Ćwiczenia improwizacyjne i teatralne pomogą im lepiej zrozumieć własne emocje i zachowania, a także wczuć się w drugiego człowieka, co jest niezwykle istotne w procesie przełamywania nieśmiałości i barier w komunikacji oraz budowaniu pewności siebie.

Głównym celem warsztatów jest nabycie lub rozwinięcie przez uczestników określonych postaw oraz kompetencji społecznych, takich jak:

- empatia,
- życzliwy i pomocny stosunek do ludzi,
- umiejętność współpracy w zespole,
- znajomość mimiki i gestów, odczytywanie mowy ciała,
- zdolności komunikacyjne,
- umiejętność radzenia sobie z treścią i stresem,
- rozeznanie we własnych emocjach i sposobach reagowania oraz ich wpływie na innych ludzi,
- odwaga i zdrowa pewność siebie w oparciu o własne umiejętności i kompetencje,
- umiejętność adaptacji do nowych warunków,
- koncentracja na zadaniach oraz w relacjach z ludźmi,
- logiczne myślenie i kreatywność.

Uwagi:

Warsztaty skupiają się na poprawie umiejętności miękkich wśród uczestników i mają charakter artystyczny, więc prowadzący powinien pamiętać o kilku istotnych sprawach.

- Podany czas wykonywania poszczególnych ćwiczeń i zadań jest orientacyjny. Trzeba mieć na uwadze, że niektóre ćwiczenia mogą trwać znacznie krócej lub dłużej w zależności od potrzeb i energii grupy.
- Należy reagować na widoczne zmiany energii i kondycji grupy, wprowadzając krótkie ćwiczenia i gry energetyzujące (tzw. energizery) lub wyciszające – niezależnie od szczegółowego planu warsztatów.
- Niektóre ćwiczenia wykorzystywane podczas warsztatów bywają wyczerpujące fizycznie lub emocjonalnie, dlatego można wprowadzać krótkie, kilkuminutowe przerwy, według potrzeb grupy.
- W wielu grach i ćwiczeniach prowadzący nie jest tylko obserwatorem, ale bierze aktywny udział.

Potrzebne materiały i sprzęt:

- Papier biały A4, długopisy, flamastry, tablica lub flipchart, papier dużego formatu (taki jak do flipchartu lub rozmiar minimum A2), koperty A4, taśma papierowa, komputer.

Konspekt - Dzień I

Temat: Zapoznanie uczestników. Wprowadzenie do metodyki warsztatów.

Czas: 4 godziny

Cele:

- Zapoznanie się uczestników i prowadzącego.
- Ustalenie podstawowych zasad w grupie, opartych na szczerości, wyrozumiałości i szacunku.
- Zbudowanie pozytywnej atmosfery, która ułatwi komunikację przez cały czas trwania warsztatów.
- Omówienie programu i metod artystycznych, które zostaną użyte podczas warsztatów.
- Rozwinięcie umiejętności: autoprezentacji, współpracy w grupie i szybkiego podejmowania decyzji.

Scenariusz warsztatów:

1. Przedstawienie się i zapoznanie uczestników z ogólnym programem dnia.
(10 min)
2. Gra zapoznawcza: Imię i gest. (20 min)
 - Celem gry jest zapamiętanie imion uczestników.
 - Uczestnicy stają w kole, tak aby każdy miał przestrzeń i aby wszyscy dokładnie się widzieli. Pierwsza osoba z koła wypowiada głośno swoje imię, pokazując przy tym jakiś gest - rękami lub całym ciałem. Zadaniem osoby po lewej stronie jest powtórzenie imienia poprzednika wraz z jego gestem, a następnie podanie własnego imienia i zaproponowanie nowego gestu. Każda kolejna osoba powtarza imiona i gesty wszystkich poprzedników i podaje swoje imię wraz z gestem. Na końcu wszyscy razem podają po kolei imiona i gesty wszystkich osób.
3. Ćwiczenie zapoznawcze: Wydierany ludzik. (30 min)
 - Celem ćwiczenia jest przełamanie pierwszych barier. Krótka

autoprezentacja przed grupą pozwoli uczestnikom lepiej się poznać i wychwycić wspólne zainteresowania.

- Każdy uczestnik dostaje kartkę papieru i flamastry. Uczestnicy pracują indywidualnie. Zadanie polega na wydarciu z kartki kształtu ludzika i przedstawienie na nim różnych rzeczy o sobie. Ludzika traktujemy symbolicznie. Np. na rękach piszemy lub rysujemy co lubimy robić, na nogach – dokąd lubimy chodzić/podróżować, na brzuchu – co lubimy jeść, itp. Następnie każdy uczestnik po kolei prezentuje swojego ludzika i opowiada krótko o sobie.

4. Gra zapoznawcza: Kto, tak jak ja ... ? (20 min)

- Celem gry jest zbudowanie przez uczestników sieci wspólnych zainteresowań, które później ułatwią nawiązywanie kontaktów oraz zmniejszenie dystansu pomiędzy uczestnikami. Gra dodatkowo wykorzystuje refleks i poprawia koordynację ruchową.
- Ustawiamy krzesła w koło. Krzesel jest o jedno mniej niż uczestników. Jedna osoba stoi w środku koła i wypowiada formułę: „Kto, tak jak ja ...?” i dokańcza pytanie w dowolny sposób, np. „Kto, tak jak ja, lubi jeść pizzę?” Wtedy wszystkie osoby, które lubią jeść pizzę wstają z krzesel i zmieniają swoje miejsce. Osoba, dla której zabrakło krzesła, wchodzi do środka i zadaje kolejne pytanie w formule: „Kto, tak jak ja ... ?”. Na początku z pewnością pytania będą mało inwazyjne i oczywiste np. kto ma siostrę, kto lubi psy, kto słucha metalu, itp. W trakcie gry można modulować jej poziom trudności, żeby pytania były mniej oczywiste i trochę bardziej „niekomfortowe”, ale zmniejszały dystans – np. „Kto, tak jak ja, w dzieciństwie wydłubywał kukurydzę w sałatki jarzynowej?”.

5. Gra zapoznawcza: Zombie. (10 min)

- Celem gry jest utrwalenie imion, zmniejszenie dystansu, a także poprawienie kontaktu wzrokowego.
- Uczestnicy ustawiają się w okrąg, a jedna osoba stoi wewnątrz koła i jest Zombie. Zombie ma wyciągnięte ręce do przodu, wydaje odgłosy i powoli zbliża się w kierunku kogoś stojącego w okręgu, aby go „zjeść”. Atakowana osoba musi nawiązać kontakt wzrokowy z kimś innym i poczekać, aż ten ktoś wywoła ją po imieniu. Wtedy Zombie odwraca się

w kierunku wybawiciela i zaczyna iść w jego stronę, itd. Z czasem Zombie może poruszać się szybciej. Ten, kto nie zostanie w porę uratowany (Zombie go dotknie), staje się nowym Zombie.

6. Przedstawienie uczestnikom szczegółowego planu warsztatów. (40 min)

- Przybliżenie uczestnikom tematyki każdego dnia warsztatów. Opowiedzenie o improwizacji teatralnej, technikach aktorskich i innych metodach, które zostaną wykorzystane podczas warsztatów.
- Należy wytłumaczyć uczestnikom następujące postawy:
Jakie postawy i zachowania są według Was pożądane, aby podczas warsztatów panowała sprzyjająca atmosfera? Jakimi zasadami chcielibyście się tutaj kierować? Co wolno robić podczas warsztatów, a czego nie wolno?

Odpowiedzi trzeba przedyskutować i najważniejsze rzeczy zapisać jako punkty wspólnego kontraktu na dużym kartonie. Jeśli praca będzie szła opornie, można pewne punkty podpowiedzieć, np. „Każdy ma prawo, a nawet obowiązek popełniać tutaj błędy! Błędy są super, bo na nich właśnie się uczymy.” Po przedyskutowaniu i zapisaniu kontraktu, wszyscy uczestnicy podpisują go swoim imieniem.

7. Rozmowa: Nadzieje i obawy. (30 min)

- Celem rozmowy jest zebranie wywiadu od uczestników, jakie są ich obawy oraz nadzieje związane z warsztatami. Po co przyszli? Pokazanie im, że nie są sami w swoich obawach oraz, że łączy ich wspólny cel – pokonanie barier i poprawienie umiejętności społecznych.
- Każdy po kolei ma prawo się wypowiedzieć co do własnych obaw i nadziei. Można je pogrupować i zapisać na flipcharcie. Można wykorzystać ten materiał podczas ewaluacji.

8. Gra energetyzująca: Mechaniczne zoo. (20 min)

- Celem gry jest rozluźnienie atmosfery, zmniejszenie dystansu wśród uczestników i poprawienie ich koordynacji wzrokowo-ruchowej.
- Grupa staje w okręgu, jedna osoba stoi w środku okręgu. Ustalamy kilka

figur, które uczestnicy będą pokazywać na czas. Każda figura składa się z trzech osób – osoby pośrodku i dwóch osób po bokach. Osoba wewnątrz okręgu wskazuje na kogoś, a wtedy ta osoba oraz dwie po bokach tworzą podaną figurę. Jeśli nie zdążą w ciągu 5 sekund lub ktoś z tej trójki się pomyli, to jedna z osób wchodzi do środka i staje się „sekundantem”. Figury można wymyślać dowolnie. Przykładowe figury: Toster – osoby po bokach trzymają się za ręce, osoba w środku jest tostem i podskakuje, James Bond – osoba w środku trzyma pistolet, osoby po bokach wzdychają do Jamesa, Mikser – osoba w środku ma ręce uniesione do góry, osoby z boku są mieszaidłami, więc obracają się wokół własnej osi.

9. Ćwiczenie w grupach: Machinarium. (30 min)

- Celem ćwiczenia jest rozwinięcie zaufania, umiejętności współpracy w grupie i szybkiego podejmowania decyzji.
- Uczestnicy chodzą po sali, starając się zachować zbliżone odstępstwa między osobami. Prowadzący co jakiś czas wypowiada komendy, jakie „figury” mają zostać stworzone. Komendy na początku mogą być bardzo proste, np. 2-osobowa litera A lub 2-osobowy stół. Po wykonaniu danej figury wszyscy powracają do swobodnego chodzenia po sali. Z czasem można zwiększać poziom skomplikowania figur np. 5-osobowa maszyna do pisania.

10. Podsumowanie dnia. (30 min)

- Każdy z uczestników dostaje kartkę papieru, flamastry/długopisy oraz kopertę. Każdy podpisuje kopertę swoim imieniem. Wszystkie koperty są przyklejane na ścianę, lub zabierane przez prowadzącego, zawartość będzie tylko dla uczestników. Każdego dnia w kopercie będzie umieszczana kartka z podsumowaniem danego dnia – refleksje uczestników, czego się nauczyli, jak się czują, czy zrobili krok w stronę pokonania swoich lęków i barier, czy im się podobało. Ostatniego dnia warsztatów te codzienne podsumowania pomogą uczestnikom uporządkować swoje odczucia i pomogą w ewaluacji całych warsztatów.
- Jeśli będzie możliwość powieszenia kopert na ścianie, można bonusowo zaproponować uczestnikom grę w stylu „Secret friend”. Polega ona na

tym, że wrzuca się różne miłe rzeczy do kopert innych osób. Ostatniego dnia koperty są otwierane. Takie gry pomagają budować życzliwy stosunek do innych ludzi i redukować nieufność w kontaktach międzyludzkich – co jest jednym z celów tych warsztatów.

Konspekt - Dzień II

Temat: Bariery w kontaktach społecznych. Budowanie zaufania.

Czas: 4 godziny

Cele:

- Zdefiniowanie barier, z jakimi mierzą się uczestnicy w kontaktach społecznych.
- Zebranie informacji zwrotnej od uczestników – indywidualne preferencje, czego chcieliby się nauczyć, jakie umiejętności rozwinąć.
- Zwiększenie poziomu zaufania wśród uczestników.

Scenariusz warsztatów:

1. Przywitanie, przypomnienie imion, rozeznanie w panującej w grupie atmosferze. (10 min)
2. Energizer: Krąg klaskaczy. (10 min)
 - Uczestnicy ustawiają się w okręgu, aby każdy miał około 1 m miejsca. Celem gry jest przekazywanie dalej „impulsu” poprzez klaskanie. Każdy gracz ma 2 klaśnięcia, jedno jest przyjęciem od poprzedniej osoby, drugie jest podaniem do kolejnej osoby. Staramy się, aby klaskanie było rytmiczne. Z czasem można wprowadzić niewielkie modyfikacje, np. lustro. Osoba, która podniesie ręce do góry staje się lustrem, od którego impuls odbija się w przeciwnym kierunku.
3. Energizer: Samuraj. (10 min)
 - Uczestnicy stoją w kole. Jeden gracz jest samurajem – zaczyna podnosząc „katanę” w którymś kierunku i wydając okrzyk „Ha!” w stylu samuraja (prosto z przepony). Zaatakowany przyjmuje cios również trzymając katanę w górze i z okrzykiem, a dwie osoby po bokach podcinają jej boki, również z okrzykiem samurajskim. Następnie pokonany samuraj wykonuje cios kataną w kierunku kolejnego gracza – on zostaje samurajem i wszystko zaczyna się od początku. Grę można zacząć powoli,

a następnie zwiększać tempo.

4. Moduł: Definicja barier w kontaktach społecznych. Z jakimi barierami najczęściej mierzą się uczestnicy? (90 min)

- Ćwiczenie: Odpowiedz na poniższe pytania (każdy indywidualnie, na kartce). (40 min)
 - W jakich sytuacjach czujesz się niekomfortowo z innymi ludźmi?
 - Jakie zachowania i postawy powodują u Ciebie największy dyskomfort i Cię „hamują”?
 - Co wtedy czujesz? Jakie emocje u siebie zauważasz?
 - Jakie negatywne stereotypy tworzysz o sobie samym, na podstawie Twoich uczuć i reakcji innych ludzi?
 - Czego najbardziej chciałbyś nauczyć się podczas tych warsztatów, jakie umiejętności / cechy rozwinąć, aby czuć się lepiej w kontaktach z ludźmi?

[Przykłady negatywnych stereotypów (jeśli uczestnikom jest ciężko je zdefiniować):]

- Zawsze w towarzystwie robię z siebie głupka.
 - Moje pomysły są do niczego.
 - Nie jestem interesującym człowiekiem.
 - Kontakt z ludźmi nie jest dla mnie, bo jestem nieśmiały.
- Rozmowa: Co powoduje, że czujemy się niekomfortowo przy innych ludziach? (20 min)
 - Uczestnicy dobrowolnie dzielą się swoimi przemyśleniami i spostrzeżeniami.
- Rozmowa: Jakie cechy pomagają lepszym radzeniu sobie z tym dyskomfortem? (30 min)
 - Uczestnicy dobrowolnie dzielą się swoimi przemyśleniami i spostrzeżeniami. Podczas rozmowy, propozycje zapisujemy na flipcharcie. Po wypisaniu wszystkich propozycji, każdy uczestnik podchodzi do mapy tych cech i przy każdej propozycji, z którą się

identyfikuje, stawia swój symbol. Symbolem mogą być np. kropki, kółka, trójkąty, kwiatki itp. w różnych kolorach. Najważniejsze, aby każda osoba miała unikalny symbol.

5. Energizer: Raz, dwa, trzy. (10 min)

- Stoimy w okręgu. Uczestnicy po kolei odliczają: raz, dwa, trzy – robimy w ten sposób kilka kółek. Następnie zamieniamy słowo „raz” na jakiś ruch lub gest, np. podskok – ponownie robimy kilka rund. Potem stopniowo dodajemy kolejne zamiany np. zamiast „dwa” jest klaśnięcie w dłonie, a zamiast „trzy” - przysiad lub obrót wokół własnej osi. Końcowa runda wygląda więc tak, że nikt nie wypowiada słów: raz, dwa, trzy – zamiast tego wszyscy wykonują określone czynności.

6. Energizer: Drużyny z piłkami. (5 min)

- Uczestnicy stają w okręgu. Dzielimy ich na dwie drużyny, np. przez odliczanie kolejno: raz, dwa. Dajemy uczestnikom z przeciwnych drużyn 2 piłki w różnych kolorach. Pozycja startowa piłek jest po przeciwnych stronach okręgu. Na sygnał, każda drużyna zaczyna podawać sobie piłkę właściwego koloru. Wygrywa ta drużyna, której piłka doścignie piłkę przeciwnej drużyny.

7. Moduł: Ćwiczenia na zaufanie. (1,5 h)

Celem całego modułu jest zwiększenie zaufania wśród uczestników warsztatów, a w efekcie poprawienie adaptacyjności do okazywania zaufania ludziom. Brak najbardziej pierwotnego zaufania do drugiego człowieka często stanowi poważną barierę w kontaktach społecznych, więc jest to jedna z kompetencji, którą mają rozwijać warsztaty.

- Ćwiczenie 1: Samochody. (30 min)
 - Uczestnicy dobierają się w pary. Jedna z osób jest samochodem, a druga kierowcą. „Samochód” jest z przodu i ma zamknięte oczy. „Kierowca” jest z tyłu, prowadzi „samochód” wydając komendy: prawo, lewo, przód, tył, stop, ruszaj, mały krok, duży krok oraz

trzymając rękę na ramieniu „samochodu”. Na sali znajdują się przeszkody w postaci krzeseł i innych mebli. Zadaniem „kierowców” jest przeprowadzenie bezpiecznie „samochodów” przez ten tor przeszkód. Z czasem wprowadzamy modyfikacje – kierowca jest około 1 metr za samochodem, a następnie kierowca staje w jednym rogu sali. Wszystkie pary pracują równocześnie. Po pewnym czasie trzeba zrobić zamianę ról.

◦ Ćwiczenie 2: Zawiazane oczy. (30 min)

- Uczestnicy dobierają się w pary. Jedna osoba z pary ma zawiązane oczy i jest prowadzona, druga jest kierująca. Na początku ćwiczenie jest statyczne, osoba prowadzona stoi w miejscu, a kierująca zaczyna zbliżać dłonie do jej twarzy, ramion i rąk, ale jej nie dotyka. Prowadzący z czasem wprowadza kolejne komendy dla kierujących – kolejny jest delikatny dotyk wierzchem dłoni, następnie dotyk/masaż całą dłonią. Później kierujący może delikatnie poprowadzić osobę po sali, może dojść do kontaktu ciał, np. plecami, ramionami. Następnie wszystkie osoby z opaską na oczach są prowadzone na środek sali i pozostawione w swoim towarzystwie samodzielnie na eksplorację innych osób. Po pełnej sesji następuje zmiana ról, może być też zmiana partnerów. Po ćwiczeniu warto chwilę porozmawiać, jak czuli się uczestnicy.

◦ Ćwiczenie 3: Skok zaufania. (15 min)

- Uczestnicy stoją w kole, jedna osoba jest w środku koła. Dbamy o to, by przestrzeń między osobami nie była zbyt duża i aby była równomierna. Osoba ze środka zamyka oczy, składa ręce na piersiach i powoli bezwładnie przewraca się w tył (lub w przód). Pozostali uczestnicy muszą ją złapać, podawać sobie i nią sterować, tak aby osoba była cały czas asekurowana i czuła się bezpiecznie.

◦ Ćwiczenie 4: Masaż w „tunelu”. (15 min)

- Wszyscy uczestnicy stoją w dwóch rzędach wzdłuż sali tworzą wąski „tunel”. Pierwszy z nich wchodzi z zamkniętymi oczami między rzędy i powoli przemieszcza się ku końcowi. Reszta w tym czasie masuje mu

dowolne części ciała. Po dotarciu na koniec uczestnik staje w rzędzie wraz z innymi. Następnie do „tunelu” wchodzi drugi uczestnik i cała sytuacja się powtarza. Wykonujemy to aż wszyscy przejdą przez „tunel”.

8. Relaksacja z muzyką i podsumowanie dnia. (15 min)

- Należy włączyć spokojną cichą muzykę, aby uczestnicy się wyciszyli i czuli się komfortowo. Należy rozdać im kartki i flamastry/długopisy. Na kartkach uczestnicy piszą swoje refleksje i spostrzeżenia z dzisiejszego dnia. Kartki są wrzucane do imiennych kopert. Ostatniego dnia warsztatów te codzienne podsumowania pomogą uczestnikom uporządkować swoje odczucia i pomogą w ewaluacji całych warsztatów.

Konspekt - Dzień III

Temat: Koncentracja i kreatywność – ważne umiejętności społeczne.

Czas: 4 godziny

Cele:

- Zwiększenie świadomości uczestników na temat roli koncentracji i kreatywności w komunikacji.
- Przedstawienie ćwiczeń i metod na poprawienie koncentracji.
- Zdefiniowanie kreatywności i przyswojenie przez uczestników technik poprawiających kreatywność.
- Rozwinięcie umiejętności adaptacji do nowych warunków i logicznego myślenia.
- Rozwinięcie umiejętności współpracy w zespole.

Scenariusz warsztatów:

1. Przywitanie się z uczestnikami. (5 min)
2. Ćwiczenie: Radość. (10 min)
 - Celem ćwiczenia jest rozgrzewka i wprowadzenie pozytywnej atmosfery warsztatów.
 - Wszyscy chodzą po całej sali. Prowadzący co jakiś czas wydaje komendy, co mają zrobić uczestnicy, gdy spotkają się wzrokiem z inną osobą. Komendy są utrzymane w pozytywnym tonie i zaczynają się od najbardziej neutralnych aż do pełnych ekspresji. Przykładowe komunikaty, które można wykorzystać:
 - uśmiechamy się,
 - mówimy dzień dobry z grzecznym skinięciem głową,
 - podajemy rękę mówiąc „Dobrze Cię widzieć!”,
 - witamy się jak z dawno nie widzianym przyjacielem,
 - przytulamy się mówiąc „Kocham Cię!”.

3. Ćwiczenie: Cechy „fajnego gościa”. (15 min)

- Najważniejsze cechy, które pomagają w komunikacji społecznej (te, które wczoraj zostały zapisane na flipcharcie) zostają zapisane na małych karteczkach. Uczestnicy dobierają się w pary. Każda para losuje karteczkę z cechą i przygotowuje krótką pantomimę, prezentującą daną cechę. Można wykorzystać dostępne materiały plastyczne (kartki i flamastry). Zadaniem reszty uczestników będzie odgadnięcie o jaką cechę chodzi.

4. Ćwiczenie: Rola kreatywności i koncentracji w kontaktach społecznych. (15 min)

- Dzielimy uczestników na 2 grupy. Każda grupa dostaje do dyspozycji duży karton i flamastry. Jedna grupa ma się zastanowić i wypisać bądź narysować, w jakich sytuacjach w życiu przydaje się kreatywność. Druga grupa ma takie samo zadanie, ale w odniesieniu do koncentracji. Później grupy prezentują swoje ustalenia i pomysły. Jest przewidziany czas na krótką dyskusję i uwagi.
- **UWAGA!** Wszystkie ćwiczenia na koncentrację (5) oraz ćwiczenia na kreatywność (6) można wykonywać naprzemiennie, aby uniknąć monotonii i uzyskać większe skupienie uczestników.

5. Moduł: Ćwiczenia na koncentrację, podzielność uwagi i koordynację wzrokowo – ruchową. (90 min)

- Ćwiczenie 1: Kolory na komendę.
 - Wszyscy chodzą swobodnie po całej sali, zachowując równomierne odstępy. Gdy prowadzący wypowiada nazwę koloru, uczestnicy zaczynają chodzić w określony sposób, przypisany do danej komendy. Kolory wprowadzane są stopniowo. Gdy jakiś kolor pojawia się po raz pierwszy, prowadzący wyjaśnia jego znaczenie, następnie komendy podawane są bez dodatkowych wyjaśnień. Przykładowe komendy:
 - czarny – chodzenie po krawędzi sali,

- biały – chodzenie po całej sali,
 - czerwony – chodzenie w samym środku sali,
 - żółty – chodzenie po lewej stronie sali,
 - zielony – chodzenie po prawej stronie sali,
 - różowy – chodzenie na palcach po całej sali,
 - fioletowy – chodzenie na czworaka po całej sali.
- Można dodać też inne propozycje kolorów i komend. Z czasem wprowadzamy drobne modyfikacje. Podajemy kolory wraz z określeniem „ciemny” lub „jasny”, co oznacza kolejno wolniejsze lub szybsze chodzenie. Np. komenda „jasny czerwony” będzie oznaczała szybkie chodzenie w środku sali.
- Ćwiczenie 2: Big Booty.
 - Wszyscy stoją w kole. Jeden gracz to Big Booty. Pozostali są numerowani w kolejności zgodnej z ruchem wskazówek zegara: 1, 2, 3, itd. Big Booty ustala 4-taktowy rytm mówiąc „Big Booty, Big Booty, Big Booty, (przerwa)” – powtarzamy, aż wszyscy złapią rytm. Wówczas ćwiczenie przebiega tak: Big Booty wskazuje kolejną osobę mówiąc „Big Booty, numer 7” (założmy) (to zajmuje dwa takty, po jednym na „Big Booty” i „numer 7”). Numer 7 w kolejnych dwóch taktach przekazuje dalej, na przykład numerowi 2, mówiąc „Numer 7 numer 2”. To się powtarza dopóki ktoś nie popełni błędu. Osoba, która się pomyliła to nowy Big Booty, a numery graczy się zmieniają. Nowy Big Booty rozpoczyna kolejną turę, tak jak poprzednio.
 - Ćwiczenie 3: Zwierzę/kolor/miasto.
 - Uczestnicy ustawiają się w okręgu. Moderator (prowadzący) podaje wybranej osobie w kole nazwę jakiegoś zwierzęcia. Następnie ona przekazuje innej osobie inne zwierzę itd. aż każda osoba dostanie nazwę zwierzęcia. Ostatnie zwierzę musi wrócić z powrotem do moderatora. Każda osoba musi zapamiętać od kogo dostaje zwierzę i komu je przekazuje. Robimy kilka rund, aż wszyscy dokładnie zapamiętają sekwencję i rytm. Następnie uczymy się i wprowadzamy stopniowo kolejne sekwencje, tym razem kolor, a później miasto.

Trzeba zwrócić uwagę, aby w kolejnych sekwencjach (kolor/miasto) podawać nazwy do innych osób niż w poprzednich sekwencjach. W pewnym momencie puszczamy w obieg wszystkie sekwencje naraz.

PRZYKŁADY: kolory, państwa, stolice, zwierzęta, ubiory, marki samochodów, jedzenie, sporty, nazwy firm, smaki lodów, słynne budowle, słowa w dowolnym języku, i inne.

◦ Ćwiczenie 4: Historia na literę.

- Wszyscy chodzą swobodnie po sali. Wybieramy jedną literę alfabetu, najlepiej spółgłoskę. Może ją wybrać prowadzący, a można ją wybrać tak, że jedna osoba mówi po cichu alfabet, a inna ją stopuje. Cały czas będąc w ruchu budujemy na głos historię na wybraną literę alfabetu.

Wygląda to tak, że jedna osoba wypowiada jedno słowo, a każda kolejna dodaje jedno słowo więcej, ale powtarzając całe zdanie. Np. „Paweł”, „Paweł przejeżdżał”, „Przystojny Paweł przejeżdżał”, „Przystojny Paweł przejeżdżał przez”, „Przystojny Paweł przejeżdżał przez Poznań” itd. Ćwiczenie kończy się, gdy historia przestaje mieć sens, lub są już duże problemy z zapamiętaniem całości. Historia powinna mieć około 20 – 25 słów.

◦ Ćwiczenie 5: Skojarzenia z klaskaniem.

- Uczestnicy stoją w kole i wybijają stały 4-taktowy rytm: klaśnięcie w uda, klaśnięcie w dłonie, pstryknięcie palcami lewej dłoni, pstryknięcie palcami prawej dłoni. Robimy kilka rund, tak, żeby rytm był miarowy i naturalny. Wprowadzamy skojarzenia – cały czas wybijamy rytm, a na prawe pstryknięcie wypowiadamy słowo, które kierujemy do dowolnej osoby. Kolejne osoby muszą podawać skojarzenia do ostatniego słowa, również na prawe pstryknięcie.

◦ Ćwiczenie 6: Skojarzenia w linii prostej.

- Uczestnicy dobierają się w pary i stają naprzeciwko siebie po obu stronach ściany. Jedna osoba wypowiada słowo i robi jeden krok do

przodu. Wtedy druga osoba podaje skojarzenie i też robi krok do przodu. Skojarzenia są wypowiedzane naprzemiennie, aż obie osoby spotkają się na środku sali. Wtedy zaczynają się oddalać wypowiadając te same skojarzenia w odwrotnej kolejności. Przy powrocie można ustawić kolejność skojarzeń przesuniętą o 1.

6. Moduł: Ćwiczenia rozwijające kreatywność. (1,5 h)

- Ćwiczenie 1: Jestem, jestem, puenta.
 - Uczestnicy stoją w kole. Jedna osoba wchodzi do środka przybierając jakąś pozę i mówi np. „Jestem stołem”. Kolejna osoba dochodzi do środka przybierając inną pozę i mówiąc czym jest – powinno to być słowo możliwie niezwiązane z poprzednim, np. „Jestem kotem”. Trzecia osoba wchodzi do środka z jeszcze inną pozą i puentuje/łączy dwie poprzednie sugestie, np. „Jestem salonem starszej pani” lub „Jestem niemożnością dalszej pracy”. Po wypowiedzianej puencie, ostatnia osoba pozostaje na środku i ze swojej pozy wymyśla kim nowym lub czym jest, itd.
- Ćwiczenie 2: Lepka piłka.
 - Uczestnicy stoją w kole. Prowadzący trzyma piłkę i mówi jaką cechę posiada ta piłka, np. „Wyobraźcie sobie, że piłka jest bardzo lepka”. Uczestnicy podają sobie piłkę po kolei, jakby piłka faktycznie była lepka. Po każdym wykonanym kole, prowadzący zmienia cechy piłki, np. lekka jak piórko, bardzo ciężka, śmierdząca, puszysta, gumowa itp.
- Ćwiczenie 3: 100 sposobów na gest.
 - Uczestnicy stoją w kole. Jedna osoba proponuje jakiś łatwy powtarzalny gest, np. taki jaki robimy podczas wkręcania żarówki. Wszyscy cały czas wykonują ten gest i po kolei wymyślają dla niego zastosowania, które nie mogą się powtórzyć. Mówią np. wkręcam żarówkę, badam kierunek wiatru, pozdrawiam tubylca w amazońskiej dżungli, próbuję poluzować kratkę wentylacyjną, Twój pomysł tak

sobie mi się podoba, itp. Osoba, która powtórzy po kimś sugestię lub zbyt długo się zastanawia – odpada. Pozostali gracze kontynuują, aż zostanie jedna osoba.

◦ Ćwiczenie 4: Maszyny i sprzęty.

- Uczestnicy są podzieleni na 2 grupy. Jedna grupa dostaje od prowadzącego po cichu nazwę maszyny, którą mają z siebie zbudować, np. maszyna do szycia. Grupa dostaje na to dziesięć sekund. W tym czasie druga grupa jest odwrócona plecami. Na hasło „Stop” pierwsza grupa prezentuje swoją maszynę, grupa druga się odwraca i ma dziesięć prób odgadnięcia, jaka to maszyna. Grupy dostają nazwy maszyn do zbudowania naprzemiennie. Przykładowe maszyny: maszyna do pisania, drukarka, lodówka, odkurzacz, kserokopiarka, magiel, prasa hydrauliczna, mikser, itp.

◦ Ćwiczenie 5: Wiem, co robisz!

- Wszyscy ustawiają się w okrąg. Jedna osoba wchodzi do środka i zaczyna wykonywać dowolny ruch ciała, który z pozoru nie ma sensu. Kiedy inna osoba z okręgu wpada na pomysł uzasadnienia tego ruchu, krzyczy: „Wiem, co robisz!” i podaje to uzasadnienie, np. „Wiem, co robisz! Ty właśnie przecierasz zaparowaną szybę!”. Następnie wchodzi do środka i proponuje jakiś inny ruch, aż ktoś nada mu sens.

◦ Ćwiczenie 6: Żywa machina grająca.

- Uczestnicy stopniowo, jeden po drugim, dołączają do tego ćwiczenia. Prowadzący prosi o jedną osobę, która wyjdzie na środek i zacznie robić dowolny zapętlony gest. Uczestnicy dołączają kolejno, gdy wymyślą jak dopasować się do już istniejących elementów maszyny. W tym ćwiczeniu ważne jest zachowanie stałego rytmu. Gdy już wszyscy dołączą, można powiedzieć, że maszyna pracuje coraz szybciej, zaczyna się przegrzewać, aż w końcu eksploduje. Albo można powiedzieć, że zabrakło prądu i maszyna powoli się zatrzymuje. Na koniec uczestnicy próbują wymyślić, co robiła ta

maszyna lub do czego mogła służyć.

7. Relaksacja z muzyką i podsumowanie dnia. (15 min)

- Należy włączyć spokojną cichą muzykę, aby uczestnicy się wyciszyli i czuli się komfortowo. Trzeba rozdać im kartki i flamastry / długopisy. Na kartkach uczestnicy piszą swoje refleksje i spostrzeżenia z dzisiejszego dnia. Kartki są wrzucane do imiennych kopert. Ostatniego dnia warsztatów te codzienne podsumowania pomogą uczestnikom uporządkować swoje odczucia i pomogą w ewaluacji całych warsztatów.

Konspekt - Dzień IV

Temat: Rola własnych emocji w kontaktach międzyludzkich.

Czas: 4 godziny

Cele:

- Zwiększenie przez uczestników świadomości własnych emocji i zachowań.
- Przyjrzenie się przez uczestników swoim barierom emocjonalnym, takim jak: strach, nieśmiałość, brak pewności siebie itp. oraz próba ich zrozumienia i „unieszkodliwienia”.
- Poznanie mechanizmów stresu i metod radzenia sobie w sytuacjach stresowych.

Scenariusz warsztatów:

1. Przywitanie się z uczestnikami i podstawowa rozgrzewka. (20 min)
 - Wszyscy stają w kole i wykonują prostą ruchową rozgrzewkę. Rozgrzewamy i rozciągamy najpierw twarz, szyję, barki, ramiona, tułów, biodra, uda, kolana, stopy i dłonie. Jak już zostanie wykonana prosta rozgrzewka, to każdy uczestnik po kolei może zaproponować dowolne ćwiczenie, które wszyscy wykonują. Ćwiczenia nie powinny się powtarzać.
2. Ćwiczenie na rozgrzewkę: Indiański taniec. (15 min)
 - Uczestnicy stają w ciasnym kole i zaczynają się poruszać w jednym kierunku, w stałym 2-taktowym rytmie (np. podskok na jedną nogę od środka koła, podskok na drugą nogę do środka koła). Tempo nie powinno być zbyt szybkie. Kiedy już wszyscy złapią rytm, jedna osoba (cały czas w rytmie) dodaje jakiś gest z okrzykiem, a wszyscy powtarzają go trzykrotnie. Następnie osoba, która proponowała gest, wykrzykuje imię kolejnej osoby, która będzie pokazywała inny gest.
3. Ćwiczenie na koncentrację: Raz, dwa, trzy. (15 min)

- Stoimy w okręgu. Uczestnicy po kolei odliczają: raz, dwa, trzy – robimy w ten sposób kilka kółek. Następnie zamieniamy słowo „raz” na jakiś ruch lub gest, np. podskok – ponownie robimy kilka rund. Potem stopniowo dodajemy kolejne zamiany np. zamiast „dwa” jest klaśnięcie w dłonie, a zamiast „trzy” - przysiad lub obrót wokół własnej osi. Końcowa runda wygląda więc tak, że nikt nie wypowiada słów: raz, dwa, trzy – zamiast tego wszyscy wykonują określone czynności.

4. Dyskusja: Rola własnych emocji w kontaktach międzyludzkich i międzykulturalnych. (40 min)

- Prowadzący prosi uczestników o podanie jak najwięcej różnych emocji, które są zapisywane na flipcharcie. Należy zadać uczestnikom poniższe pytania i porozmawiać o tym.
 - Które emocje pomagają nam w kontaktach z ludźmi?
 - Które emocje nam przeszkadzają i utrudniają kontakty?

5. Moduł: Ćwiczenia z własnym ośrodkiem emocji - „tokiem”. (90 min)

Należy zapoznać uczestników z pojęciem „toka”. Jest on wyobrażonym ośrodkiem emocji umiejscowionym w ciele człowieka – znajduje się w okolicach splotu słonecznego. „Tok” jest czymś całkowicie wyimaginowanym, niematerialnym, ale jego świadomość posłuży do lepszego zobrazowania, jak emocje kumulują się w naszym ciele i pozwoli uzyskać nad nimi większą kontrolę poprzez kontrolę ciała, np. regulację napięcia mięśniowego czy oddechu.

- Ćwiczenie 1
 - Uczestnicy chodzą po sali i próbują zlokalizować w ciele swój „tok”. Dostają różne komendy, co z „tokiem” trzeba zrobić. Np. wyobrazić sobie, że nawlekają go na nitkę, za którą sami się prowadzą w różny sposób: powoli, szybko, chaotycznie, od góry, od dołu, itp. Lub wyobrazić sobie, że jest ciężki lub lekki i jak zachowuje się wtedy ciało.

- Ćwiczenie 2

- Uczestnicy siadają na krzesłach, każdy znajduje sobie własną przestrzeń w sali. Każdy skupia się na swoim „toku” i wyobraża sobie różne kształty i cechy „toka” np. kanciasty, gładki, chropowaty, sześcienny, kula, miękki, ciężki, lekki jak piórko, bardzo ostry, ściśnięty, pusty w środku, itp. Na podstawie tego kształtu, uczestnicy próbują wy badać jak reaguje ich ciało, jakie emocje się pojawiają, czy są rozluźnieni, czy spięci, itp.

- Ćwiczenie 3

- Uczestnicy siedzą na krzesłach, każdy ma własną przestrzeń w sali. Każdy indywidualnie „umieszcza” w sobie różne emocje – trzeba nad tymi emocjami pracować jedna po drugiej, starać się je wyekstrahować. Przy każdej emocji, trzeba dać sobie w niej pobyt i zobaczyć, jak reaguje ciało i jak duży wpływ ma na ciało. Emocje „pozytywne” z „negatywnymi” można w tym ćwiczeniu przeplatać, ale można też przechodzić od tych „negatywnych” do „pozytywnych”. To ćwiczenie jest polem do indywidualnego eksperymentowania z własnymi emocjami i ich „umieszczeniem” w ciele. Przykładowe emocje, które zostały wcześniej zapisane na flipcharcie, powinny być umieszczone w widocznym miejscu, jako „ściągawka” dla uczestników.

- Ćwiczenie 4

- Uczestnicy dobierają się w pary. Jedna osoba „wyjmuje” swojego „toka” i daje go drugiej osobie, która ma „tokiem” manipulować. Może np. wyginać go w różne strony, ścisnąć, skręcać, rozciągać, podzierać, głaskać, przytulać, obracać, mówić przyjaźnie, krzyczeć, trzymać delikatnie, itp. Zadaniem pierwszej osoby jest reagowanie ciałem i emocjami na manipulację „tokiem”.

6. Moduł: Emocje w kontekście. (1 h)

- Ćwiczenie 1

- Uczestnicy siedzą na krzesłach, każdy ma własną przestrzeń w sali. Dostają do wypowiedzenia na głos ogólne zdanie, które można

wypowiedzieć w różnych kontekstach i z różnymi emocjami, np. „Wiedziałem, że tak będzie.”, „Byłam pewna, że Ci się uda.”, „Po prostu wspaniale.”, „A więc to tak.” Wybieramy 4 emocje w określonym porządku, np. złość, smutek, zainteresowanie, radość/ekscytacja. Chodzi o to, aby z jednej emocji dało się płynnie przejść w drugą. Ćwiczenie polega na tym, aby cały czas wypowiadać jedno zdanie, po kolei w tych czterech stanach emocjonalnych. Dobrze jest po skończonym ćwiczeniu zapytać uczestników o refleksje i spostrzeżenia.

- Ćwiczenie 2

- Na podłodze ustalamy 4 kwadratowe strefy, czyli 4 „kwadraty emocji”. Każdemu kwadratowi przyporządkowujemy 4 różne emocje. Dobrze jest, aby te emocje były łatwo odróżnialne np. radość, smutek, duma, rozdrażnienie lub ekscytacja, wstyd, złość, spokój. Uczestnicy dobierają się w pary. Zadaniem każdej pary jest odegranie prostej scenki na „kwadratach emocji”. Uczestnicy rozmawiają ze sobą na zadany przez prowadzącego temat i poruszając się w odpowiednich kwadratach, wykorzystują w scenie konkretne emocje. Każda para odgrywa swoją scenkę po kolei. Przykładowe tematy: zakupy w supermarkecie, kolacja rodzinna, rozmowa o pracę, wizyta u lekarza.

PRZYKŁADY EMOCJI do Ćwiczenia 1 i Ćwiczenia 2.: radość, gniew, zazdrość, pogarda, 100% pewność, duma, ekscytacja, niepokój, rozgoryczenie, nie pewność, smutek, rezygnacja, miłość, ironia, zdenerwowanie, i inne.

7. Podsumowanie dnia. (15 min)

- Należy włączyć spokojną cichą muzykę, aby uczestnicy się wyciszyli i czuli się komfortowo. Trzeba rozdać im kartki i flamastry/długopisy. Na kartkach uczestnicy piszą swoje refleksje i spostrzeżenia z dzisiejszego dnia. Kartki są wrzucane do imiennych kopert. Ostatniego dnia warsztatów te codzienne podsumowania pomogą uczestnikom uporządkować swoje odczucia i pomogą w ewaluacji całych warsztatów.

Konspekt - Dzień V

Temat: Mowa ciała, czyli jak czytać innych ludzi i lepiej ich rozumieć. Ewaluacja warsztatów.

Czas: 4 godziny

Cele:

- Zwiększenie świadomości uczestników na temat znaczenia emocji i mowy ciała (mimiki i gestów) w kontaktach międzyludzkich.
- Nauczenie się sposobów odczytywania emocji oraz intencji rozmówcy na podstawie mowy ciała.
- Poprawienie umiejętności zjednywania sobie ludzi poprzez komunikację werbalną i niewerbalną.
- Ewaluacja warsztatów – sprawdzenie czy założone cele zostały osiągnięte.

Scenariusz warsztatów:

1. Przywitanie się z uczestnikami i podstawowa rozgrzewka. (20 min)
 - Wszyscy stają w kole i wykonują prostą ruchową rozgrzewkę. Rozgrzewamy i rozciągamy najpierw twarz, szyję, barki, ramiona, tułów, biodra, uda, kolana, stopy i dłonie. Jak już zostanie wykonana prosta rozgrzewka, to każdy uczestnik po kolei może zaproponować dowolne ćwiczenie, które wszyscy wykonują. Ćwiczenia nie powinny się powtarzać.
2. Energizer: Zoom – cak. (15 min)
 - Uczestnicy stają w kole i podają sobie „impuls” przez klaśnięcie i hasło „zoom” lub „cak”. Impuls można podawać do dowolnej osoby w kole. Standardowym hasłem, gdy podajemy do kogoś impuls, jest „zoom”. Jeśli jednak oddajemy go osobie, od której go dostaliśmy, krzyczymy hasło „cak”. Osoba, która się pomyli lub nie zrobi tego w rytmie, biegnie karną rundę dookoła grupy i wraca z powrotem do gry.

3. Ćwiczenie: Komunikacja werbalna i niewerbalna – praca w grupach.
(60 min)

- Prowadzący przedstawia krótkie wprowadzenie do tego, czym jest komunikacja werbalna i niewerbalna oraz jakie są podstawowe elementy, składające się na mowę ciała.
- Prowadzący zadaje pytanie uczestnikom: „Jakie są Wam znane zasady komunikacji, które ułatwiają zjednywanie sobie ludzi?” Uczestnicy dzielą się na dwie grupy, w których dyskutują i zapisują (lub rysują) pomysły na kartonie. Pierwsza grupa zajmuje się komunikacją werbalną, druga – komunikacją niewerbalną. Następnie wyniki pracy grup są prezentowane i omawiane.

4. Moduł: Odczytywanie drugiego człowieka. (1,40 h)

Wszystkie ćwiczenia w tym module są wykonywane w parach. Pary powinny się wymieniać po każdym ćwiczeniu.

- Ćwiczenie 1: Spójrz mi w oczy.
 - Osoby siedzą na krzesłach naprzeciwko siebie i patrzą sobie w oczy przez 5 minut. W tym czasie będą się pojawiały różne emocje, niech uczestnicy spróbują wychwycić to, co dzieje się w nich samych oraz w ich partnerach. Po ćwiczeniu należy przeprowadzić wspólną rozmowę, żeby mogli opowiedzieć jak się czuli. Dla niektórych to ćwiczenie może być bardzo trudne. Pytania, które mogą pomóc: Czy było komfortowo? Jakie emocje udało się odczytać? Co wskazywało na te konkretne emocje?
- Ćwiczenie 2: Co Ci w duszy gra?
 - Uczestnicy wyobrażają sobie dowolną piosenkę i nuca ją sobie w głowie lub powtarzają w myślach jej tekst. Siadają w parach naprzeciwko siebie. Jedna osoba cały czas ma w głowie swoją piosenkę, a druga tylko ją obserwując, próbuje odgadnąć o jaką piosenkę chodzi, lub jaki rodzaj muzyki. Potem następuje zamiana w parach. Na końcu ustalamy, komu udało się zgadnąć i wymieniamy

refleksje na temat ćwiczenia.

- Ćwiczenie 3: Detektyw emocji.
 - Uczestnicy w parach siadają naprzeciwko siebie. Każda z osób w parze dysponuje pięcioma karteczkami z nazwami emocji (łącznie jest 10 karteczek). Jedna osoba stara się mimiką i zachowaniem pokazać, o jaką emocję chodzi. Druga osoba próbuje odczytać tę emocję. Emocje można pokazywać naprzemiennie. Ile udało się odczytać?
- Ćwiczenie 4: Widziałem Pawła.
 - Osoby w parach stoją naprzeciwko siebie. Jedna mówi do drugiej: „Widziałem/widziałam Pawła.” Druga przez chwilę wybiera sobie emocję, w jakiej chce odpowiedzieć pierwszej osobie i odpowiada: „I jak tam Paweł?” Zadaniem pierwszej osoby, jest poprawne odczytanie tej emocji i odpowiedzenie w taki sposób, aby się do niej dostosować. Robimy kilka rund z różnymi osobami.
- Ćwiczenie 5: Wspólna łódź.
 - Osoby w parach siadają naprzeciwko siebie i zaczynają rozmawiać o czymkolwiek, o czym chcą rozmawiać. Podczas rozmowy uczestnicy starają się znaleźć tzw. „wspólną łódź” czyli wspólny temat, który mogliby długo drążyć. Ważne jest, żeby to były rzeczy prawdziwe, a nie wymyślone. Jedna osoba zaczyna mówić i przez jakiś czas tylko ona mówi, a druga reaguje w większości niewerbalnie. Gdy druga znajdzie cokolwiek, z czym łąpie wspólny temat, aktywnie przyłącza się do rozmowy. Podczas całej rozmowy, uczestnicy aktywnie się słuchają i obserwują pod kątem mowy ciała. Ćwiczenie kończymy wspólną dyskusją na temat odczuć i obserwacji.

5. Ewaluacja warsztatów. (30 min)

- Refleksja uczestników – na podstawie codziennych podsumowań.

Uczestnicy otrzymują swoje imienne koperty, czytają swoje podsumowania ze wszystkich dni warsztatów (te kartki są dla uczestników) i piszą najważniejsze rzeczy – refleksje, spostrzeżenia, wnioski – jako informację dla prowadzącego. Pytania pomocnicze:

- Jakie korzyści dały mi warsztaty?
- Czego się nauczyłem? Jakie kompetencje nabyłem/poprawiłem?
- Jak czuję się po warsztatach?
- Wypełnienie szczegółowych ankiet na temat warsztatów.

6. Podziękowanie uczestnikom i zakończenie warsztatów. (15 min)

- Uczestnicy mają możliwość napisać sobie nawzajem miłe i konstruktywne rzeczy na zakończenie i wrzucić je do odpowiednich kopert.

Moduł II – Tworzenie w trakcie rozmowy.

Czas: 20 godzin (5 dni po 4 godziny)

Opis ogólny:

Studenci kierunków ścisłych i technicznych często, mimo dużej wiedzy praktycznej, mają trudności podczas rekrutacji i wejścia na rynek pracy. Oprócz niskiego poziomu kompetencji i umiejętności społecznych, wpływa na to nieznanostwo procesów rekrutacyjnych i tego, jak się „sprzedać” czyli zachęcająco przedstawić swoje atuty potencjalnemu pracodawcy, aby w efekcie zdobyć pracę.

Ten moduł jest poświęcony prezentacji swoich osiągnięć podczas rekrutacji, a zwłaszcza podczas rozmowy kwalifikacyjnej. Rozmowa jest najważniejszym i najtrudniejszym elementem rekrutacji, ponieważ na jej podstawie podejmowana jest ostateczna decyzja o zatrudnieniu kandydata, ubiegającego się o pracę. Pracodawca konfrontuje CV z rzeczywistością. Sprawdza, czy wiedza i umiejętności kandydata są na wystarczającym poziomie, czy nadaje się on na podane stanowisko, czy osobowościowo pasuje do zespołu. Studenci, oprócz potwierdzenia wymaganych umiejętności, muszą wykazać się nienaganną prezencją, na którą składa się między innymi: poprawność i spójność wypowiedzi, zachowanie „zimnej krwi” podczas odpowiedzi na trudne pytania, odpowiednia mowa ciała, właściwa postawa i ubiór.

Podczas warsztatów uczestnicy nauczą się, jak dobrze zaprezentować się pracodawcy i poradzić sobie ze stresem związanym z rozmową kwalifikacyjną. Ćwiczenia improwizacyjne i aktorskie pomogą im rozwinąć kreatywność i elastyczność, lepiej zapanować nad stresem i udoskonalić mowę ciała. Nagrania dźwiękowe w specjalistycznym studio nagrań oraz nagrania audiowizualne uświadomią uczestnikom ich niedociągnięcia w sposobie wypowiedzi, błędy związane z dykcją, czy niepożądane komunikaty mowy ciała, które następnie zostaną skorygowane.

Podsumowując, celem warsztatów jest nabycie wiedzy i rozwinięcie takich umiejętności, które pozwolą uczestnikom pozytywnie przejść proces rekrutacji, a są to:

- ogólna wiedza na temat elementów procesu rekrutacji,

- szczegółowa wiedza na temat rozmów kwalifikacyjnych,
- zrozumienie, jak rekruter postrzega kandydata,
- przygotowanie do odpowiedzi na trudne pytania,
- wiedza na temat negocjacji warunków kontraktu i wynagrodzenia,
- poprawność, spójność i elastyczność wypowiedzi,
- wzbogacenie słownictwa dla pełniejszych wypowiedzi,
- znajomość błędów dykcyjnych i technik pracy nad dobrą dykcją,
- kształtowanie mowy ciała na potrzeby rekrutacji,
- praktyczna znajomość zasad savoir-vivre podczas rozmowy,
- umiejętność radzenia sobie z tremą i stresem,
- odwaga i pewność siebie w oparciu o własne kompetencje,
- logiczne myślenie i kreatywność.

Uwagi:

Warsztaty skupiają się głównie na poprawie umiejętności miękkich w procesie rekrutacji i wykorzystują metody artystyczne, więc prowadzący powinien pamiętać o kilku istotnych sprawach.

- Podany czas wykonywania poszczególnych ćwiczeń i zadań jest orientacyjny. Trzeba mieć na uwadze, że niektóre ćwiczenia mogą znacznie odbiegać od podanych ram czasowych, jeśli wpływa to z konkretnych potrzeb grupy.
- Należy reagować na widoczne zmiany energii i kondycji grupy, wprowadzając krótkie ćwiczenia i gry energetyzujące (tzw. energizery) lub wyciszające – niezależnie od szczegółowego planu warsztatów.
- Warsztaty są intensywnie angażujące uczestników, a niektóre ćwiczenia wykorzystywane podczas warsztatów bywają wyczerpujące fizycznie lub emocjonalnie. Z uwagi na to, należy wprowadzać krótkie, kilkuminutowe przerwy, według obserwacji prowadzącego i potrzeb grupy.
- W wielu ćwiczeniach i grach prowadzący nie jest tylko obserwatorem, ale bierze aktywny udział, np. podczas przeprowadzania symulowanych rozmów kwalifikacyjnych.

Potrzebne materiały:

- Papier biały A4, długopisy, flamastry, tablica lub flipchart, papier dużego formatu (taki jak do flipchartu lub rozmiar minimum A2), koperty A4, taśma papierowa, korki od wina.

Potrzebny sprzęt:

- Komputer, rzutnik, kamera, sprzęt do nagrywania dźwięku, odpowiednie okablowanie.

Konspekt - Dzień I

Temat: Wprowadzenie do metodyki warsztatów. Informacje ogólne o procesie rekrutacji.

Czas: 4 godziny

Cele:

- Zapoznanie się uczestników i prowadzącego.
- Zbudowanie pozytywnej atmosfery, która ułatwi komunikację przez cały czas trwania warsztatów.
- Omówienie programu i metod pracy, które zostaną użyte podczas warsztatów.
- Zdobywanie przez uczestników ogólnej wiedzy na temat procesu rekrutacji.
- Stworzenie przez uczestników własnego CV i listu motywacyjnego w oparciu o podane wytyczne.

Scenariusz warsztatów:

11. Przedstawienie się i zapoznanie uczestników z ogólnym programem dnia.
(5 min)

12. Gra zapoznawcza: Piękna Paulina. (20 min)

- Celem gry jest zapamiętanie imion uczestników i rozbudzenie kreatywności.
- Uczestnicy siadają na krzesłach w kole, tak aby wszyscy dokładnie się widzieli. Pierwsza osoba z koła wypowiada głośno swoje imię, dodając do niego jakieś określenie (przymiotnik) na literę taką samą, jak pierwsza litera imienia, np. Piękna Paulina, Inteligentny Igor, Brodaty Bartosz, itp. Zadaniem osoby po lewej stronie jest powtórzenie imienia poprzednika wraz z jego określeniem, a następnie podanie własnego imienia z przymiotnikiem. Każda kolejna osoba powtarza imiona wraz z określeniami wszystkich poprzedników i podaje swoje imię z nowym przymiotnikiem. Na końcu wszyscy razem podają po kolei imiona wszystkich osób. Można zrobić drugą rundę ćwiczenia, już bez powtarzania poprzedników, polegającą na stworzeniu krótkiego zdania

na pierwszą literę swojego imienia, np. „Piękna Paulina Pisze Powieść Przygodową.”

13. Gra zapoznawcza: Czy lubisz swojego sąsiada? (20 min)

- Celem gry jest utrwalenie imion, zbudowanie przez uczestników sieci wspólnych zainteresowań, które później ułatwią nawiązywanie kontaktów oraz zmniejszenie dystansu pomiędzy uczestnikami. Gra dodatkowo wykorzystuje refleks i poprawia koordynację ruchową.
- Uczestnicy stają w dość zwartym kole. Jedna osoba stoi w środku i zadaje pytanie „Czy lubisz swojego sąsiada?” dowolnej osobie, na początku podając jej imię, np. „Kasiu, czy lubisz swojego sąsiada?”. Odpowiedzią może być „Nie.” i wtedy dwie osoby po bokach muszą jak najszybciej zamienić się miejscami. Odpowiedź twierdząca brzmi: „Tak, i lubię wszystkich, którzy tak ja, ...”. W tym miejscu można podać dowolną rzecz, którą chcemy o sobie powiedzieć - powinny to być prawdziwe informacje. Wtedy, wszystkie osoby, których dotyczy dane stwierdzenie, zamieniają się miejscami. Na początku z pewnością stwierdzenia będą mało inwazyjne i oczywiste np. którzy mają siostrę, którzy lubią psy, którzy słuchają metalu, itp. W trakcie gry można modulować jej poziom trudności, żeby stwierdzenia były mniej oczywiste, a trochę bardziej „niekomfortowe”, ale żeby zmniejszały dystans – np. „Tak, i lubię wszystkich, którzy tak jak ja, lubią jeść zupkę chińską na sucho.”

14. Gra zapoznawcza: Krawaty. (30 min)

- Celem gry jest rozwijanie umiejętności komunikacyjnych i odczytywanie mowy ciała podczas rozmowy. Ważne jest też dalsze budowanie przez uczestników sieci wspólnych zainteresowań, które później ułatwią nawiązywanie kontaktów.
- Każdy z uczestników dostaje kartkę papieru, z której wydiera lub składa kształt krawata. Na krawacie trzeba napisać trzy informacje o sobie, z których dwie mają być prawdziwe, a jedna fałszywa. Krawat można przyczepić do koszulki za pomocą taśmy papierowej. Zadaniem uczestników jest rozmowa z jak największą ilością osób i próba zgadnięcia, która informacja była fałszywa. Podczas rozmów, każdy utrzymuje, że wszystkie informacje są prawdziwe. Dopiero po

zakończeniu rozmów, wszyscy siadają w kole i każdy po kolei potwierdza, które informacje były prawdziwe, a która była fałszywa. Po każdej osobie, dowiadujemy się też, komu udało się zgadnąć i jakie czynniki o tym przesądziły.

- Jak się zachować, gdy informacja jest fałszywa? Załóżmy, że osoba A napisała, że ma psa i jest to informacja fałszywa. Osoba B zapewne będzie zadawać pytania dotyczące tego psa. Np. Jak się nazywa? Jaka to rasa? Jakie zdarzenie z dzieciństwa związane z psem najlepiej wspominasz? Osoba A wymyśla na bieżąco odpowiedzi na pytania. Jeśli osoba B podejrzewa, że jest to informacja fałszywa, powinna zadawać więcej pytań, najlepiej pytania otwarte. Osobie A zależy, żeby osoba B nie odkryła, która informacja jest fałszywa, więc powinna improwizować odpowiedzi, aby brzmiały wiarygodnie.

15. Przedstawienie uczestnikom szczegółowego planu i metodyki warsztatów. (15 min)

- Przybliżenie uczestnikom tematyki poszczególnych dni warsztatów. Opowiedzenie o metodach, które zostaną wykorzystane podczas warsztatów, w tym: improwizacji teatralnej, technikach aktorskich, nagraniach dźwiękowych i audiowizualnych.

16. Wykład z prezentacją: Proces rekrutacji. (60 min)

- Uczestnicy otrzymują materiały do wykładu, aby notować dodatkowe ważne informacje.
- Celem wykładu jest przekazanie uczestnikom najważniejszych informacji o procesie rekrutacji, poprzez odpowiedź na poniższe pytania.
 - Jakie dokumenty są najczęściej wymagane przy ubieganiu się o pracę?
 - Czy dokumenty można składać tylko wtedy, gdy firma aktualnie poszukuje pracowników?
 - Gdzie i jak szukać potencjalnych pracodawców?
 - Standardowe etapy procesu rekrutacji: złożenie aplikacji, rozmowa telefoniczna, testy kompetencji, rozmowa kwalifikacyjna.

- Tworzenie CV - informacje praktyczne oraz wymogi europejskie. Co powinno zawierać dobrze przygotowane CV?
- Tworzenie listu motywacyjnego – informacje praktyczne i porady.
- Rozmowa kwalifikacyjna – korelacja z CV i listem motywacyjnym.
- Najczęściej zadawane pytania podczas rozmowy kwalifikacyjnej.

17. Energizer: Zoom – cak. (15 min)

- Uczestnicy stają w kole i podają sobie „impuls” przez klaśnięcie i hasło „zoom” lub „cak”. Impuls można podawać do dowolnej osoby w kole. Standardowym hasłem, gdy podajemy do kogoś impuls, jest „zoom”. Jeśli jednak oddajemy go osobie, od której go dostaliśmy, krzyczymy hasło „cak”. Osoba, która się pomyli lub nie robi tego w rytmie, biegnie karną rundę dookoła grupy i wraca z powrotem do gry.

18. Ćwiczenie: Tworzenie CV i listu motywacyjnego. (60 min)

- Celem ćwiczenia jest stworzenie przez uczestników ram własnego CV i listu motywacyjnego w oparciu o podane podczas wykładu wytyczne i dostępne materiały.
- Gotowe dokumenty aplikacyjne mogą przydać się do dalszej pracy podczas warsztatów i będzie można skonsultować je w kolejnych dniach.
- Uczestnicy powinni rzetelnie wypisać i sprawdzić w domu kluczowe informacje o wykształceniu, ewentualnym doświadczeniu zawodowym, kursach i certyfikatach.
- Powinni też dokładnie przemyśleć, które umiejętności (również te społeczne) są najważniejsze w ubieganiu się o konkretne stanowisko. Należy o nich napisać w liście motywacyjnym.

19. Podsumowanie dnia. (15 min)

- Każdy z uczestników dostaje kartkę papieru, flamastry lub długopisy oraz kopertę. Każdy podpisuje kopertę swoim imieniem. Wszystkie koperty są przyklejane na ścianę lub zabierane przez prowadzącego, ich zawartość będzie dostępna tylko dla uczestników. Każdego dnia w kopercie będzie umieszczana kartka z podsumowaniem danego dnia – refleksje uczestników, czego się nauczyli i jak się czują. Ostatniego dnia

warsztatów, codzienne podsumowania przydadzą się podczas ewaluacji – pomogą uczestnikom uporządkować indywidualne odczucia oraz poziom nabytej wiedzy i umiejętności.

Konspekt - Dzień II

Temat: Emisja głosu i poprawna wymowa. Panowanie nad stresem.

Czas: 4 godziny

Cele:

- Przyswojenie przez uczestników technik panowania nad oddechem przeponą.
- Nauczenie się metod poprawnej artykulacji i zastosowanie ich w praktyce.
- Przyswojenie zasad poprawnej wymowy i wykorzystanie ich w praktyce.
- Rozwinięcie umiejętności radzenia sobie z tremą i stresem.
- Poszerzenie słownictwa i rozwinięcie kreatywności werbalnej.

Scenariusz warsztatów:

- Przywitanie się z uczestnikami i zapoznanie ich z ogólnym programem dnia. (5 min)
- Energizer: Skojarzenia w kategoriach. (10 min)
 - Uczestnicy ustawiają się w półkole. Jedna osoba stoi naprzeciwko wszystkich i jest moderatorem. Moderator podaje uczestnikom dowolną kategorię, a ich zadaniem jest podanie jak największej liczby słów należących do tej kategorii. Uczestnicy mówią pojedynczo, a głos ma ten, kogo wskazuje w danej chwili moderator. Moderator dba o to, aby tempo gry było szybkie. Ten, kto będzie się zastanawiał zbyt długo, powtórzy po kimś słowo lub poda słowo niezwiązane z podaną kategorią - zostaje moderatorem i wymyśla dla pozostałych nową kategorię. Kategorie mogą być dowolne, ważne aby zachować jak największą różnorodność.
 - Przykłady kategorii: części samochodowe, remont, rodzaje butów, wakacje, materiały biurowe, członkowie rodziny, emocje i uczucia, artykuły spożywcze, części garderoby, zwierzęta, rośliny.

- Podstawowa rozgrzewka z muzyką. (15 min)
 1. Wszyscy stają w kole i wykonują prostą ruchową rozgrzewkę. Rozgrzewamy i rozciągamy najpierw twarz, szyję, barki, ramiona, tułów, biodra, uda, kolana, stopy i dłonie. Jak już zostanie wykonana prosta rozgrzewka, to każdy uczestnik po kolei może zaproponować dowolne ćwiczenie, które wszyscy wykonują. Ćwiczenia nie powinny się powtarzać.
- Moduł: Ćwiczenia oddechowe, praca przeponą. (60 min)
- Ćwiczenia oddechowe powodują wyciszenie organizmu i jego lepsze dotlenienie. Są więc nie tylko podstawą dobrej dykcji, ale także wspomagają opanowanie stresu, między innymi związanego z wystąpieniami.
- **UWAGA!** Podczas wykonywania intensywnych ćwiczeń oddechowych, może zdarzyć się sytuacja, że niektórym uczestnikom robi się słabo (delikatne zawroty głowy, mroczki przed oczami) od nadmiernego dotlenienia. Jest to całkowicie normalne, gdyż organizm nie jest przyzwyczajony do tak dużej ilości tlenu – na co dzień nie myślimy świadomie o oddechu. Należy wówczas wstać i pochylić głowę do dołu, opierając ręce na kolanach. Po chwili dyskomfort powinien ustać.
 - Ćwiczenie 1
 - Uczestnicy kładą się na plecach na podłodze, tak aby każdy miał dla siebie przestrzeń. Oddychamy powoli i głęboko, starając się rozluźnić całe ciało. Zaczynamy oddychać świadomie. Wyobrażamy sobie jak wdychane powietrze przechodzi przez nasze ciało aż do przepony, przytrzymujemy je chwilę, a następnie powoli wypuszczamy, wyobrażając sobie, że wypychamy je przeponą. Kolejnym etapem jest dobranie się w pary i powtórzenie ćwiczenia. Jedna osoba wykonuje ćwiczenie, a druga trzyma rękę na jej przeponie i sprawdza, czy przepona prawidłowo pracuje. Potem następuje zamiana w parach.
 - Ćwiczenie 2
 - Ćwiczenie można wykonywać na siedząco lub stojąco. Uczestnicy wyobrażają sobie, że zdmuchują pyłki z różnych części swojego ciała,

np. z ramienia, ręki, uda, poprzez wykonywanie w szybkim tempie wdechu i wydechu. Pyłki trzymają się bardzo mocno, więc trzeba „uderzać” w nie mocno wydychanym powietrzem. Ćwiczenie wykonujemy krótszymi i dłuższymi seriami. Po jakimś czasie uczestnicy powinni skupić swoją uwagę na ruchach przepony i zaobserwować sposób, w jaki się porusza.

- Ćwiczenie 3

- Ćwiczenie wykonujemy na stojąco. Należy położyć dłoń na przeponie. Wykonujemy powolny wdech. Podczas wydechu część powietrza wypuszczamy powoli na głosce „s” (ssssssss), a resztę powietrza wypuszczamy szybkimi i krótkimi seriami (s, s, s, s, s). W drugim etapie wydechu (po długim ssssssss) można wykorzystać także głoski: „p”, „b”, „k”, „t”.

- Ćwiczenie 4

- Ćwiczenie wykonujemy na stojąco. Należy położyć dłoń na przeponie. Wykonujemy swobodny wdech. Następnie szybko i energicznie wypowiadamy kilka razy z rzędu głoskę „p” (p, p, p, p, p). Najpierw wypowiadamy ją powoli, a w miarę upływu czasu zwiększamy tempo. W ten sam sposób wypowiadamy głoski: „b”, „c”, „ć”, „cz”, „k”, „t”.

- Ćwiczenie 5

- Ćwiczenie wykonujemy na stojąco. Należy położyć dłoń na przeponie. Wykonujemy swobodny wdech. Na wydechu wymawiamy poniższe zlepkki głoskowe, starając się wyczuć rytmiczne ruchy przepony.

tktktktk... btbtbtbt... pkpkpkpk... bkbkbkbk... ckckckck...
czkczkczkczk...
ha, ha, ha, ha... hi, hi, hi, hi... ho, ho, ho, ho... hu, hu, hu, hu...

- Moduł: Ćwiczenia artykulacyjne. (30 min)

- Ćwiczenie 1: Wykonujemy głęboki wdech przez nos i swobodny wydech przez usta.

- Ćwiczenie 2: Delikatnie masujemy usta, policzki i uchwyty żuchwy.
- Ćwiczenie 3: Składamy usta w dzióbek i powoli, a następnie energicznie dmuchamy.
- Ćwiczenie 4: Naprzemiennie robimy uśmiechniętą i smutną twarz.
- Ćwiczenie 5: Powoli i przesadnie ziewamy.
- Ćwiczenie 6: Z zamkniętymi ustami udajemy, że bardzo dokładnie żujemy gumę. Można sobie najpierw wyobrazić, że guma jest bardzo mała i stopniowo staje się coraz większa. Staramy się mocno pracować żuchwą we wszystkich kierunkach.
- Ćwiczenie 7: Przesadnie dokładnie wymawiamy u, i, u, i, u, i, u, i... Na początku wymawiamy te głoski osobno, a następnie płynnie, jakbyśmy naśladowali sygnał karetki pogotowia: uiuiuiuiui...
- Ćwiczenie 8: Bardzo dokładnie wymawiamy samogłoski: a, e, i, o, u, y - a, e, i, o, u, y - a, e, i, o, u, y... Na początku wymawiamy te głoski osobno, a następnie płynnie: aeiouyaeiouyaeiouy...
- Ćwiczenie 9: Głośno i mocno cmokamy.
- Ćwiczenie 10: Wykonujemy ruchy okrężne języka przy zamkniętych ustach, następnie przy otwartych.
- Ćwiczenie 11: Wykonujemy językiem ruchy: prawo, lewo, góra, dół – na zewnątrz.
- Ćwiczenie 12: Imitujemy dźwięki lokomotywy: cz-cz-cz-cz-cz-cz...
- Ćwiczenie 13: Utrzymujemy wargi całkowicie rozluźnione i wydobywamy dźwięki „brrrrr...” lub „prrrr...”

- Ćwiczenie 14: Robimy na przemienne następujące ćwiczenia:
 - cofamy językiem po podniebieniu (tzw. spacer)
 - liczymy zębami zęby górne, a następnie dolne
 - dotykamy językiem ósemkę „zęb mądrości”, jeśli ktoś nie ma to siódmą
 - język układamy w rurkę, a następnie na płasko – szybko i naprzemiennie
 - wydajemy dźwięk „konika”
- Moduł: Ćwiczenia wymowy. (60 min)
 - Ćwiczenie 1: Łamańce językowe.
 - Należy rozdać uczestnikom korki od wina. Uczestnicy siadają w kole i po kolei odczytują poniższe zdania (po jednym zdaniu), mając w ustach korek. Korek należy wsunąć między górne i dolne zęby. Korka nie powinno się zaciskać zębami, a jedynie przytrzymywać tak, aby język miał swobodę ruchu.
 - Szedł Mojżesz przez morze jak żniwiarz przez zboże, a za nim przez morze cytrystki szły.
 - Paluszki cytrystki nie mogą być duże, gdyż w strunach cytry uwięzłyby.
 - Trzmiel na trzosie w trzcinie siedzi z trzmiela śmieją się sąsiedzi.
 - Warszawa w żwawej wrzawie wrze o Warszawie.
 - Król królowej tarantulę włożył czule pod koszulę.
 - Truchtem tratują okrutne krowy Rebeki mebel alabastrowy.
 - Dromader z Durbanu turban pożarł panu.
 - Teatr gra w grotach Dekameronu, grom gruchnął w konar rododendrona.
 - Powstały z wydm widma w widm zwały wpadł rydwan.
 - Puma z gumy ma fumy a te fumy to z dumy.
 - Przy karczmie sterczy warsztat szlifierczy.
 - Cienkie talie dalii jak kielichy konwalii.
 - Drgawki kawki wśród trawki – sprawką czkawki te drgawki.

- Naiwny nauczyciel licealny nieoczekiwanie zauważył nieostrożnego ucznia, który nieumyślnie upadł na eukaliptus.
 - Koala i boa automatyzują oazę instalując aerodynamiczny aeroplan.
 - Paulin w Neapolu pouczył po angielsku zainteresowanego chudeusza, co oznaczają rozmaite niuanse w mozaice.
 - Augustyn przeegzaminował Aurelię z geografii, próbując wyegzekwować wiadomości o aurze Australii i Suezie.
 - Euforia idioty zaaferowała jednoosobowe audytorium uosobionego intelektualisty.
 - Nieoczekiwany nieurodzaj w Europie oraz nieumiejętna kooperacja państw zaalarmowały autorów przeobrażeń.
 - Krab na grab się drapie, kruchą gruchę ma w łapie.
 - Marne piwo browarne z browaru Ogarnej, a mówiły kucharki, że najlepsze jest z Warki.
 - Podrapie wydra pana brata na trapie.
 - To jest wir, a to żwir, w żwiru wirze ginie zbir!
 - Żagiel w łopot wpadł. To kłopot!
 - Raz dywizja telewizji pomagała szukać wizji, a znalazłszy ją w Kirgizji, domagała się prowizji.
 - Krążownik przeciął kutra trawers i kuter ma kurz tylko awers!
 - Czy szczególnie to, proszę pana, zaszczyt, płaszczyć się, by wtaszczyć się na szczyt?
 - Kra krę mija, kret ma ryja, a tu lis ma norę.
 - No to cóż, że ze Szwecji?
 - Tracz tarł tarcicę tak, takt w takt, jak takt w takt, tarcicę tartak tarł.
 - Bar Barnaba, bar Barbara, oto barów barwna para.
 - Król Karol kupił królowej Karolinie korale koloru koralowego.
 - Mały Jerzy nie wierzy, że na wieży jest gniazdo jeży.
 - Grzech gza kąsać koło wąsa.
 - Stół z powyłamowanymi nogami.
 - W czasie suszy szosa sucha, suchą szosą Sasza szedł.
- W kolejnym etapie ćwiczenia, uczestnicy siadają w różnych miejscach sali, aby każdy miał swoją przestrzeń. Ponownie czytają poniższe zdania, tym razem wszystkie, każdy indywidualnie.

- Wszyscy ponownie siadają w kole. Ostatnim etap polega na przeczytaniu zdań, każdy po jednym, po kolei – tym razem bez korka w ustach. Jak czują się uczestnicy? Jakie zmiany zaobserwowali w wyniku ćwiczenia?
- Ćwiczenie 2: Skojarzenia klaskane z korkiem w ustach.
 - Uczestnicy stoją w kole i wybijają stały 4-taktowy rytm: klaśnięcie w uda, klaśnięcie w dłonie, pstryknięcie palcami lewej dłoni, pstryknięcie palcami prawej dłoni. Robimy kilka rund, tak, żeby rytm był miarowy i naturalny. Wprowadzamy skojarzenia – cały czas wybijamy rytm, a na prawe pstryknięcie wypowiadamy słowo, które kierujemy do dowolnej osoby. Kolejne osoby muszą podawać skojarzenia do ostatniego słowa, również na prawe pstryknięcie.
 - Na początku, ćwiczenie można wykonywać tradycyjnie, aby uczestnicy złapali rytm. Kiedy grupa będzie gotowa, wprowadzamy utrudnienie w postaci wypowiadania skojarzeń z korkiem w ustach. Trzeba to robić bardzo wyraźnie. Aby ćwiczenie było płynne - jeśli ktoś nie zrozumie, co powiedział poprzednik, mówi „banan”. Kolejna osoba podaje wtedy dowolne słowo, od którego znowu zaczyna się ciąg skojarzeń.
- Ćwiczenie wyciszające i rozluźniające: Leniwy kot. (15 min)
 - Uczestnicy kładą się na podłodze na brzuchu z rękami splecionymi pod głową. Prowadzący opowiada, co aktualnie dzieje się z kotem, a uczestnicy reagują dowolnie na ten opis. Przykładowe sceny do wyobrażenia sobie:
 - Słońce przygrzewa, wieje delikatny wiatr, kot leży spokojnie – jest rozluźniony.
 - Kot przeciąga się powoli na leżąco, jest mu bardzo przyjemnie.
 - Podnosi lekko głowę i przechyla ją najpierw w lewo, później w prawo, obserwuje otoczenie.
 - Kot powoli się podnosi i przeciąga po kolei przednie łapy, potem tylne łapy.

- Znowu kładzie się rozluźniony z zamkniętymi oczami i cieszy się słońcem.
 - Otwiera oczy i powoli wstaje.
- Ćwiczenie: Opowiadanie historii. (30 min)
 - Celem tego ćwiczenia jest rozwinięcie kreatywności werbalnej, a także wykorzystanie w praktyce wyćwiczonej wcześniej dykcji.
 - Uczestnicy siadają w kole plecami do siebie. Prowadzący podaje tytuł historii, która ma zostać opowiedziana. Uczestnicy opowiadają historię z zamkniętymi oczami, w całkowitym skupieniu. Każdy po kolei wypowiada jedno zdanie, pamiętając, że historia musi mieć wstęp, rozwinięcie i zakończenie. Zdania trzeba wypowiadać głośno i wyraźnie, aby wszyscy dokładnie je słyszeli.
 - Zdania mogą być opisem czegoś, np. „Budynek, w którym pracowała Ania, był ceglany i miał trzy piętra.” Mogą być także fragmentem dialogu, czy mową zależną, np. „Ktoś ukradł moją kanapkę z lodówki! - powiedziała Ania.”
 - Najlepiej jest opowiedzieć 3 historie.
 - Podsumowanie dnia. (15 min)
 - Na kartkach uczestnicy piszą swoje refleksje i spostrzeżenia z dzisiejszego dnia. Kartki są wrzucane do imiennych kopert. Ostatniego dnia warsztatów te codzienne podsumowania pomogą w ewaluacji.

Konspekt – Dzień III

Temat: Poprawna dykcja. Praca z głosem w studio nagrań.

Czas: 4 godziny

Cele:

- Zapoznanie uczestników z najczęstszymi błędami dykcji.
- Przedstawienie technik pracy nad dobrą dykcją.
- Poprawienie przez uczestników spójności i elastyczności wypowiedzi.
- Wzbogacenie słownictwa i rozwinięcie kreatywności werbalnej.

Scenariusz warsztatów:

- Przywitanie się z uczestnikami i zapoznanie ich z ogólnym programem dnia. (5 min)
- Podstawowa rozgrzewka z muzyką. (15 min)
 1. Wszyscy stają w kole i wykonują prostą ruchową rozgrzewkę. Rozgrzewamy i rozciągamy najpierw twarz, szyję, barki, ramiona, tułów, biodra, uda, kolana, stopy i dłonie. Jak już zostanie wykonana prosta rozgrzewka, to każdy uczestnik po kolei może zaproponować dowolne ćwiczenie, które wszyscy wykonują. Ćwiczenia nie powinny się powtarzać.
- Rozgrzewka aparatu mowy. (15 min)
 - Uczestnicy chodzą swobodnie po sali i wykonują poszczególne ćwiczenia na komendy prowadzącego. Ćwiczenia wykonujemy krócej niż poprzedniego dnia.
 - Wykonujemy głęboki wdech przez nos i swobodny wydech przez usta.
 - Delikatnie masujemy usta, policzki i uchwyty żuchwy.
 - Składamy usta w dzióbek i powoli, a następnie energicznie

dmuchamy.

- Naprzemiennie robimy uśmiechniętą i smutną twarz.
- Powoli i przesadnie ziewamy.
- Z zamkniętymi ustami udajemy, że bardzo dokładnie żujemy gumę. Można sobie najpierw wyobrazić, że guma jest bardzo mała i stopniowo staje się coraz większa. Staramy się mocno pracować żuchwą we wszystkich kierunkach.
- Przesadnie dokładnie wymawiamy u, i, u, i, u, i, u, i... Na początku wymawiamy te głoski osobno, a następnie płynnie, jakbyśmy naśladowali sygnał karetki pogotowia: uiuiuiuiui...
- Bardzo dokładnie wymawiamy samogłoski: a, e, i, o, u, y - a, e, i, o, u, y - a, e, i, o, u, y... Na początku wymawiamy te głoski osobno, a następnie płynnie: aeiouyaeiouyaeiouy...
- Głośno i mocno cmokamy.
- Wykonujemy ruchy okrężne języka przy zamkniętych ustach.
- Wykonujemy językiem ruchy: prawo, lewo, góra, dół – na zewnątrz.
- Imitujemy dźwięki lokomotywy: cz-cz-cz-cz-cz-cz...
- Utrzymujemy wargi całkowicie rozluźnione i wydobywamy dźwięki „brrrrr...” lub „prrrr...”

- Energizer: Samuraj. (10 min)

- Celem tej gry jest podniesienie energii grupy, ale też rozgrzanie przepony i „uwolnienie” głosu.
- Uczestnicy stoją w kole. Na początku skupiamy się na sprawdzeniu, czy każdy uczestnik prawidłowo pracuje przeponą. Uczestnicy jeden po drugim podnoszą „katanę” z wdechem i opuszczają ją z okrzykiem „Ha!” prosto z przepony. Dalej ćwiczenie przebiega standardowo, ale dbamy o to, aby uczestnicy faktycznie oddychali przeponą.
- Jeden gracz jest samurajem – zaczyna podnosząc „katanę” w którymś kierunku i wydając okrzyk „Ha!” w stylu samuraja (prosto z przepony). Zaatakowany przyjmuje cios również trzymając katanę w górze i z okrzykiem, a dwie osoby po bokach podcinają jej boki, również z okrzykiem samurajskim. Następnie pokonany samuraj wykonuje cios

katana w kierunku kolejnego gracza – on zostaje samurajem i wszystko zaczyna się od początku. Grę można zacząć powoli, a następnie zwiększać tempo.

- Wykład z prezentacją: Najczęstsze błędy dykcji. (40 min)
 - Celem wykładu jest przedstawienie najczęstszych błędów dykcji, wyjaśnienie ich na przykładach oraz podanie sposobów redukcji tych błędów. Podczas wykładu uczestnicy będą proszeni o wymawianie poszczególnych głosek, sylab, wyrazów, aby w praktyce dowiedzieć się, na czym polegają błędy dykcji i poznać sposoby ich unikania. Zagadnienia, które zostaną omówione:
 - Zbitki wyrazowe
 - Szczękościsk
 - Hiperpoprawność
 - Niechlujność mówienia
 - Uproszczenie głoski „w”
 - Skracanie głoski „e” do „i”
 - Głoski świszczące (s, ś, sz, c, ć, cz)
 - Głoski wybuchowe (b, p, t, k)
- Ćwiczenie: Żywa maszyna grająca. (10 min)
 - Celem tego ćwiczenia jest rozgrzanie narządów artykulacyjnych i „uwolnienie” głosu.
 - Uczestnicy stopniowo, jeden po drugim, dołączają do tego ćwiczenia. Prowadzący prosi o jedną osobę, która wyjdzie na środek i zacznie robić dowolny zapętłony gest. Uczestnicy dołączają kolejno, gdy wymyślą jak dopasować się do już istniejących elementów maszyny. W tym ćwiczeniu ważne jest zachowanie stałego rytmu. Gdy już wszyscy dołączą, można powiedzieć, że maszyna pracuje coraz szybciej, zaczyna się przegrzewać, aż w końcu eksploduje.

- Moduł: Praca z głosem w studio nagrań. (120 min)

Praca w profesjonalnym studio nagrań daje możliwość nagrywania i odsłuchiwania własnej mowy, dzięki czemu uczestnicy uświadomią sobie jak brzmi ich głos, jaką ma barwę i ton. Będą mogli sami wskazać błędy dykcyjne, które popełniają, co pozwoli im później dostosować ćwiczenia dykcji do indywidualnych potrzeb. Świadomość własnego głosu, w tym niedociągnięć, nad którymi będzie potrzebna samodzielna praca, przyda się podczas rozmów kwalifikacyjnych, ponieważ wtedy nasza wymowa powinna być nienaganna, a głos powinien brzmieć pewnie.

- Ćwiczenie 1

- Każdy z uczestników indywidualnie nagrywa krótki fragment czytanego tekstu. Następnie wspólnie odsłuchujemy nagranie i staramy się wskazać błędy, aby uczestnik mógł je poprawić. Nagrywamy tekst powtórnie i weryfikujemy, czy błędy zostały w jakimś stopniu zniwelowane.

- Ćwiczenie 2

- Uczestnicy mają za zadanie przygotować w pamięci krótką autoprezentację, mogą ją też zaimprovizować na żywo. Prezentacje są nagrywane i omawiane, podobnie, jak w poprzednim ćwiczeniu.

- Ćwiczenie 3

- Uczestnicy dobierają się w pary. Nagrywana będzie kilkuminutowa improwizowana rozmowa między nimi na zadany temat. Celem jest, aby osoby znalazły wspólny temat i luźno rozmawiały, z zachowaniem zasad poprawnej wymowy. Później nagrania będą odtwarzane i omawiane. Uczestnicy, oprócz własnej dykcji, będą mogli usłyszeć i zwrócić uwagę na to, jak zachowują się w interakcji z innymi ludźmi – przyda się to podczas rozmowy kwalifikacyjnej. Odpowiedzą sobie m. in. na poniższe pytania.

- Czy zachowują kulturę rozmowy?
- Czy ich ton jest przyjazny? Czy wyrażają zainteresowanie rozmową?

- Czy dają dojść do głosu drugiej osobie?
 - Czy sensownie i logicznie odpowiadają na pytania?
 - Czy czuć, że są pewni siebie? Czy raczej wyczuwają stres we własnym głosie?
- Tematy rozmów powinny być otwarte i przyjazne. Przykładowe tematy dla par:
 - Kim chcieliście zostać w przyszłości, gdy byliście mali?
 - Jakie cechy uważacie za najbardziej przydatne w życiu?
 - Z jakich swoich osiągnięć jesteście najbardziej dumni?
 - Kto jest wzorem do naśladowania?
 - Gdzie najchętniej wyjechalibyście na wakacje?
- Czytanie własnego listu motywacyjnego napisanego pierwszego dnia zajęć, ale charakteryzując ją jako „wiadomości w radio”. (15 min)

Ćwiczenie ma na celu przekonania słuchaczy do swojego listu i opisanych w nim rzeczy. Na ile jesteśmy pewni tego co czytamy (mówimy), jesteśmy wiarygodni. Na ile inni nam w to uwierzą chociaż test czytany jest w specyficzny sposób.

- Podsumowanie dnia. (10 min)

Na kartkach uczestnicy piszą swoje refleksje i spostrzeżenia z dzisiejszego dnia. Kartki są wrzucane do imiennych kopert. Ostatniego dnia warsztatów te codzienne podsumowania pomogą w ewaluacji.

Konspekt - Dzień IV

Temat: Sztuka autoprezentacji. Trudne pytania podczas rozmowy kwalifikacyjnej.

Czas: 4 godziny

Cele:

- Przygotowanie uczestników do odpowiedzi na trudne pytania podczas rozmowy kwalifikacyjnej.
- Poszerzenie wiedzy na temat negocjacji warunków kontraktu i wynagrodzenia.
- Zwiększenie przez uczestników świadomości własnych emocji i zachowań w sytuacjach stresowych.
- Poprawienie radzenia sobie ze stresem i zachowania „zimnej krwi”.
- Zwiększenie świadomości własnej mowy ciała i kształtowanie jej na potrzeby rekrutacji.

Scenariusz warsztatów:

- Przywitanie się z uczestnikami i zapoznanie ich z ogólnym programem dnia. (5 min)
- Rozgrzewka z interakcjami. (15 min)
 - Wszyscy stają w kole i wykonują prostą ruchową rozgrzewkę przy muzyce. Rozgrzewamy i rozciągamy najpierw twarz, szyję, barki, ramiona, tułów, biodra, uda, kolana, stopy i dłonie.
 - Potrzebna jest rytmiczna, dość powolna muzyka. Uczestnicy indywidualnie zaczynają ruszać się w rytm muzyki, tworzą dowolne figury, które są czymś w rodzaju swobodnego tańca. Z czasem uczestnicy zaczynają wchodzić w interakcje, początkowo delikatne, później mocniejsze. Interakcją jest np. wyobrażone przeciąganie liny, zachowywanie się tak, jakby dwie osoby były związane wspólną nicią, itp. Interakcje powinny zachodzić naturalnie z wykorzystaniem mowy ciała, bez rozmów.

- Energizer: Jestem, jestem, puenta. (10 min)
 - Celem jest podniesienie energii oraz poprawienie myślenia abstrakcyjnego i kreatywności.
 - Uczestnicy stoją w kole. Jedna osoba wchodzi do środka przybierając jakąś pozę i mówi np. „Jestem stołem”. Kolejna osoba dochodzi do środka przybierając inną pozę i mówiąc czym jest – powinno to być słowo możliwie niezwiązane z poprzednim, np. „Jestem kotem”. Trzecia osoba wchodzi do środka z jeszcze inną pozą i puentuje/łączy dwie poprzednie sugestie, np. „Jestem salonem starszej pani” lub „Jestem niemożnością dalszej pracy”. Po wypowiedzianej puencie, ostatnia osoba pozostaje na środku i ze swojej pozy wymyśla kim nowym lub czym jest, itd.

- Wykład z prezentacją: Zasady komunikacji niewerbalnej oraz savoir-vivre podczas rozmowy kwalifikacyjnej. (45 min)
 - Wykład jest ilustrowany konkretnymi przykładami. Prowadzący może zapraszać ochotników i wraz z nimi prezentować np. elementy mowy ciała, które są dobrze widziane przez rekruterów i te, które są niepożądane. Wykład poruszy m. in. poniższe kwestie.
 - Savoir-vivre podczas spotkania z pracodawcą lub rekruterem.
 - Wpływ mimiki i nastawienia na postrzeganie naszej osoby.
 - Co mówi o nas ton głosu? Jakie komunikaty wyraża?
 - Co mówi o nas pozycja ciała?
 - Gestykulacja rękami, ułożenie nóg.
 - Ubiór.

- Ćwiczenie: Autoprezentacja przed kamerą. (60 min)
 - Podobnie, jak podczas wczorajszych nagrań głosowych, uczestnicy są proszeni o przygotowanie w pamięci krótkiej autoprezentacji. Można ewentualnie zrobić notatki, ale nagranie przed kamerą będzie bez dodatkowych pomocy.

- Podczas nagrania prowadzący przywita się z uczestnikiem i zachęci do autoprezentacji, np. „Proszę mi o siebie opowiedzieć.” Następnie zada kilka prostych pytań, dotyczących tego, co usłyszał przed chwilą. Nagranie każdego uczestnika może mieć maksymalnie 2 minuty.
- Następnie wszystkie nagrania są wspólnie omawiane w kontekście mowy ciała i sposobu wypowiedzi. Uczestnicy będą mogli dostrzec, co robią dobrze oraz jakie błędy popełniają, aby móc je w przyszłości poprawić.
- Energizer: Tak, zrobmy to! (5 min)
 - Prowadzący wypowiada różnego rodzaju komendy, a uczestnicy za każdym razem wypowiadają na głos: „Tak, zrobmy to!” i wykonują te czynności. Przykłady sugestii: wstajemy, siadamy, podnosimy prawą rękę do góry, skaczemy na jednej nodze, wystawiamy lewy kciuk przed siebie, podchodzimy do kogoś i masujemy go po ramionach, robimy dwa obroty wokół własnej osi, wkręcamy żarówkę, itp.
- Ćwiczenie: Trudne pytania, które mogą pojawić się na rozmowie kwalifikacyjnej. (30 min)
 - Prowadzący przedstawia uczestnikom przykłady pytań, które mogą pojawić się na rozmowie kwalifikacyjnej, kładąc szczególny nacisk na pytania, które są trudne. Do niektórych pytań, przedstawia sposoby znalezienia odpowiedzi – np. w przypadku pytania o wysokość zarobków.
 - Przykłady trudnych pytań na rozmowie kwalifikacyjnej:
 - Dlaczego chciałbyś tutaj pracować?
 - Jakie są Twoje słabe strony?
 - Jak sobie radzisz z krytycznymi uwagami?
 - Czy uważasz, że nadajesz się do tej pracy?
 - Ile chciałbyś zarabiać?
 - Jakie jedno słowo najlepiej Cię opisuje i dlaczego?
 - Dlaczego w Twoim CV pomiędzy jednymi, a drugimi studiami jest przerwa?
Co wtedy robiłeś?

- Czy starasz się o posadę do innych firm?
 - Co uważasz za największe minusy aplikowanego stanowiska?
 - Co byś zrobił gdybyś jutro wygrał milion?
 - Gdzie widzisz siebie za 5 lat?
- Uczestnicy na podstawie przykładowych pytań oraz własnego CV i listu motywacyjnego, opracowują własny zestaw trudnych lub niewygodnych pytań, które mogą pojawić się podczas rozmowy kwalifikacyjnej oraz odpowiedzi na te pytania. Jeśli istnieje jakiś niewygodny temat związany z naszym CV, to prawdopodobnie rekruter o to zapyta, więc trzeba mieć tego świadomość i być przygotowanym.
- Ćwiczenie: Reakcja na trudne pytania przed kamerą. (1 h)
 - Każdy z uczestników dostaje od prowadzącego jakieś obiektywnie trudne bądź niewygodne pytanie, wynikające z jego CV lub dotyczące jego słabych stron. Odpowiedź powinna być możliwie zwięzła, ale wystarczająco nakreślająca temat. Następnie wszystkie nagrania są wspólnie omawiane w kontekście mowy ciała, sposobu i jakości wypowiedzi. Uczestnicy będą mogli dostrzec, jak zachowują się w sytuacji stresowej pod wpływem trudnego pytania, aby móc to zachowanie skorygować.
 - Praca domowa: uzupełnić własny zestaw trudnych lub niewygodnych pytań, które mogą pojawić się podczas rozmowy kwalifikacyjnej oraz ustalić odpowiedzi na te pytania. Zastanowić się również nad pytaniem o wysokość zarobków, według podanych przez prowadzącego porad.
 - Podsumowanie dnia. (10 min)

Na kartkach uczestnicy piszą swoje refleksje i spostrzeżenia z dzisiejszego dnia.

Konspekt - Dzień V

Temat: Symulacja rozmowy kwalifikacyjnej. Ewaluacja warsztatów.

Czas: 4 godziny

Cele:

- Udział uczestników w symulowanej rozmowie kwalifikacyjnej.
- Wykorzystanie w praktyce umiejętności nabytych lub rozwiniętych podczas warsztatów, w tym: spójności wypowiedzi, umiejętności odpowiedzi na trudne pytania, odpowiedniej mowy ciała oraz umiejętności radzenia sobie ze stresem.
- Wykrycie błędów podczas rozmowy kwalifikacyjnej, które uczestnicy będą mogli skorygować przed ubieganiem się o faktyczną pracę.
- Ewaluacja warsztatów – sprawdzenie czy założone cele zostały osiągnięte.

Scenariusz warsztatów:

- Przywitanie się z uczestnikami i zapoznanie ich z ogólnym programem dnia. (5 min)
- Podstawowa rozgrzewka z muzyką. (5 min)
 - Wszyscy stają w kole i wykonują prostą ruchową rozgrzewkę. Rozgrzewamy i rozciągamy najpierw twarz, szyję, barki, ramiona, tułów, biodra, uda, kolana, stopy i dłonie.
- Rozgrzewka aparatu mowy. (10 min)
 - Uczestnicy chodzą swobodnie po sali i wykonują poszczególne ćwiczenia na komendy.
 - Wykonujemy głęboki wdech przez nos i swobodny wydech przez usta.
 - Delikatnie masujemy usta, policzki i uchwyty żuchwy.
 - Składamy usta w dzióbek i powoli, a następnie energicznie

dmuchamy.

- Naprzemiennie robimy uśmiechniętą i smutną twarz.
- Powoli i przesadnie ziewamy.
- Z zamkniętymi ustami udajemy, że bardzo dokładnie żujemy gumę. Można sobie najpierw wyobrazić, że guma jest bardzo mała i stopniowo staje się coraz większa. Staramy się mocno pracować żuchwą we wszystkich kierunkach.
- Przesadnie dokładnie wymawiamy u, i, u, i, u, i, u, i... Na początku wymawiamy te głoski osobno, a następnie płynnie, jakbyśmy naśladowali sygnał karetki pogotowia: uiuiuiuiui...
- Bardzo dokładnie wymawiamy samogłoski: a, e, i, o, u, y - a, e, i, o, u, y - a, e, i, o, u, y... Na początku wymawiamy te głoski osobno, a następnie płynnie: aeiouyaeiouyaeiouy...
- Głośno i mocno cmokamy.
- Wykonujemy ruchy okrężne języka przy zamkniętych ustach.
- Wykonujemy językiem ruchy: prawo, lewo, góra, dół – na zewnątrz.
- Imitujemy dźwięki lokomotywy: cz-cz-cz-cz-cz-cz...
- Utrzymujemy wargi całkowicie rozluźnione i wydobywamy dźwięki „brrrrr...” lub „prrrr...”

- Energizer: Raz, dwa, trzy. (10 min)

- Stoimy w okręgu. Uczestnicy po kolei odliczają: raz, dwa, trzy – robimy w ten sposób kilka kółek. Następnie zamieniamy słowo „raz” na jakiś ruch lub gest, np. podskok – ponownie robimy kilka rund. Potem stopniowo dodajemy kolejne zamiany np. zamiast „dwa” jest klaśnięcie w dłonie, a zamiast „trzy” - przysiad lub obrót wokół własnej osi. Końcowa runda wygląda więc tak, że nikt nie wypowiada słów: raz, dwa, trzy – zamiast tego wszyscy wykonują określone czynności.

- Ćwiczenie: Historia na literę. (20 min)

- Celem ćwiczenia jest dalsza rozgrzewka aparatu mowy oraz wzbogacenie słownictwa i rozwijanie kreatywności werbalnej.
- Wszyscy chodzą swobodnie po sali. Wybieramy jedną literę alfabetu,

najlepiej spółgłoskę. Może ją wybrać prowadzący, a można ją wybrać tak, że jedna osoba mówi po cichu alfabet, a inna ją stopuje. Cały czas będąc w ruchu budujemy na głos historię na wybraną literę alfabetu. Wygląda to tak, że jedna osoba wypowiada jedno słowo, a każda kolejna dodaje jedno słowo więcej, ale powtarzając całe dotychczasowe zdanie. W kontekście rozgrzewki, wypowiadamy słowa głośno, przesadnie dokładnie i wyraźnie.

- Przykład: „Paweł”, „Paweł przejeżdżał”, „Przystojny Paweł przejeżdżał”, „Przystojny Paweł przejeżdżał przez”, „Przystojny Paweł przejeżdżał przez Poznań”, itd.
- Ćwiczenie kończy się, gdy historia przestaje mieć sens, lub są już duże problemy z zapamiętaniem całości. Historia powinna mieć około 20 – 25 słów.
- Najlepiej zbudować dwie historie na dwie różne litery alfabetu.
- Przypomnienie zasad rozmowy kwalifikacyjnej i czas na ewentualne pytania uczestników. (20 min)
- Symulacja rozmowy kwalifikacyjnej przed kamerą. (120 min)

Nagranie rozmowy kwalifikacyjnej, a następnie wspólne jej oglądanie i grupowa analiza, pozwoli na wykrycie błędów i znalezienie sposobów na ich poprawienie. Uczestnicy na własne oczy przekonają się, jak wyglądają i zachowują się w stresującej sytuacji i będą mogli nad tym, już po zakończeniu warsztatów, popracować.

- Uczestnicy po kolei przechodzą przez rozmowę kwalifikacyjną. Prowadzący wciela się w postać rekrutera i zadaje uczestnikowi typowe pytania oraz pytania szczegółowo nawiązujące do jego CV i listu motywacyjnego – dokumenty są do wglądu rekrutera. Po tym, jak wszyscy uczestnicy przejdą etap rozmowy, nagrania są odtwarzane i omawiane pod kątem:
 - jasności przekazu informacji i spójności wypowiedzi,
 - przekazu mowy ciała,
 - panowania nad stresem,

- ogólnego przygotowania do rozmowy.
- Relaksacja z muzyką i podsumowanie dnia. (15 min)
 - Na kartkach uczestnicy piszą swoje refleksje i spostrzeżenia z dzisiejszego dnia.
- Ewaluacja warsztatów. (30 min)
 - Refleksja uczestników – na podstawie codziennych podsumowań. Uczestnicy otrzymują swoje imienne koperty, czytają swoje podsumowania ze wszystkich dni warsztatów (te kartki są dla uczestników) i piszą najważniejsze rzeczy – refleksje, spostrzeżenia, wnioski – jako informację dla prowadzącego. Pytania pomocnicze:
 - Jakie korzyści dały mi warsztaty?
 - Czego się nauczyłem? Jakie kompetencje nabyłem/poprawiłem?
 - Jak czuję się po warsztatach?
 - Czy jestem osobą bardziej kreatywną?
 - Na ile czuję się bardziej śmiały?
 - Czy potrafię lepiej się zaprezentować?
 - Czy poznałem lepiej swoje dobre i złe strony?
 - Wypełnienie szczegółowych ankiet na temat warsztatów.
- Podziękowanie uczestnikom i zakończenie warsztatów. (20 min)
 - Uczestnicy mają możliwość napisać sobie nawzajem miłe i konstruktywne rzeczy na zakończenie i wrzucić je do odpowiednich kopert.
 - Rozdanie kopert ich właścicielom.

Mikro innowacje – makro korzyści

ANKIETA EWALUACYJNA POCZĄTKOWA

Proszę o wypełnienie ankiety, gdzie 1 oznacza najmniej, a 10 najwięcej.

Czy uważasz się za osobę otwartą?									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Jak bardzo wierzysz w swoje umiejętności?									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Wskaż na skali ile wyrazów na literę „D” uda Ci się wymienić w 10 sekund.									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Na ile punktów oceniasz swoją śmiałość stojąc przed komisją lub obcymi osobami?									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Jak oceniasz swoją kreatywność?									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Czy umiesz przyznać się do błędu?									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Ile osób przekonasz do swojego niewiarygodnego wytłumaczenia?									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Na ile punktów potrafisz przekonać Kogoś do swoich umiejętności?									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Ile wyrazów bliskoznacznych do wyrazu „dziecko” potrafisz wymienić w 10 sekund?									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Czy potrafisz zapanować nad tremą?									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

SUMA PUNKTÓW:

Dziękuję za wypełnienie ankiety. ☺

Mikro innowacje – makro korzyści

ANKIETA EWALUACYJNA KOŃCOWA

Proszę o wypełnienie ankiety, gdzie 1 oznacza najmniej, a 10 najwięcej.

Czy uważasz się za osobę otwartą?									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Jak bardzo wierzysz w swoje umiejętności?									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Wskaż na skali ile wyrazów na literę „D” uda Ci się wymienić w 10 sekund.									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Na ile punktów oceniasz swoją śmiałość stojąc przed komisją lub obcymi osobami?									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Jak oceniasz swoją kreatywność?									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Czy umiesz przyznać się do błędu?									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Ile osób przekonasz do swojego niewiarygodnego wytłumaczenia?									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Na ile punktów potrafisz przekonać Kogoś do swoich umiejętności?									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Ile wyrazów bliskoznacznych do wyrazu „dziecko” potrafisz wymienić w 10 sekund?									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Czy potrafisz zapanować nad treścią?									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

SUMA PUNKTÓW:

Dziękuję za wypełnienie ankiety. ☺

DANE KONTAKTOWE

Lider Projektu

Lubelska Fundacja Rozwoju, ul. Rynek 7, 20 - 111 Lublin
tel. 081 528 53 02 e-mail: lfr@lfr.lublin.pl, www.lfr.lublin.pl

Partner Projektu

Miejski Urząd Pracy w Lublinie, ul. Niecała 14, 20 – 080 Lublin
tel. 081 466 52 00, e – mail: mup@mup.lublin.pl, www.mup.lublin.pl

BROKERZY INNOWACJI

Cezary tel. 669 200 929, Krystyna tel. 602 680 478, Ewa tel. 664 490 109, Agata tel. 081 466 52 11