

Ku dorosłości



CZ. 4 POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI

SCENARIUSZ ZAJĘĆ
DLA MŁODZIEŻY

SCENARIUSZ 4

TEMAT: POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI

CELE

- Uświadomienie sobie swoich mocnych i słabych stron.
- Rozwijanie samoświadomości.
- Wzmocnienie poczucia własnej wartości.



POTRZEBNE MATERIAŁY

- Kartki flipchartowe,
- kolorowe kartki,
- kleje,
- nożyczki



CZAS

- 90 minut



Uwaga! Zajęcia dla grupy, która się dobrze zna i panuje w niej przyjazna atmosfera.
Ćwiczenie 2- można ograniczyć do wypisania mocnych stron i zalet- jest to bezpieczniejsza wersja ćwiczenia do realizacji w różnych grupach.

SCENARIUSZ 4

TEMAT: POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI

ĆWICZENIE 1. LISTA ZASOBÓW.

Prowadzący wraz z grupą sporządza listę zalet, mocnych stron, pozytywnych cech człowieka. Można podzielić grupę na zespoły i każdy zespół spisuje swoje pomysły na dużych flipchartowych kartkach, posłużą one później całej grupie do pracy lub prowadzący zadaje pytanie do całej grupy i osoby chętne mówią i wpisują swoją propozycję na kartce flipchartowej

ĆWICZENIE 2. FILIŻANKA.

Prowadzący rozdają każdemu uczestnikowi dużą kartkę (1/4 kartki flipchartowej) i proszą, by każdy narysował na niej dużą filiżankę (na całą kartkę). Prowadzący rozdaje kolorowe nieduże kartki. Uczestnicy wypisują swoje cechy, zdolności, umiejętności (mogą skorzystać z listy stworzonej w poprzednim ćwiczeniu), a także niedoskonałości, słabości. Każdą cechę wpisują na oddzielnej kartce i tymi kartkami dekorują swoje filiżanki.

Po skończonej pracy omawiają prace na forum skupiając się tylko na mocnych stronach (wady omówią w późniejszej części ćwiczenia).

Następnie prowadzący proszą, by uczestnicy zajęć obejrżeli prace swoich kolegów/koleżanek i postarali się na kolorowych kartkach dopisać mocne strony każdego/każdej z nich. Kartki z dopisanymi cechami kładą przy filiżance danej osoby i to właściciel filiżanki decyduje, gdzie przykleić kartkę. Jeśli wśród cech pojawi się jakaś, z którą nie zgodzi się właściciel filiżanki to kartkę też przykleja ale rysuje na niej małego ludzika- symbol tego, że tę cechę dostrzegł w niej ktoś inny.

SCENARIUSZ 4

TEMAT: POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI

W drugiej części ćwiczenia uczestnicy skupiają się na swoich „słabych” stronach. Uczestnicy oznaczają swoje niedoskonałości wg klucza:

- **Serduszko**- polubić (bo nie da się ich obiektywnie zmienić np. wzrost).
- **Strzałka**- możliwe do zmiany, ale nie w tym momencie.
- **Wykrzyknik**- w trakcie zmiany, możliwe do zmiany na już.

Każdy wybiera jedno zachowanie, które chce zmienić w najbliższym czasie i zastanawia się, które mocne strony mogą mu pomóc w tej zmianie. Następnie indywidualne wnioski omawiane są na forum- tylko osoby chętne zabierają głos

PODSUMOWANIE.

Prowadzący zapraszają uczestników do rundki kończącej. Proszą, by każdy powiedział z jakimi myślami i wnioskami kończą pracę.