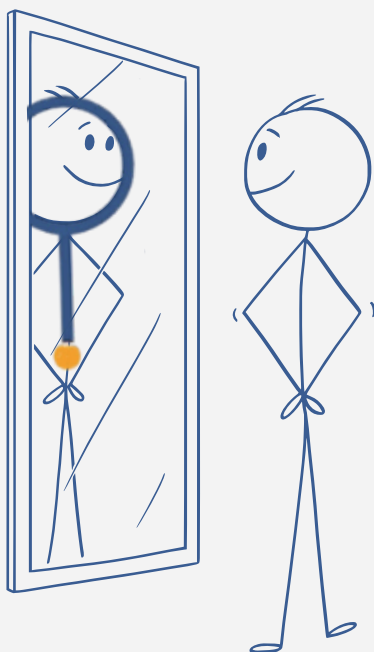


Coach Kompetencyjny



**Aneks – Warsztaty
rozwijające kompetencje**



Warsztat: Rozwijanie inteligencji społecznej – empatia i budowanie relacji

Cele:

- zrozumienie uczuć i punktu widzenia innych osób oraz tego, jak wpływają one na relacje,
- przećwiczenie kluczowych umiejętności społecznych: empatii, rozwiązywania konfliktów i inteligencji emocjonalnej,
- rozwijanie umiejętności budowania i pielęgnowania relacji w grupie i indywidualnie,
- poznanie sposobów inspirowania i motywowania innych przy zachowaniu autentyczności i współpracy,
- opracowanie prostego planu wykorzystania tych umiejętności w codziennym życiu i pracy.

Grupa docelowa	Czas trwania	Potrzebne materiały
młodzież 18–30 lat (studenci, młodzi profesjonaliści, osoby z wyzwaniami społecznymi)	2 godziny	<ul style="list-style-type: none">✓ flipchart/tablica,✓ markery,✓ karty scenariuszy (aneks 1 i 2),✓ handouty (pytania do refleksji, lista kontrolna),✓ karteczki samoprzylepne (2 kolory),✓ stoper

Przebieg warsztatu:

a. Wprowadzenie i rozgrzewka (15 minut):

Wprowadzenie: Co to jest inteligencja społeczna i jakie ma znaczenie.

Rozgrzewka: Mapa Empatii

Cel: Ćwiczenie empatii poprzez lepsze poznanie uczuć, myśli i zachowań drugiej osoby w konkretnej sytuacji. To zadanie rozwija inteligencję emocjonalną i świadomość społeczną, zachęcając uczestników do spojrzenia na świat z perspektywy kogoś innego.

Wielkość grupy	Czas trwania	Potrzebne materiały
10-20 osób	15-20 min	<ul style="list-style-type: none">✓ Wydrukowane szablony Mapy Empatii✓ Długopisy i markery

Instrukcja:

1. **Wprowadzenie:** Przedstaw cel aktywności i wyjaśnij jej znaczenie.
2. **Podział grup i przydział ról:**
 - Podziel uczestników na małe zespoły po 4–5 osób.
 - Rozdaj każdej grupie kartę scenariusza oraz przydzielone role (aneks 2).
3. **Symulacja:**
 - Daj grupom 5–10 minut na podział ról i przygotowanie się do odegrania scenki.
4. **Prezentacja i omówienie:**

- Po wysłuchaniu partnera każdy uczestnik uzupełnia Mapę Empatii (aneks 1), opierając się na przekazanej historii. Należy odpowiedzieć na pytania we wszystkich czterech częściach mapy.

5. Podsumowanie:

- Poproś uczestników, aby omówili z partnerami wypełnione Mapy Empatii.
- Następnie przeprowadź rozmowę w całej grupie, korzystając z pytań naprowadzających.

b. Ćwiczenie 1: Odkrywanie kompetencji (45 minut):

Tytuł: Odgrywanie scenariuszy rozwijających kluczowe umiejętności

Cel: Umożliwienie uczestnikom poznania praktycznego zastosowanie umiejętności inteligencji społecznej – takich jak empatia, rozwiązywanie konfliktów, negocjacje i inteligencja emocjonalna – poprzez udział w realistycznych ćwiczeniach odgrywania ról.

Wielkość grupy	Czas trwania	Potrzebne materiały
10-20 osób	45 minut	<ul style="list-style-type: none"> ✓ przygotowane wcześniej karty scenariuszy, ✓ identyfikatory lub inne oznaczenia ról (opcjonalnie – dla lepszego „wejścia w rolę”), ✓ flipchart lub tablica z markerami do notowania wniosków, ✓ stoper do pilnowania czasu ćwiczeń i dyskusji.

1. Wprowadzenie (5 minut):

- Przedstaw cel aktywności.
- Podkreśl, że skupiamy się na takich umiejętnościach jak: empatia, rozwiązywanie konfliktów, negocjacje i inteligencja emocjonalna.

2. Podział grup i przydział ról: (5 minut):

- Podziel uczestników na małe zespoły po 4–5 osób.
- Przekaż każdej grupie kartę scenariusza oraz role (załącznik 2).

3. Symulacja(10 minut):

- Daj grupom 5–10 minut na przydzielenie ról i przygotowanie odegrania scenariusza.

4. Prezentacja i omówienie: (20 minut):

- Każda grupa krótko przedstawia swój scenariusz i omawia zastosowane strategie rozwiązania na forum całej grupy.

5. Podsumowanie (5 minut):

- Na koniec poprowadź wspólną dyskusję z całą grupą.
- Podsumuj znaczenie empatii, aktywnego słuchania i rozwiązywania konfliktów w budowaniu wartościowych relacji.

c. Ćwiczenie 2: Rozwijanie kompetencji (45 minut):

Tytuł: Wyzwanie grupowe – „Puzzle współpracy”

Cel: Umożliwienie uczestnikom praktycznego zastosowania kluczowych umiejętności inteligencji społecznej – takich jak współpraca, negocjacje, inteligencja emocjonalna i rozwiązywanie problemów – poprzez udział w grupowej aktywności symulującej wyzwania ze świata rzeczywistego.

Wielkość grupy	Czas trwania	Potrzebne materiały
10-20 osób	45 minut	<ul style="list-style-type: none"> ✓ materiały do puzzli – dobrane w zależności od kontekstu, np.: <ul style="list-style-type: none"> • fizyczne puzzle podzielone na niekompletne części dla każdej grupy, • problem koncepcyjny (np. ustalanie priorytetów działań w kryzysie lub podział ograniczonych zasobów); ✓ karty ról (opcjonalnie), np. lider, mediator, koordynator zadań; ✓ flipchart lub tablica dla każdej grupy do zapisywania i monitorowania postępów; ✓ stoper do kontrolowania czasu poszczególnych etapów pracy.

Instrukcja:

Faza 1: Przygotowanie (5 minut)

1. **Wprowadzenie:**
 - Przedstaw cel aktywności.

2. **Podział grup i przydział ról:**
 - Podziel uczestników na małe zespoły po 4–6 osób.
 - Opcjonalnie możesz przydzielić określone role uczestnikom (np. lider, mediator, notujący).

3. **Dystrybucja materiałów:**
 - Przekaż każdej grupie puzzle lub problem do rozwiązania,
 - Wyjaśnij zasady i ewentualne ograniczenia (np. zespół dysponuje tylko częścią informacji albo ma ograniczone zasoby).

Faza 2: Praca zespołowa(30 minut)

1. **Zadanie:**
 - Zespoły muszą współpracować, aby sprostać wyzwaniu:
 - W przypadku problemu koncepcyjnego – zespoły muszą ustalić priorytety działań lub podzielić zasoby, przy czym każdy uczestnik dysponuje innymi informacjami lub ma odmienne priorytety.
 - W przypadku puzzli fizycznych – zadaniem zespołów jest ułożenie własnych puzzli, jednak część kluczowych elementów znajduje się u innych grup, co wymaga negocjacji i współdziałania,

2. Dynamika (Opcjonalnie):

- Aby zwiększyć złożoność, wprowadź niespodziewane wyzwania w połowie aktywności (np. skrócenie terminu, niedostępność części informacji).

Faza 3: Omówienie i refleksja (10 minut)

1. Dyskusja prowadzona przez facylitatora:
 - Zbierz wszystkie grupy, aby mogły podzielić się swoimi doświadczeniami,
 - Zachęć uczestników do opisanie, co czuli podczas wykonywania zadania,
 - Poproś, by wskazali momenty, w których umiejętności inteligencji społecznej okazały się szczególnie ważne,
 - Zapytaj, w jaki sposób mogą wykorzystać te umiejętności w realnych sytuacjach (np. w szkole, pracy czy w swojej społeczności).

d. Refleksja i planowanie działań (15 minut):

Cel: Umożliwienie uczestnikom utrwalenia zdobytej wiedzy, refleksji nad praktycznym zastosowaniem umiejętności inteligencji społecznej oraz stworzenia osobistego planu rozwoju, który pozwoli im kontynuować naukę po zakończeniu warsztatów. Aktywność obejmuje także zapoznanie się z zasobami do samodzielnej nauki wspierającymi dalszy rozwój.

Przebieg aktywności:

Refleksja (5 minut)

- **Instrukcja:**
 - ✓ Zapewnij uczestnikom pytania do refleksji indywidualnej (pisemnie) lub do omówienia w małych grupach.

Planowanie działań (5 minut)

- **Instrukcja:**
 - ✓ Poproś uczestników o przygotowanie własnego Planu Rozwoju Kompetencji, korzystając z prostego szablonu:
 1. **Umiejętność, którą chcę rozwinąć:**
 2. **Dlaczego jest dla mnie ważna:**
 3. **Jedno konkretne działanie, które podejmę w tym tygodniu, aby ją przećwiczyć:**
 4. **Sposób, w jaki będę mierzył swoje postępy:**

Zasoby do samodzielnej nauki (5 minut)

- **Cel:** Wyposażenie uczestników w materiały, które pozwolą im samodzielnie rozwijać umiejętności inteligencji społecznej.
- **Instrukcja:** Przedstaw wyselekcjonowaną listę zasobów do samodzielnej nauki, takich jak:

Filmy/wystąpienia	Artykuły
Daniel Goleman: Why Aren't We More Compassionate? https://www.ted.com/talks/daniel_goleman_why_aren_t_we_more_compassionate	6 Tips on How to Practice Empathy in Your Daily Life https://29k.org/article/6-tips-on-how-to-practice-empathy-in-your-daily-life

The Power of Emotional Intelligence Travis Bradberry TEDxUCIrvine https://www.youtube.com/watch?v=auXNnTmhHsk	Cultivating Empathy https://www.apa.org/monitor/2021/11/feature-cultivating-empathy
---	---



Warsztat: Budowanie pozytywnego obrazu siebie: rozwijanie pewności siebie, odporności i samodzielności

Cele:

- zrozumienie, jak obraz siebie wpływa na rozwój osobisty, budowanie odporności i wywieranie pozytywnego wpływu na innych,
- refleksja nad własnymi mocnymi stronami, motywacją wewnętrzną i inteligencją emocjonalną w celu lepszej samooceny,
- opracowanie praktycznych sposobów wzmocnienia pewności siebie, optymizmu i samokontroli w codziennym życiu,
- stworzenie planu działań wspierającego dalszy rozwój pozytywnego obrazu siebie po zakończeniu warsztatów.

Grupa docelowa	Czas trwania	Potrzebne materiały
młodzież w wieku 18–30 lat – studenci, młodzi profesjonaliści oraz osoby stojące przed wyzwaniami społecznymi	2 godziny	<ul style="list-style-type: none">✓ flipchart lub tablica,✓ markery i długopisy,✓ karty pracy do refleksji: arkusz samooceny, szablon pozytywnych afirmacji,✓ karty scenariuszy do odgrywania ról,✓ stoper,✓ karteczki samoprzylepne (2–3 kolory).

Przebieg warsztatu:

a. Wprowadzenie i rozgrzewka (15 minut):

Introduction: Krótco przedstaw, czym są umiejętności budowania pozytywnego obrazu siebie i dlaczego odgrywają kluczową rolę w pokonywaniu życiowych wyzwań oraz wspieraniu rozwoju.

Rozgrzewka: “Kręgi mocnych stron”

Cel: Wsparcie uczestników w odkrywaniu i dzieleniu się własnymi mocnymi stronami, aby wzmocnić pozytywne nastawienie i samoświadomość

Wielkość grupy	Czas trwania	Potrzebne materiały
Dowolna	15-20 min	Brak (opcjonalnie: identyfikatory, małe notatniki do refleksji)

Instrukcja:

Krok 1: Podziel uczestników na małe grupy liczące 4–6 osób (2–3 minut)

Krok 2: Moja mocna strona (5 minut)

- Poproś, aby każdy uczestnik podzielił się jedną **mocną stroną** lub **osiągnięciem**, z którego jest dumny,

Krok 3: Moje mocne strony oczami innych (5 minut)

- Po każdej wypowiedzi pozostali członkowie grupy dopowiadają po jednej mocnej stronie, którą dostrzegają u tej osoby,

Krok 4: Refleksja i podsumowanie doświadczeń (3 minut)



- Po zakończeniu rundy zachęć uczestników do krótkiej refleksji i poproś ochotników, aby podzielili się mocną stroną, którą odkryli lub usłyszeli od grupy.

b. Ćwiczenie 1: Odkrywanie kompetencji (45 minut):

Tytuł: Odgrywanie scenariuszy rozwijających kluczowe umiejętności

Cel: Umożliwienie uczestnikom rozwijania umiejętności budowania pozytywnego obrazu siebie (np. pewności siebie, odporności, motywacji wewnętrznej) poprzez udział w realistycznych ćwiczeniach odgrywania ról. Ćwiczenie sprzyja refleksji nad własnymi zachowaniami oraz praktycznemu stosowaniu strategii w wymagających sytuacjach.

Wielkość grupy	Czas trwania	Potrzebne materiały
any	45 minut	<ul style="list-style-type: none">✓ karty scenariuszy z realistycznymi sytuacjami wymagającymi wykorzystania umiejętności budowania pozytywnego obrazu siebie,✓ karty ról (opcjonalnie, np. „osoba”, „wspierający kolega”, „krytyk”),✓ flipchart lub tablica do dyskusji i refleksji,✓ stoper do kontrolowania czasu.

Instrukcja

Krok 1: Formowanie grup (5 minut)

- Podziel uczestników na małe grupy po 3–4 osoby.
- Wyjaśnij cel ćwiczenia.
- Rozdaj karty scenariuszy i przedstaw instrukcje:
 - ✓ jedna osoba wciela się w główną postać scenariusza,
 - ✓ pozostali uczestnicy przyjmują role wspierających, krytyków lub obserwatorów – zgodnie z opisem sytuacji,
 - ✓ cała grupa odgrywa scenariusz, a następnie wspólnie omawia możliwe strategie działania.

Krok 2: Symulacje i dyskusja (30 minut)

Symulacja (15–20 minut):

- ✓ każda grupa ma 5–7 minut na zaprezentowanie swojego scenariusza.

- **Dyskusja grupowa (10–15 minut):**

Po prezentacji uczestnicy omawiają:

- *Które umiejętności zostały wykorzystane w trakcie odgrywania ról,*
- *W jaki sposób osoba w roli głównej pokazała pewność siebie, odporność lub samokontrolę,*
- *Jakie inne strategie mogłyby zostać zastosowane.*

Krok 3: Podsumowanie (10 minut)

- Na zakończenie zebraj wszystkich uczestników do wspólnej dyskusji.



- Podkreśl kluczowe wnioski, zwracając uwagę na znaczenie samoświadomości, inteligencji emocjonalnej i odporności w pokonywaniu wyzwań.

c. Ćwiczenie 2: Rozwijanie kompetencji (45 minutes):

Tytuł: Mapa rozwoju osobistego

Cel: Stworzenie uczestnikom przestrzeni do identyfikacji ich mocnych stron, wyzwań i celów związanych z obrazem siebie oraz do opracowania praktycznej mapy rozwoju. Ćwiczenie zachęca do refleksji i prowadzi do wypracowania konkretnych kroków wzmacniających pozytywny obraz siebie.

Wielkość grupy	Czas trwania	Potrzebne materiały
Dowolna	45 minut	<ul style="list-style-type: none">✓ szablony „Mapy rozwoju” – duże arkusze flipchartu podzielone na cztery sekcje: Mocne strony, Wyzwania, Cele, Działania,✓ karteczki samoprzylepne w różnych kolorach przypisanych do sekcji (np. niebieskie – mocne strony, żółte – wyzwania, zielone – cele, różowe – działania),✓ długopisy i markery,✓ stoper do kontrolowania czasu poszczególnych etapów.

Instrukcja:

Krok 1: Refleksja i burza mózgów (10 minut)

Cel: Zachęcenie uczestników do refleksji nad własnym obrazem siebie i określenia kluczowych obszarów rozwoju.

Instrukcja:

1. Rozdaj uczestnikom karteczki samoprzylepne i poproś o odpowiedź na pytania::
 - **Mocne strony:** jakie trzy swoje mocne strony cenisz najbardziej?
 - **Wyzwania:** jakie trudności lub bariery stoją Ci na drodze?
 - **Cele:** jaki jeden cel dotyczący obrazu siebie chciałbyś zrealizować w ciągu najbliższego miesiąca?
2. Zapisz każdą odpowiedź na osobnej karteczce (jedna myśl = jedna kartka).

Krok 2: Tworzenie mapy (20 minut)

Cel: Uporządkowanie refleksji w formie wizualnej „Mapy rozwoju”, która pokazuje drogę do wzmocnienia obrazu siebie.

Instrukcja:

- Podziel uczestników na małe grupy po 4–5 osób i przekaż każdej z nich duży arkusz flipchartu podzielony na cztery sekcje: Mocne strony, Wyzwania, Cele, Działania,
- Poproś, aby uczestnicy przykleili swoje karteczki w odpowiednich sekcjach,
- Zachęć grupy do uzupełnienia części „Działania”, odpowiadając na pytanie: „**Jakie konkretne kroki mogą podjąć, aby pokonać wyzwania i zrealizować swoje cele?**”

Krok 3: Prezentacja i dyskusja (15 minut)



Cel: Wzmacnianie więzi i poczucia odpowiedzialności poprzez wspólne prezentowanie map oraz omawianie wniosków w grupie.

Instrukcja:

- Poproś, aby grupy połączyły się w pary, zaprezentowały sobie swoje mapy i wspólnie omówiły:
 - *Czego dowiedziały się o sobie podczas ćwiczenia?*
 - *Które wyzwania wydają się najbardziej możliwe do pokonania i dlaczego?*
 - *W jaki sposób ich cele mogą pozytywnie wpłynąć na nich samych oraz na innych?*
- Po kilku minutach zbierz wszystkich uczestników i poprowadź dyskusję w całej grupie, zadając pytania:
 - *„Jakie wspólne tematy zauważyliście w swoich obszarach rozwoju?”*
 - *„Jak się czujecie, podejmując działania na rzecz budowania pozytywnego obrazu siebie?”*
- Zachęć uczestników, aby zastanowili się, w jaki sposób ich mocne strony mogą pomóc im w przewyciężaniu wyzwań.

d. Refleksja i planowanie działań (15 minut):

Cel: utrwalenie wiedzy zdobytej podczas warsztatu poprzez zachęcenie uczestników do refleksji nad doświadczeniami, wskazanie najważniejszych wniosków oraz wyznaczenie praktycznych celów.

Refleksja (5 minut)

Instrukcja:

podaj uczestnikom pytania do refleksji indywidualnej – mogą odpowiedzieć pisemnie lub w myślach:

- ☐ Czego dziś się o sobie dowiedziałem?
- ☐ Jakie umiejętności lub cechy odkryłem albo rozwinąłem?
- ☐ Które momenty warsztatu były dla mnie szczególnie istotne i dlaczego?
- ☐ Z jakimi trudnościami się spotkałem i jak sobie z nimi poradziłem?

Zachęć uczestników, aby zwracali uwagę zarówno na swoje mocne strony, jak i na obszary wymagające dalszego rozwoju.

Planowanie działań (5 minutes)

Cel: Przekształcenie refleksji na praktyczne, możliwe do realizacji kroki, które pomogą rozwijać pozytywny obraz siebie.

Instrukcja:

Poproś uczestników o przygotowanie planu działania, który będzie zawierał:

- **Umiejętność lub cecha, na której chcę się skoncentrować,**
- **Konkretne działanie, które podejmę,**
- **Czas realizacji,**
- **Sposób monitorowania postępów.**

Zachęć uczestników do wypełnienia szablonu, koncentrując się na działaniach realistycznych i osiągalnych.

Refleksja końcowa (3 minut)



Poprowadź rozmowę w grupie, by wzmocnić poczucie wspólnoty i odpowiedzialności oraz zakończyć warsztat w pozytywnej atmosferze.

Zasoby do samodzielnej nauki (5 minut)

Instrukcja:

Przedstaw wyselekcjonowaną listę zasobów do samodzielnej nauki, takich jak:

Filmy/Wystąpienia	Artykuły
The skill of self confidence Dr. Ivan Joseph TEDxRyersonU https://www.youtube.com/watch?v=w-HYZv6HzAs	Resilience: The power of positive thinking https://www.acuitytraining.co.uk/news-tips/resilience-the-power-of-positive-thinking/
The power of vulnerability Brené Brown TED https://www.youtube.com/watch?v=iCvmsMzIF7o	15 Ways to Build a Growth Mindset https://www.psychologytoday.com/intl/blog/click-here-for-happiness/201904/15-ways-to-build-a-growth-mindset



Warsztat: Rozwijanie umiejętności produktywności w życiu osobistym i zawodowym

Cele:

- Zrozumienie roli produktywności w utrzymaniu efektywności, elastyczności i koncentracji na celach.
- Rozwijanie kluczowych umiejętności, takich jak zarządzanie czasem, podejmowanie decyzji, ustalanie priorytetów i proaktywność.
- Wzmacnianie zdolności do samodzielnej pracy przy jednoczesnym efektywnym współdziałaniu w zespole.
- Opracowanie osobistego planu działania, który umożliwi stosowanie umiejętności produktywności w różnych obszarach życia.

Grupa docelowa	Czas trwania	Potrzebne materiały
Młodzież w wieku 18–30 lat, w tym studenci, młodzi profesjonaliści oraz osoby chcące poprawić swoją produktywność	2 godziny	<ul style="list-style-type: none">✓ flipchart lub tablica,✓ markery i długopisy,✓ karty pracy dotyczące zarządzania zadaniami (np. macierz Eisenhowera),✓ karty scenariuszy do odgrywania ról,✓ stoper,✓ karteczki samoprzylepne (2–3 kolory).

Przebieg warsztatu:

a. Wprowadzenie i rozgrzewka (15 minut):

Wprowadzenie: Wyjaśnij, czym są **umiejętności produktywności** i dlaczego odgrywają kluczową rolę. Podkreśl ich znaczenie dla długoterminowego sukcesu w życiu osobistym i zawodowym.

Rozgrzewka: “Budżet czasu”

Cel: Zachęcenie uczestników do refleksji nad tym, jak gospodarują swoim czasem, i pokazanie, jak ważne jest świadome ustalanie priorytetów.

Wielkość grupy	Czas trwania	Potrzebne materiały
Dowolna	15 minut	<ul style="list-style-type: none">✓ czyste kartki lub karty pracy z siatką godzinową (24 godziny),✓ długopisy/markery.

Instrukcja:

1. Samoocena (5 minut)

- Poproś uczestników, aby rozpisali swój typowy dzień w podziale na 24 godziny (np. praca/nauka, Życie towarzyskie, sen, media społecznościowe, aktywność fizyczna, rozwój osobisty, odpoczynek).

2. Refleksja w parach (5 minut)

- Podziel uczestników w pary i poproś o omówienie:
 - „Na co przeznaczam najwięcej czasu?”
 - „Co chciałbym w tym zmienić?”



3. Dyskusja (5 minut)

- Przedstaw najczęstsze pułapki produktywności (np. rozpraszacze, brak priorytetów).
- Zaprezentuj macierz Eisenhowera (pilne vs. ważne) jako praktyczne narzędzie organizacji czasu. (<https://asana.com/resources/eisenhower-matrix>).

b. Ćwiczenie 1: Odkrywanie kompetencji (45 minut):

Tytuł: Wyzwanie decyzyjne

Cel: Umożliwienie uczestnikom praktycznego ćwiczenia umiejętności ustalania priorytetów, rozwiązywania problemów i podejmowania strategicznych decyzji poprzez udział w symulacjach prowadzonych pod presją czasu.

Wielkość grupy	Czas trwania	Potrzebne materiały
10-20 osób	45 minut	<ul style="list-style-type: none">✓ Pre-prepared scenario cards✓ Flipchart/whiteboard for group notes✓ Timer

Insstrukcja

1. Podział na grupy (5 minut)

- Podziel uczestników na zespoły po 4–5 osób. Wręcz każdemu zespołowi kartę scenariusza z sytuacją wymagającą szybkiego podjęcia decyzji.

2. Dyskusja i planowanie (20 minut)

- Poproś uczestników o przeanalizowanie scenariusza, ustalenie priorytetów i opracowanie krok po kroku rozwiązania w oparciu o zasady produktywności..

3. Prezentacja (10 minut)

- Każda grupa prezentuje swoje rozwiązanie.
- Zachęć uczestników do wzajemnej informacji zwrotnej, pytając, w jaki sposób inni podeszliby do tego samego zadania.

4. Podsumowanie (10 minut)

- **Na zakończenie przeprowadź wspólną dyskusję, zadając pytania:**
 - „Co pomogło wam podjąć skuteczną decyzję?”
 - „W jaki sposób można skuteczniej zarządzać czasem i priorytetami?”
 - „Z jakimi trudnościami zetknęliście się podczas podejmowania decyzji?”

Przykłady scenariuszy:

- **Scenariusz 1:** Zbliżają się trzy ważne terminy, ale masz czas, by rzetelnie zrealizować tylko dwa zadania. Jak zdecydujesz, które z nich odłożyć na później?
- **Scenariusz 2:** Współpracownik rezygnuje z udziału w projekcie, a Ty przejmujesz jego obowiązki. Jak skutecznie poradzisz sobie z dodatkowym obciążeniem?
- **Scenariusz 3:** Otrzymujesz niespodziewanie rolę lidera w zadaniu z krótkim terminem realizacji. Jak efektywnie zorganizujesz pracę zespołu?

c. Ćwiczenie 2: Rozwijanie kompetencji (45minut):

Tytuł: Narzędziownik produktywności



Cel: wsparcie uczestników w stworzeniu **własnego systemu produktywności** opartego na strategiach zarządzania czasem i organizacji pracy.

Wielkość grupy	Czas trwania	Potrzebne materiały
Dowolna	45 minut	<ul style="list-style-type: none">✓ flipchart,✓ karteczki samoprzylepne,✓ długopisy/markery.

Instrukcja:

Refleksja nad produktywnością (10 minut)

- **Poproś uczestników, aby zastanowili się nad pytaniami:**
 - *Jakie są moje największe wyzwania związane z produktywnością?*
 - *Jakie nawyki lub strategie pomagały mi dotąd utrzymać wysoką efektywność?*

Opracowanie indywidualnych strategii produktywności (20 minut)

- Poproś uczestników, aby zapisali na karteczkach wybrane strategie i stworzyli z nich własny zestaw, który chcą wprowadzić w życie.
- Proponowane kategorie:
 - **Zarządzanie czasem:** technika Pomodoro, planowanie blokami czasowymi, macierz Eisenhowera,
 - **Organizacja i planowanie:** narzędzia cyfrowe (Trello, Notion, Google Calendar) oraz tradycyjne planery,
 - **Koncentracja i efektywność:** ograniczanie rozpraszaczy, strategie głębokiej pracy.

Dyskusja w grupach (10 minut)

- **Podziel uczestników na zespoły po 3–4 osoby. Poproś, aby zaprezentowali swoje strategie i porozmawiali o nich, odpowiadając na pytania:**
 - *Które strategie są dla mnie nowe?*
 - *Która z nich może mieć największy wpływ na moją produktywność?*

d. Refleksja i planowanie działań (15 minut):

Cel: To consolidate participants' learning from the workshop by encouraging them to reflect on their experiences, identify key takeaways, and create actionable goals.

Refleksja (5 minut)

Instrukcja:

Przeznacz uczestnikom pytania do indywidualnej refleksji – mogą udzielić odpowiedzi pisemnie lub w formie cichego namysłu.

Zachęć ich do **szczerości**, podkreślając, że celem jest **praktyczne wykorzystanie wniosków**.

Planowanie działań (5 minut)

Udostępnij uczestnikom szablon planu działania, który obejmuje:

- umiejętność produktywności, nad którą chcą pracować,
- konkretne działanie, które podejmą,
- ramy czasowe realizacji,
- sposób monitorowania postępów.



Prezentacja planów działania (5 minut)

- Poproś ochotników o zaprezentowanie swoich planów działania.
- Podsumuj kluczowe wnioski i zachęć wszystkich do konsekwentnej realizacji wyznaczonych celów produktywności.

Zasoby do samodzielnej nauki (5 minut)

Instrukcja: Przedstaw wyselekcjonowaną listę zasobów do samodzielnej nauki, takich jak:

Filmy/Wystąpienia	Artykuły
How to be Organized for School, College or Life [The 6 Habits of Highly Organized People] https://www.youtube.com/watch?v=88MjoZalHpM&ab_channel=MemorizeAcademy	How to be more productive: 13 tips to practice today https://asana.com/resources/how-to-be-more-productive
How to be Organized at Work: 8 Tips to Increase Productivity https://www.youtube.com/watch?v=EhLhE8865tU&ab_channel=CareerAddict	The Productivity Guide: Time Management Strategies That Work https://jamesclear.com/productivity



Warsztat: profesjonalizm – klucz do sukcesu w pracy

Cele:

- Zrozumienie, czym jest profesjonalizm i jaka jest jego rola w budowaniu sukcesu zawodowego.
- Rozwijanie kluczowych kompetencji, takich jak **odpowiedzialność, rzetelność, praca zespołowa, elastyczność i uczciwość w środowisku pracy**.
- Doskonalenie umiejętności **przyjmowania informacji zwrotnej, okazywania cierpliwości i dbania o profesjonalną prezencję**.
- Opracowanie osobistego planu działania pozwalającego stosować zasady profesjonalizmu w rzeczywistych sytuacjach zawodowych.

Grupa docelowa	Czas trwania	Potrzebne materiały
Młodzież w wieku 18–30 lat, w tym studenci, młodzi profesjonaliści oraz osoby przygotowujące się do podjęcia pracy	2 godziny	<ul style="list-style-type: none">✓ flipchart lub tablica,✓ markery i długopisy,✓ materiały do studium przypadku dotyczącego profesjonalizmu,✓ karty scenariuszy do odgrywania ról,✓ stoper,✓ karteczki samoprzylepne (2–3 kolory).

Przebieg warsztatu:

a. Wprowadzenie i rozgrzewka (15 minut):

Wprowadzenie: Wyjaśnij, czym jest **profesjonalizm** i dlaczego jest ważny.

Rozgrzewka: „Spektrum profesjonalizmu”

Cel: Zachęcenie uczestników do refleksji nad tym, jak profesjonalizm przejawia się w różnych sytuacjach.

Wielkość grupy	Czas trwania	Potrzebne materiały
Dowolna	15 minut	<ul style="list-style-type: none">✓ długa taśma lub sznur do wyznaczenia linii na podłodze (od „bardzo nieprofesjonalne” do „wysoko profesjonalne”),✓ wcześniej przygotowane stwierdzenia dotyczące profesjonalizmu.

Instrukcja:

Przygotowanie:

- połóż taśmę na podłodze, tworząc linię od „Bardzo nieprofesjonalne” do „Wysoko profesjonalne”.

Przykładowe sytuacje (10 minut)

- Facylitator odczytuje przygotowane przykłady i prosi uczestników, aby ustawili się na skali od „bardzo nieprofesjonalne” do „wysoko profesjonalne”:
 - *Spóźnianie się do pracy kilka razy w tygodniu.*
 - *Odpowiedni strój na rozmowę kwalifikacyjną.*



- Ignorowanie konstruktywnej informacji zwrotnej od przełożonego.
- Pomoc koledze w wykonaniu trudnego zadania.

Dyskusja (5 minut)

- Zadaj uczestnikom pytania:
 - Dlaczego zdecydowaliście się stanąć w tym miejscu na skali?
 - Czy profesjonalizm może wyglądać inaczej w zależności od zawodu lub kultury?
- Jak postrzegacie „szare strefy” – np. czy czasem elastyczność może być ważniejsza niż punktualność?

b. Ćwiczenie 1: Odkrywanie kompetencji (45 minut):

Tytuł: Dylematy w miejscu pracy

Cel: stworzenie uczestnikom okazji do **wykazania się profesjonalizmem w realistycznych sytuacjach zawodowych** poprzez analizę i rozwiązywanie dylematów.

Wielkość grupy	Czas trwania	Potrzebne materiały
10-20 osób	45 minut	<ul style="list-style-type: none">✓ przygotowane wcześniej karty z dylematami zawodowymi,✓ flipchart lub tablica do notatek,✓ stoper.

Instrukcja

- 1. Podział na grupy (5 minut)**
 - Podziel uczestników na małe zespoły po 4–5 osób.
 - Przydziel każdej grupie kartę z dylematem zawodowym.
- 2. Analiza i planowanie (20 minut)**
 - Poproś uczestników, aby przeanalizowały swój scenariusz w grupie, omówiły, jakie umiejętności profesjonalizmu są w nim potrzebne, i przygotowały krok po kroku propozycję rozwiązania.
 - Zachęć ich do rozmów o przyjmowaniu informacji zwrotnej, radzeniu sobie z konfliktami, a także o znaczeniu uczciwości i rzetelności.
- 3. Prezentacja (10 minut)**
 - Poproś każdą grupę o przedstawienie swojego rozwiązania.
 - Zachęć pozostałych uczestników do udzielenia informacji zwrotnej.
- 4. Podsumowanie (10 minut)**
 - Przeprowadź wspólne omówienie i podkreśl kluczowe wnioski.

c. Ćwiczenie 2: Rozwijanie kompetencji (45 minut):

Tytuł: Profesjonalizm w praktyce – odgrywanie ról

Cel: Rozwijanie umiejętności profesjonalizmu – takich jak **cierpliwość, elastyczność, współpraca zespołowa i autoprezentacja** – poprzez udział w symulowanych sytuacjach zawodowych.



Wielkość grupy	Czas trwania	Potrzebne materiały
Dowolna	45 minut	<ul style="list-style-type: none">✓ przygotowane scenariusze do odgrywania ról (np. z Załącznika 04 lub opracowane samodzielnie),✓ arkusze flipchartu,✓ karteczki samoprzylepne,✓ długopisy/markery.

Instrukcja:

1. **Przydział ról (5 minut)**
 - o Poproś uczestników, aby dobrali się w pary lub małe grupy, i przydziel im scenariusz do odegrania.
2. **Symulacja (30 minut)**
 - o Poproś każdą grupę, aby przeznaczyła 5 minut na przygotowanie, a następnie zaprezentowała swoją scenkę.
 - o Pozostałych uczestników zachęć do obserwacji i notowania umiejętności profesjonalizmu, które się pojawiły.
3. **Refleksja i omówienie dobrych praktyk (10 minut)**
 - o Przeprowadź krótką dyskusję po każdej scenie (lub na końcu ćwiczenia).
 - o Podsumuj kluczowe wnioski i wskaż dobre praktyki.

d. Refleksja i planowanie działań (15 minut):

Cel: Utrwalenie wiedzy zdobytej podczas warsztatu poprzez zachętę do refleksji nad doświadczeniami, wskazanie najważniejszych wniosków oraz stworzenie możliwych do realizacji celów.

Refleksja (5 minut)

Instrukcja:

Przeznacz uczestnikom pytania do indywidualnej refleksji (mogą odpowiedzieć pisemnie lub w cichej autorefleksji):

- ☐ Jaką umiejętność profesjonalizmu chcę szczególnie rozwijać?
- ☐ Jakie drobne działanie mogę podjąć, aby na co dzień być bardziej profesjonalny?

Plan działań (5 minut)

Poproś uczestników, aby przygotowali plan działania obejmujący:

- ✓ *Umiejętność profesjonalizmu do rozwinięcia*
- ✓ *Konkretne działanie*
- ✓ *Ramy czasowe*
- ✓ *Sposób mierzenia postępów.*

Prezentacja planów (5 minut)



Zasoby do samodzielnej nauki (5 minut)

Instrukcja: Przedstaw wyselekcjonowaną listę zasobów do samodzielnej nauki, takich jak:

Filmy/Wystąpienia	Artykuły
Professionalism https://www.youtube.com/watch?v=qD0je-DNg40&ab_channel=McGillCaPS	Why Professionalism Matters: Building Respect and Efficiency at Work https://www.linkedin.com/pulse/why-professionalism-matters-building-respect-work-nancy-ruffin-mba-depce/
Navigating Professionalism as a Student Shawn McBrayer TEDxFrisco HS Youth https://www.youtube.com/watch?v=hHLzonJG4wE&ab_channel=TEDxTalks	



Warsztat: Umiejętności komunikacyjne kluczem do skutecznych interakcji

Cele:

- Poznanie znaczenia **komunikacji werbalnej i niewerbalnej** w relacjach osobistych i zawodowych.
- Rozwijanie kluczowych kompetencji, takich jak **aktywne słuchanie, jasne i precyzyjne wyrażanie się, asertywność, empatia oraz umiejętność dawania i przyjmowania informacji zwrotnej**.
- Kształtowanie zdolności **dostosowywania stylu komunikacji** do różnych sytuacji i kontekstów.
- Opracowanie osobistego planu działania wspierającego doskonalenie umiejętności komunikacyjnych w praktyce.

Grupa docelowa	Czas trwania	Potrzebne materiały
Młodzież w wieku 18–30 lat, w tym studenci, młodzi profesjonaliści oraz osoby, które chcą doskonalić skuteczną komunikację.	2 godziny	<ul style="list-style-type: none">✓ flipchart lub tablica,✓ markery i długopisy,✓ przygotowane wcześniej „labirynty komunikacyjne” (proste schematy ścieżek z brakującymi informacjami),✓ opaski na oczy (opcjonalnie),✓ stoper,✓ karteczki samoprzylepne (2–3 kolory).

Przebieg warsztatu:

a. Wprowadzenie i rozgrzewka (15 minut):

Wprowadzenie: Wprowadź uczestników w temat i podkreśl znaczenie **komunikacji w relacjach, pracy zespołowej i rozwiązywaniu konfliktów**.

Rozgrzewka: Pułapki komunikacji

Cel: Uświadomienie uczestnikom, jak łatwo dochodzi do nieporozumień oraz jak istotna jest jasność i precyzja w komunikacji.

Wielkość grupy	Czas trwania	Potrzebne materiały
Dowolna	15 minut	✓ Krótkie, przygotowane wcześniej instrukcje wydrukowane na kartkach – przeznaczone dla uczestników, którzy będą je wykonywać „w ciemno”.

Instrukcja:

Przygotowanie:

- Rozdaj każdemu uczestnikowi **kartkę papieru i długopis**.
- Następnie odczytaj **ustne instrukcje** (bez używania gestów), np.: „Narysuj mały kwadrat na środku kartki. Teraz dorysuj wokół niego duże koło tak, aby nie stykało się z krawędziami kwadratu.”

Realizacja zadania: (5 minut):

- Poproś uczestników, aby narysowali zgodnie z Twoimi poleceniami. Nie pozwalaj na zadawanie pytań ani prośby o doprecyzowanie.



- Na końcu poproś, aby porównali swoje rysunki.

Dyskusja (5 minut):

- Rozpocznij krótkie podsumowanie.
- Zwróć uwagę na to, jak różne mogą być efekty tego samego polecenia, i podkreśl znaczenie **jasnej komunikacji, aktywnego słuchania oraz zadawania pytań** w celu uniknięcia nieporozumień.

b. Ćwiczenie 1: Odkrywanie kompetencji (45 minut):

Tytuł: "Labirynt komunikacyjny"

Cel: Stworzenie uczestnikom okazji do doskonalenia umiejętności **jasnego formułowania komunikatów, aktywnego słuchania oraz współpracy zespołowej** poprzez udział w angażującym ćwiczeniu komunikacyjnym.

Wielkość grupy	Czas trwania	Potrzebne materiały
10-20 participants	45 minutes	<ul style="list-style-type: none">✓ duże arkusze papieru lub tablica,✓ markery,✓ przygotowane wcześniej „labirynty komunikacyjne” (proste schematy ścieżek z brakującymi informacjami),✓ opaski na oczy (opcjonalnie).

Instrukcja

1. Wyjaśnienie zadania (5 minut)

- **Przedstaw uczestnikom zasady ćwiczenia:** będą pracować w parach lub małych zespołach. **Jedna osoba wcieli się w rolę osoby przekazującej instrukcję, a druga (lub reszta grupy) spróbuje wykonać jego instrukcje.**
- Ćwiczenie ma odzwierciedlać sytuacje z codziennego życia, w których łatwo dochodzi do **zakłóceń w komunikacji**, oraz pokazać sposoby ich **skutecznego przezwyciężania**.

2. Realizacja zadania (30 minutes)

Wybierz jeden z trzech wariantów ćwiczenia – dostosuj go do potrzeb i poziomu grupy:

Wariant 1: Rysowanie w ciemno

- Jedna osoba opisuje prosty **obrazek lub kształt**, ale nie może używać oczywistych nazw figur (np. zamiast „trójkąt” mówi: „narysuj kształt z trzema bokami”).
- Druga osoba rysuje na podstawie samych słów.
- Po zakończonej pracy uczestnicy porównują swoje rysunki i sprawdzają, jak jasne były instrukcje.

Wariant 2: Labirynt komunikacyjny

- The goal is to **navigate the maze as accurately as possible**.
- Jedna osoba dostaje **kartkę z labiryntem**, gdzie zaznaczone są start, meta i przeszkody.
- Druga osoba nie widzi labiryntu – musi dotrzeć do celu, kierując się tylko wskazówkami podawanymi przez partnera.
- Celem jest jak najdokładniejsze przejście trasy.



Wariant 3: Plecami do siebie

- Uczestnicy siadają tyłem do siebie.
- Jedna osoba przekazuje krótką sekwencję poleceń (np. „złóż kartkę na pół, a potem oderwij jeden róg”), a druga je wykonuje – bez możliwości zadawania pytań.
- Na koniec porównują efekt i rozmawiają o tym, co pomogło, a co utrudniło zrozumienie komunikatu.

3. Dyskusja i refleksja (10 minut)

Po zakończeniu ćwiczenia poproś uczestników o podzielenie się swoimi doświadczeniami.

c. Ćwiczenie 2: Rozwijanie kompetencji (45 minut):

Tytuł: Sztuka uważnego słuchania i klarownej komunikacji

Cel: Rozwijanie umiejętności **aktywnego słuchania, jasnego i precyzyjnego wyrażania myśli oraz skutecznego podsumowywania informacji.**

Wielkość grupy	Czas trwania	Potrzebne materiały
Dowolna	45 minut	<ul style="list-style-type: none">✓ krótkie, przygotowane wcześniej teksty lub zadania problemowe,✓ karteczki samoprzylepne,✓ długopisy/markery.

Instrukcja:

1. Wyzwanie słuchania (15 minut)

- Podziel uczestników na pary.
- Poproś jedną osobę z pary, aby przeczytała na głos krótki tekst. Druga osoba ma uważnie słuchać, nie robiąc notatek.
- Poproś słuchającego, aby podsumował tekst w trzech najważniejszych punktach.
- Następnie poproś uczestników o zamianę ról i powtórzenie ćwiczenia.

2. Jak mówić, by zrozumiano – jak słuchać, by usłyszeć (20 minut)

- Poproś jedną osobę z każdej pary, by **wytłumaczyła prostą czynność** (np. „jak zrobić kanapkę” albo „jak zawiązać sznurowadła”), ale wyłącznie słowami – bez używania rąk, gestów czy pokazywania.
- Poproś drugą osobę, aby spróbowała wykonać zadanie zgodnie z instrukcją.
- Następnie poproś uczestników o zamianę ról i powtórzenie ćwiczenia.

3. Podsumowanie (10 minut)

- Zakończ ćwiczenie podsumowaniem.

d. Refleksja i planowanie działań (15 minut):

Cel: podsumowanie i utrwalenie wiedzy oraz umiejętności zdobytych podczas warsztatu poprzez refleksję nad doświadczeniami, wyciągnięcie kluczowych wniosków i opracowanie konkretnych, możliwych do realizacji celów rozwojowych.

Czas:

- Refleksja (5 minut)



- Plan działania (5 minut)
- Podsumowanie (5 minut)

Refleksja (5 minut)

Instrukcja:

Poproś uczestników, aby indywidualnie – pisemnie lub w cichej autorefleksji – odpowiedzieli na pytania:

- ☐ Jaką umiejętność komunikacyjną chciałbym szczególnie rozwijać?
- ☐ Jakie drobne działanie mogę podjąć, aby komunikować się skuteczniej?

Planowanie działań (5 minut)

Poproś uczestników, aby przygotowali krótki plan działania, w którym określą:

- ☐ *Umiejętność komunikacyjną, nad którą chcą pracować*
- ☐ *Konkretne działanie, które podejmą,*
- ☐ *Przedział czasowy*
- ☐ *Sposób monitorowania i oceny postępów*

Prezentacja (5 minut)

Zasoby do samodzielnej nauki (5 minut)

Instrukcja: Przedstaw wyselekcjonowaną listę zasobów do samodzielnej nauki, takich jak:

Filmy/Wystąpienia	Artykuły
Celeste Headlee: 10 ways to have a better conversation TED https://www.youtube.com/watch?v=R1vskiVDwI4&ab_channel=TED	8 Ways You Can Improve Your Communication Skills https://professional.dce.harvard.edu/blog/8-ways-you-can-improve-your-communication-skills/
	Communication Skills - Start Here https://www.mindtools.com/a0yzeeu/communication-skills-start-here



Warsztat: Skuteczne zarządzanie stresem w drodze do równowagi

Cele:

- Zrozumienie roli **zarządzania stresem** w budowaniu **dobrostanu emocjonalnego, odporności i produktywności**.
- Opanowanie **praktycznych technik radzenia sobie z presją**, regulowania emocji i oddzielania źródeł stresu.
- Rozwijanie **umiejętności rozwiązywania problemów i lepszego zarządzania czasem**, aby ograniczać zbędny stres.
- Opracowanie **osobistego planu działania** wspierającego wdrażanie technik zarządzania stresem w codziennym życiu.

Grupa docelowa	Czas trwania	Potrzebne materiały
Osoby w wieku 18–30 lat – studenci, młodzi profesjonaliści oraz wszyscy, którzy chcą lepiej radzić sobie ze stresem.	2 Godziny	<ul style="list-style-type: none">✓ flipchart lub tablica,✓ markery i długopisy,✓ stoper,✓ karteczki samoprzylepne (2–3 kolory).

Przebieg warsztatu:

a. Wprowadzenie i rozgrzewka (15 minut):

Wprowadzenie: Przedstaw uczestnikom temat i wyjaśnij, czym są **umiejętności zarządzania stresem** oraz dlaczego są ważne. Podkreśl, że stres może mieć **charakter pozytywny (motywujący)** lub **negatywny (przytłaczający)**, a celem jest jego **zdrowa regulacja**.

Rozgrzewka: „Skala stresu”

Cel: zachęcenie uczestników do refleksji nad własnym doświadczeniem stresu i pokazać, że każdy reaguje na niego inaczej.

Wielkość grupy	Czas trwania	Potrzebne materiały
Dowolna	15 minut	✓ taśma lub sznur do zaznaczenia na podłodze „skali stresu” – od „brak stresu” do „wysoki stres”.

Instrukcja:

Przygotowanie:

- Wyznacz na podłodze widoczną linię „skali stresu” – od „brak stresu” do „maksymalny stres”.
- Przygotuj wcześniej kilka przykładowych sytuacji, które mogą wywoływać stres.

Zadanie (10 minut):

- Odczytaj po kolei przygotowane scenariusze i poproś uczestników, aby ustawili się na skali w **miejscu odpowiadającym** temu, jak **duży stres** wywołałaby u nich dana sytuacja.

Przykładowe scenariusze:

- *Jutro masz ważny egzamin, a nie zdążyłeś się przygotować.*
- *Szef w ostatniej chwili zleca Ci dodatkowe zadanie.*



□ *Utknąłeś w korku i spóźniasz się na ważne spotkanie.*

Dyskusja (5 minut):

- Zapytaj uczestników:
 - *Które sytuacje wywołują u was największy stres?*
 - *Jakie sposoby radzenia sobie ze stresem stosujecie na co dzień?*
- *Na zakończenie podkreśl, że każdy doświadcza stresu w inny sposób, i wprowadź pojęcie **odporności psychicznej**.*

b. Ćwiczenie 1: Odkrywanie kompetencji (45 minut):

Tytuł: World Café – strategie radzenia sobie ze stresem

Cel: Poznanie różnych sposobów **radzenia sobie ze stresem** poprzez rozmowy w małych grupach i dzielenie się doświadczeniami.

Wielkość grupy	Czas trwania	Potrzebne materiały
Dowolna	45 minut	<ul style="list-style-type: none">✓ arkusze flipchartu (po jednym na stolik),✓ markery i długopisy,✓ stoper,✓ dzwonek lub inny sygnał do rotacji.

Instrukcja

Krok 1: Przygotowanie przestrzeni (5 minut)

- **Przygotuj 3–4 stoliki**, z których każdy będzie poświęcony innemu **aspektowi stresu**.
- Wyznacz **gospodarza każdego stolika** – osobę, która pozostaje na miejscu i przedstawia kolejnym grupom najważniejsze wnioski z wcześniejszych dyskusji.
- Na każdym stoliku umieść **arkusz flipchartu i markery** do notowania kluczowych spostrzeżeń.

Krok 2: Dyskusje przy stolikach (30 minut)

- Uczestnicy odwiedzają kolejno wszystkie stoliki, rozmawiając przy każdym z nich o innym aspekcie radzenia sobie ze stresem.
- Na każdą **rundę przeznacz około 10 minut**. Po jej zakończeniu daj **sygnał** (np. dzwonkiem) i poproś grupy o przejście do kolejnego stolika.

Proponowane tematy dyskusji:

Stolik 1: Co mnie stresuje na co dzień? (Źródła i sygnały stresu)

Stolik 2: Jak radzę sobie z emocjami w trudnych chwilach?

Stolik 3: Jak planowanie pomaga mi zmniejszyć stres?

Stolik 4: Jak reaguję na zmiany i niepewność?

Krok 3: Podsumowanie i dyskusja (10 minut)



- Po zakończeniu rotacji **gospodarze stolików prezentują najważniejsze wnioski z dyskusji.**
- Facylitator prowadzi **krótką refleksję.**

c. Ćwiczenie 2: Rozwijanie kompetencji (45 minut):

Tytuł: Ćwiczenie symulacyjne: zarządzanie stresem

Cel: Doskonalenie umiejętności **aktywnego słuchania, jasnego przekazywania informacji oraz syntetycznego podsumowywania treści.**

Wielkość grupy	Czas trwania	Potrzebne materiały
Do 30 osób, podzielonych na zespoły po 4–6 osób	45 minutes	<ul style="list-style-type: none">✓ przygotowane wcześniej scenariusze sytuacji stresujących,✓ stoper,✓ flipchart i markery.

Instrukcja:

Krok 1: Wprowadzenie do zadania (5 minut)

- Przedstaw uczestnikom cel ćwiczenia: **każdy zespół zmierzy się z realistyczną (ale bezpieczną) sytuacją stresującą.**
- Zadaniem będzie **szybkie podjęcie decyzji**, jednocześnie stosując techniki zarządzania stresem, aby zachować spokój, koncentrację i strategiczne podejście.

Krok 2: Symulacja (20 minut)

1. **Przydziel każdej grupie scenariusz stresującej sytuacji** (możesz skorzystać z przykładów w załączniku lub przygotować własne).
 - Każda grupa pracuje nad innym **wyzwaniem związanym ze stresem.**
 - Uczestnicy mają **10 minut**, aby przedyskutować sytuację i zdecydować, jak **na nią zareagować, stosując techniki zarządzania stresem.**
2. **Prezentacja rozwiązań (10 minut)**
 - Każda grupa **przedstawia swoje rozwiązanie** na forum.
 - Uczestnicy wyjaśniają, **jakie strategie redukcji stresu zastosowali** i dlaczego właśnie je wybrali.

Krok 3: Refleksja i dyskusja (15 minut)

- Poprowadź podsumowującą rozmowę na forum całej grupy.
- Teams exchange insights, reinforcing **collective learning and collaboration.**
- Poproś uczestników, aby podzieliły się swoimi spostrzeżeniami z pracy grupowej, co pozwoli wzmocnić wspólne uczenie się i współpracę.

d. Refleksja i planowanie działań (15 minut):

Cel: Podsumowanie zdobytej wiedzy poprzez refleksję nad doświadczeniami, określenie najważniejszych wniosków oraz opracowanie konkretnych i realistycznych celów rozwojowych.

Refleksja (5 minut)

Instrukcja:



Poproś uczestników, aby odpowiedzieli indywidualnie – pisemnie lub w cichej autorefleksji – na pytania:

- ☐ Jaką technikę radzenia sobie ze stresem chciałbym rozwijać?
- ☐ Jakie drobne działanie mogę podjąć, aby skuteczniej zarządzać stresem na co dzień?

Planowanie działań (5 minut)

Poproś uczestników, aby przygotowali plan działania, w którym określą:

- ☐ *technikę zarządzania stresem, którą chcą rozwinąć,*
- ☐ *konkretne działanie, jakie podejmą,*
- ☐ *ramy czasowe realizacji,*
- ☐ *sposób, w jaki będą mierzyć swoje postępy.*

Prezentacja (5 minut)

Zasoby do samodzielnej nauki (5 minut)

Instrukcja: Przedstaw wyselekcjonowaną listę zasobów do samodzielnej nauki, takich jak:

Filmy/Wystąpienia	Artykuły
How to make stress your friend Kelly McGonigal TED https://www.youtube.com/watch?v=RcGyVTAoXEU&ab_channel=TED	Coping with stress at work https://www.apa.org/topics/healthy-workplaces/work-stress
	Six Strategies for Effective Stress Management https://grad.uc.edu/student-life/news/six-strategies-for-effective-stress-management.html



Warsztat: Wprowadzanie pozytywnych zmian – kompetencje dla rozwoju i innowacji

Cele:

- Zrozumienie, jak jednostki i grupy mogą inicjować i podtrzymywać pozytywne zmiany.
- Rozwijanie kluczowych umiejętności, takich jak inicjatywa, elastyczność, przywództwo i kreatywność.
- Poznanie strategii podejmowania decyzji, budowania wytrwałości i wprowadzania innowacji w trudnych sytuacjach.
- Udział w interaktywnych ćwiczeniach sprzyjających kreatywnemu myśleniu i współpracy zespołowej.

Grupa docelowa	Czas trwania	Potrzebne materiały
Młodzież w wieku 18–30 lat, w tym studenci, młodzi profesjonaliści i przyszli liderzy zmian	2 godziny	<ul style="list-style-type: none">✓ flipchart lub tablica,✓ markery i długopisy,✓ materiały do aktywnych ćwiczeń (balony, sznurek, kolorowy papier),✓ stoper,✓ karteczki samoprzylepne (2–3 kolory).

Przebieg Warsztatu:

a. Wprowadzenie i rozgrzewka (15 minut):

Wprowadzenie: Wyjaśnij, na czym polegają umiejętności **wprowadzania pozytywnych zmian** i dlaczego mają znaczenie.

Rozgrzewka: “Efekt Domina”

Cel: Uświadomienie uczestnikom, że **małe kroki mogą wywołać efekt domina** i doprowadzić do znaczących rezultatów.

Wielkość grupy	Czas trwania	Potrzebne materiały
Dowolna	15 minut	✓ Bbalony, sznurek, kolorowy papier (lub inne proste przedmioty)

Instrukcja:

Przygotowanie:

- Podziel uczestników na małe zespoły.
- Rozdaj każdej grupie zestaw przedmiotów (np. balony, papier, sznurek lub inne dostępne materiały).
- Zadanie: **zespoły mają zaprojektować i uruchomić reakcję łańcuchową**, w której jedno działanie wyzwala kolejne – niczym przewracające się kostki domina.

Zadanie(10 minut):

Zespoły wspólnie **projektują swój własny „Efekt domina”**, a następnie **przeprowadzają próbę**, aby sprawdzić, jak działa ich rozwiązanie.

Dyskusja (5 minutes):

Poprowadź krótkie podsumowanie z całą grupą.



b. Ćwiczenie 1: Odkrywanie kompetencji (45 minut):

Tytuł: Wyzwanie Nie do Wykonania?

Cel: Doświadczenie procesu przechodzenia od poczucia bezsilności do znalezienia kreatywnych rozwiązań przy wprowadzaniu zmian w trudnych warunkach.

Wielkość grupy	Czas trwania	Potrzebne materiały
Dowolna, podzielona na zespoły po 4–6 osób	45 minut	<ul style="list-style-type: none">✓ zestaw „niemożliwych” zadań (przygotowanych wcześniej),✓ arkusze flipchartu,✓ długopisy/markery.

Instrukcja

Wprowadzenie (5 minut)

- Rozdaj uczestnikom przygotowane wcześniej karty z „niemożliwymi” zadaniami. Wyjaśnij, że każda grupa ma ograniczony czas na ich wykonanie.

Przykłady:

Milcząca opowieść

- W ciągu **2 minut** stwórz i opowiedz krótką historię na temat ważnego globalnego problemu. **Jest jednak haczyk – nie wolno używać słów zawierających literę „E”.**
- **Utrudnienie:** przez pierwsze 3 minuty nie wolno się odzywać.

Wieża ograniczonych możliwości

- Zbuduj jak najwyższą wieżę, używając wyłącznie jednej ręki. Konstrukcja musi utrzymać się w pionie przez minimum 10 sekund.
- **Materiały:** 10 słomek, 5 spinaczy i kawałek taśmy.
- **Utrudnienie:** przez pierwsze 5 minut nie wolno korzystać z taśmy.

Wyzwanie (10 minut)

- Zespoły przystępują do realizacji zadania, zmagając się z ograniczeniami i pierwszymi trudnościami.

Dodatkowe wskazówki i zasoby (5 minut)

- Przekaż zespołom nowe materiały, odpowiedzi lub dodatkowy czas. Wyjaśnij, że dzięki tym elementom zadanie staje się możliwe do wykonania.

Druga próba (5 minut)

- Poproś zespoły, aby ponownie podjęły się wykonania zadania – tym razem z wykorzystaniem dodatkowych zasobów oraz wniosków z pierwszej próby.

Dyskusja podsumowująca (15 minut)

c. Ćwiczenie 2: Rozwijanie kompetencji (45 minut):

Tytuł: Sprint Innowacji – kreatywne wyzwanie

Cel: Rozwijanie innowacyjnego myślenia, kreatywności i umiejętności szybkiego podejmowania decyzji poprzez zaprojektowanie pomysłowego rozwiązania realnego problemu.



Wielkość grupy	Czas trwania	Potrzebne materiały
Dowolna, podzielona na zespoły po 4–6 osób	45 minut	<ul style="list-style-type: none">✓ Flipchart,✓ kolorowe markery,✓ karteczki samoprzylepne

Instrukcja:

Wprowadzenie(5 minut)

- Rozdaj każdej z grup wyzwanie wymagające innowacyjnego myślenia lub pozwól im je samodzielnie stworzyć.
- Przykłady:
 - *Opracuj inicjatywę ograniczającą marnowanie żywności w Twojej społeczności.*
 - *Stwórz nową metodę angażowania młodych ludzi w działania społeczne.*

Burza mózgów (10 minut)

- Poproś uczestników, aby przeprowadziły burzę mózgów i zapisały jak najwięcej pomysłów (5 minut)
- Następnie poproś, aby wybrali jeden, który uznają za najlepszy (5 minut).

Projektowanie i prezentacja (20 minut)

- Poproś uczestników, aby opracowały wizualną prezentację swojego pomysłu i przedstawili ją na arkuszu flipchartu.
- Następnie zachęć każdą grupę do zaprezentowania swojego rozwiązania w formie krótkiego wystąpienia typu „elevator pitch” - krótka prezentacja pomysłu (**do 2 minut**).

Dyskusja podsumowująca (15 minut)

- Poprowadź dyskusję w grupie

d. Refleksja i planowanie działań (15 minut):

Cel: Podsumowanie warsztatu, skłonienie uczestników do refleksji nad swoimi doświadczeniami, wyciągnięcie najważniejszych wniosków oraz opracowanie konkretnych celów do dalszego działania.

Refleksja (5 minut)

Instrukcja:

Poproś uczestników, aby indywidualnie – pisemnie lub w formie cichej autorefleksji – odpowiedzieli na pytania:

- ☐ *Co chciałbym ulepszyć w swoim podejściu do działania?*
- ☐ *Jaki mały krok mogę podjąć już dziś?*

Planowanie działań (5 minut)

Poproś uczestników, aby przygotowali krótki plan działania, w którym określą:

- ☐ *Cel, który chcę zrealizować*
- ☐ *Konkretne działanie, które podejmę*
- ☐ *Ramy czasowe realizacji*



☐ *Zasoby, których będą potrzebować*

Prezentacja (5 minut)

- Poproś ochotników, aby zaprezentowali swoje plany działania.
- Podsumuj najważniejsze wnioski i zachęć wszystkich do konsekwentnego wdrażania wybranych kroków zmiany.

Zasoby do samodzielnej nauki (5 minut)

Instrukcja: Przedstaw wyselekcjonowaną listę zasobów do samodzielnej nauki, takich jak:

Filmy/Wystąpienia	Artykuły
How Small Actions Create Big Impacts Priscilla Pfeiffer TEDxUNLV https://www.youtube.com/watch?v=5NiTrDCXrml&ab_channel=TEDxTalks	5 innovative ways you can create positive social change in your community (with useful links) https://sewfonline.com/5-innovative-ways-you-can-create-positive-social-change-in-your-community-with-download-and-useful-links/
Six keys to leading positive change: Rosabeth Moss Kanter at TEDxBeaconStreet https://www.youtube.com/watch?v=owU5aTNPJbs&ab_channel=TEDxTalks	



Warsztat: Myślenie wyższego rzędu w rozwiązywaniu złożonych problemów

Cele:

- Zrozumienie istoty **myślenia wyższego rzędu** oraz jego znaczenia w **krytycznym rozwiązywaniu problemów i podejmowaniu decyzji**.
- Rozwijanie kluczowych umiejętności, takich jak **rozumowanie analityczne, myślenie koncepcyjne i planowanie z wyprzedzeniem**.
- Doskonalenie **umiejętności oceny, samodzielnego myślenia i podejmowania decyzji** w praktycznych sytuacjach.
- Udział w interaktywnych zadaniach wspierających rozwój myślenia strategicznego i elastyczności intelektualnej.

Grupa docelowa	Czas trwania	Potrzebne materiały
Młodzież w wieku 18–30 lat, w tym studenci, młodzi profesjonaliści oraz osoby nastawione na rozwiązywanie problemów.	2 godziny	<ul style="list-style-type: none">• flipchart lub tablica,• markery i długopisy,• karty z zadaniami problemowymi,• stoper,• łamigłówki lub zagadki logiczne.

Przebieg Warsztatu:

a. Wprowadzenie i rozgrzewka (15 minut):

Wprowadzenie: Przedstaw krótko temat warsztatu i podkreśl, jakie umiejętności uczestnicy będą w jego trakcie rozwijać.

Rozgrzewka: Sztafeta zagadek

Cel: Zaangażowanie uczestników w **logiczne myślenie i rozwiązywanie problemów** w formie zabawy.

Wielkość grupy	Czas trwania	Potrzebne materiały
Dowolna, podzielona na zespoły po 4–6 osób	15 minut	✓ Zestaw trudniejszych zagadek lub łamigłówek logicznych

Instrukcja:

Przygotowanie sztafety zagadek:

- Rozdaj każdej grupie **listę zagadek lub łamigłówek logicznych**.
- Wyjaśnij zasady: uczestnicy muszą **rozwiązać poprzednią zagadkę, zanim przejdą do kolejnej**.
- Poinformuj uczestników, że zwycięża ten zespół, który jako pierwszy rozwiąże wszystkie zagadki.

Dyskusja (5 minutes):

Poprowadź krótkie podsumowanie z całą grupą.

b. Ćwiczenie 1: Odkrywanie kompetencji (45 minut):

Tytuł: Co jeśli...?



Cel: Rozwijanie umiejętności **myślenia koncepcyjnego i przyszłościowego** poprzez analizę hipotetycznych scenariuszy oraz ich możliwych konsekwencji.

Wielkość grupy	Czas trwania	Potrzebne materiały
Dowolna, podzielona na zespoły po 4–6 osób	45 minut	<ul style="list-style-type: none">✓ Flipchart✓ Długopisy/markery,✓ karty scenariuszy <i>Co jeśli...?</i>

Instrukcja:

Rozdaj każdej grupie scenariusz typu *Co jeśli...?*, który pobudzi kreatywność i logiczne myślenie:

- Przykłady:
 - *Co by było, gdyby ludzie musieli żyć pod wodą?*
 - *Co by było, gdyby sztuczna inteligencja zastąpiła wszystkie ludzkie zawody?*

Burza mózgów i dyskusja (20 minut)

- Poproś grupy, aby przeanalizowały swój scenariusz.
- Poproś, aby zastanowili się jakie mogą z niego wynikać wyzwania i szanse oraz jakie działania można podjąć.
- Zachęć ich do krytycznego myślenia i spojrzenia w przyszłość.

Prezentacja i debata (15 minut)

- Poproś każdą grupę o zaprezentowanie swojego scenariusza i wypracowanych pomysłów.
- Zachęć pozostałych uczestników, aby zadawali pytania, kwestionowali założenia i proponowali inne spojrzenia – tak, by pobudzić dyskusję i pogłębić analizę.

Podsumowanie (10 minut)

Przeprowadź podsumowanie. Podkreśl, w jaki sposób uczestnicy podejmowali decyzje, jak argumentowali swoje stanowiska oraz jak rozwijali myślenie koncepcyjne.

c. Ćwiczenie 2: Rozwijanie kompetencji (45 minut):

Tytuł: Rozwiązywanie problemów „od końca” – analiza błędów i usprawnianie strategii

Cel: Rozwijanie myślenia analitycznego i umiejętności oceny poprzez pracę z problemami „od końca” – uczestnicy identyfikują błędy, analizują ich konsekwencje i opracowują ulepszone rozwiązania.

Wielkość grupy	Czas trwania	Potrzebne materiały
Dowolna, podzielona na zespoły po 4–6 osób	45 minut	<ul style="list-style-type: none">✓ flipchart,✓ markery ✓ przygotowane przykłady „nietrafionych” strategii lub planów, które zakończyły się niepowodzeniem.



Instrukcja:

Wprowadzenie (5 minut)

- Wyjaśnij uczestnikom ideę ćwiczenia: uczestnicy zamiast **rozwiązywać problem od podstaw**, przeanalizują, dlaczego dane rozwiązanie okazało się **nieskuteczne**, a następnie zaproponują **skuteczniejsze alternatywy**.

Praca w grupach (15 minut)

- Podziel uczestników na grupy.
- Rozdaj każdej grupie opis nieskutecznego projektu, planu lub strategii. Poproś uczestników, aby przeanalizowali otrzymany materiał i zastanowili się, dlaczego rozwiązanie nie zadziałało.

Analiza i odbudowa strategii (15 minut)

- Poproś uczestników, aby przeanalizowali plan i **zidentyfikowały słabe punkty w logice, argumentacji oraz procesie podejmowania decyzji**.
- Zachęć je do opracowania **ulepszonej wersji strategii**, w której wyeliminują wskazane błędy.

Prezentacja (10 minut)

- Poproś uczestników, aby zaprezentowali wyjściowy problem, omówili zidentyfikowane **błędy** oraz przedstawili swoją **ulepszoną wersję planu**.

Dyskusja podsumowująca (10 minut)

- Poprowadź dyskusję w grupie

d. Refleksja i planowanie działań (15 minut):

Cel: Utrwalenie efektów warsztatu poprzez refleksję nad własnymi doświadczeniami, wyciągnięcie kluczowych wniosków oraz wyznaczenie jasnych celów do dalszego rozwoju.

Refleksja (5 minut)

Instrukcja:

Poproś uczestników, aby indywidualnie – pisemnie lub w formie cichej autorefleksji – odpowiedzieli na pytania:

- Jaką umiejętność myślenia wyższego rzędu chcę rozwijać?*
- Jakie drobne działanie mogę podjąć już dziś, aby wzmocnić swoje krytyczne myślenie?*

Planowanie działań (5 minut)

Poproś uczestników, aby przygotowali krótki plan działania, w którym określą:

- Umiejętność myślenia wyższego rzędu, nad którą chcę pracować*
- Konkretne działanie, które podejmę*
- Ramy czasowe realizacji*
- Zasoby, których będę potrzebować*

Prezentacja (5 minut)

Zasoby do samodzielnej nauki (5 minut)



Instrukcja: Przedstaw wyselekcjonowaną listę zasobów do samodzielnej nauki, takich jak:

Filmy/Wystąpienia	Artykuły
How to think, not what to think Jesse Richardson TEDxBrisbane https://www.youtube.com/watch?v=6dluwVks444&ab_channel=TEDxTalks	Critical Thinking and other Higher-Order Thinking Skills https://cetl.uconn.edu/resources/design-your-course/teaching-and-learning-techniques/critical-thinking-and-other-higher-order-thinking-skills/



Warsztat: Rozwijanie umiejętności współpracy w zespole

Cele:

- Dostrzeżenie roli **współpracy** w budowaniu relacji, uczeniu się i realizacji zadań.
- Rozwijanie umiejętności **pracy zespołowej, elastyczności, dzielenia się zadaniami oraz dawania i przyjmowania informacji zwrotnej.**
- Poznanie **praktycznych sposobów rozwiązywania konfliktów, prowadzenia mediacji i wspierania innych.**
- Udział w ćwiczeniach, które w **przyjazny i angażujący sposób budują zaufanie i wzmacniają współpracę.**

Grupa docelowa	Czas trwania	Potrzebne materiały
Młodzież w wieku 18–30 lat, w tym studenci, młodzi profesjonaliści oraz przyszli liderzy..	2 godziny	<ul style="list-style-type: none">✓ Flipchart lub tablica suchościeralna✓ Markery i długopisy✓ Materiały do gier zespołowych (np. opaski na oczy, balony, sznurki)✓ Stoper

Przebieg Warsztatu:

a. Wprowadzenie i rozgrzewka (15 minut):

Wprowadzenie: Przedstaw temat ćwiczenia i wyjaśnij, że celem jest rozwijanie współpracy, komunikacji oraz umiejętności wspólnego rozwiązywania problemów.

Rozgrzewka: Węzeł Gordyjski

Cel: Zaangażowanie uczestników we wspólne działanie, które w zabawny sposób pokazuje znaczenie **współpracy i komunikacji.**

Wielkość grupy	Czas trwania	Potrzebne materiały
Dowolna	15 minut	✓ Brak

Instrukcja:

Form Groups of 8-12 people:

- Podziel uczestników w 8-12 osobowe grupy.
- Poproś, aby stanęli w zwartym kole, ramię w ramię.
- Następnie poproś, aby uczestnicy sięgnęli rękami do przodu i złapali dłonie dwóch różnych osób z grupy (nie stojących obok).

Wyzwanie:

- Bez puszczenia rąk, grupa musi rozplątać węzeł, tak aby znów powstało **koło.**
- **Podkreśl, że kluczowe jest komunikacja, cierpliwość i współpraca.**

Dyskusja (5 minutes):

Poprowadź krótkie podsumowanie z całą grupą.

b. Ćwiczenie 1: Odkrywanie kompetencji (45 minut):

Tytuł: Marshmallow Challenge



Cel: Kształtowanie umiejętności współpracy w zespole – w tym **delegowania zadań, wspierania innych i wspólnego działania** – poprzez angażujące, praktyczne zadanie wymagające energii i zaangażowania.

Wielkość grupy	Czas trwania	Potrzebne materiały
Dowolna, podzielona na zespoły po 4–6 osób	45 minut	<ul style="list-style-type: none">✓ 20 patyczków spaghetti dla każdej grupy✓ 1 metr taśmy✓ 1 metr sznurka✓ 1 pianka marshmallow (lub mała piłeczka) dla każdej grupy

Instrukcje:

The Challenge (25 minutes)

- Poproś każdą grupę o **zbudowanie jak najwyższej, samodzielnie stojącej wieży**, korzystając wyłącznie ze **spaghetti, taśmy i sznurka**.
- Na szczycie konstrukcji musi znaleźć się **pianka marshmallow (lub mała piłeczka)**, która utrzyma się tam minimum przez **5 sekund**.

Zasady:

- Każdy zespół ma **5 minut na opracowanie swojej strategii**.
- Podczas tego etapu **obowiązuje zakaz dotykania materiałów**.
- Po rozpoczęciu budowy w danym momencie **tylko jedna osoba może pracować z materiałami** — uczestnicy wykonują zadanie na zmianę.

Podsumowanie (10 minut):

Poprowadź krótkie podsumowanie z całą grupą.

c. Ćwiczenie 2: Rozwijanie kompetencji (55 minut):

Tytuł: Zagubieni w dżungli

Cel: Doskonalenie umiejętności podejmowania **decyzji, osiągnięcia kompromisu i rozwiązywania konfliktów** poprzez symulację sytuacji przetrwania.

Wielkość grupy	Czas trwania	Potrzebne materiały
Dowolna, podzielona na zespoły po 4–6 osób	45 minut	✓ Wydrukowana lista przedmiotów potrzebnych do przetrwania (zob. załączniki)

Instrukcje:

Opis sytuacji:

Po katastrofie samolotu ty i twój zespół znaleźliście się w samym sercu dżungli. Macie możliwość zabrania jedynie pięciu przedmiotów. Od trafności waszych wyborów zależy szansa na przetrwanie!



Krok 1: Sam na sam z decyzją (5 minut)

- o Każdy uczestnik wciela się w rolę rozbitka i samodzielnie tworzy własny ranking **10 przedmiotów potrzebnych do przetrwania w dżungli** (np. mapa, zapalniczka, butelka wody, apteczka, lina). Od najważniejszych po najmniej istotne – liczy się intuicja i zdrowy rozsądek!

Krok 2: Narada zespołowa (20 minut)

- o Cały zespół siada do stołu i musi dojść do porozumienia w sprawie **pięciu kluczowych przedmiotów**. To moment intensywnych negocjacji – liczą się argumenty, umiejętność słuchania i gotowość do kompromisu.
- o **Każdy wybór trzeba uzasadnić**, bo od zgody grupy zależy przetrwanie!

Krok 3: Starcie z ekspertami (10 minut)

- o Prowadzący odsłania oficjalny ranking przygotowany przez specjalistów od survivalu. Zespoły porównują swoje decyzje z opinią ekspertów i odkrywają, jak blisko – lub jak daleko – były od optymalnych wyborów.

Krok 4: Podsumowanie (20 minut)

Poprowadź krótkie podsumowanie z całą grupą.

d. Refleksja i planowanie działań (15 minut):

Cel: Utrwalenie efektów warsztatu poprzez refleksję nad doświadczeniami uczestników, wyodrębnienie najważniejszych wniosków oraz opracowanie konkretnych celów wspierających dalszy rozwój.

Refleksja (5 minut)

Instrukcja:

Poproś uczestników, aby indywidualnie – pisemnie lub w formie cichej autorefleksji – odpowiedzieli na pytania:

- ☐ *Którą umiejętność pracy zespołowej chcę rozwijać?*
- ☐ *Jak mogę zastosować tę umiejętność w codziennym życiu?*

Planowanie działań (5 minut)

Poproś uczestników, aby przygotowali krótki plan działania, w którym określą:

- ☐ *Umiejętność pracy zespołowej, którą chcę rozwinąć*
- ☐ *Konkretne działanie, które podejmę*
- ☐ *Ramy czasowe realizacji*
- ☐ *Zasoby, których będę potrzebować*

Prezentacja (5 minut)

- Poproś ochotników, aby zaprezentowali swoje plany działania.
- Podsumuj najważniejsze wnioski i zachęć uczestników do systematycznego rozwijania umiejętności pracy zespołowej.

Zasoby do samodzielnej nauki (5 minut)

Instrukcja: Przedstaw wyselekcjonowaną listę zasobów do samodzielnej nauki, takich jak:

Filmy/Wystąpienia	Artykuły
-------------------	----------



<p>21st Century Skills Collaboration https://www.youtube.com/watch?v=AOGZtP6w-0&ab_channel=MichiganLearningChannel</p>	<p>Collaboration Skills: Examples and Ways To Improve Them https://www.indeed.com/career-advice/career-development/collaboration-skills</p>
---	---



Warsztat: Warsztat: Etyka i różnorodność – jak poruszać się w złożoności z zachowaniem integralności

Cele:

- Zrozumienie **wpływu wartości etycznych i świadomości kulturowej na podejmowanie decyzji.**
- Rozwijanie kluczowych kompetencji, takich jak **uczciwość, wiarygodność, inkluzywność i odpowiedzialność etyczna.**
- Doskonalenie **myślenia krytycznego i osądu etycznego** poprzez analizę przykładów z życia codziennego.
- Udział w interaktywnych ćwiczeniach sprzyjających **refleksji, dyskusji i podejmowaniu działań w obliczu dylematów etycznych.**

Grupa docelowa	Czas trwania	Potrzebne materiały
Młodzi ludzie w wieku 18–30 lat, w tym studenci, osoby rozpoczynające karierę zawodową i aktywni obywatele.	2 godziny	<ul style="list-style-type: none">✓ flipchart lub tablica,✓ markery i długopisy,✓ karty scenariuszy dylematów etycznych,✓ karty tożsamości kulturowej,✓ stoper,✓ opaski na oczy lub drobne rekwizyty do ćwiczenia dotyczącego inkluzywności.

Przebieg Warsztatu:

a. Wprowadzenie i rozgrzewka (15 minut):

Wprowadzenie: Omów cel aktywności i wyjaśnij, jaką kompetencję będzie rozwijać.

Rozgrzewka: Spacer tożsamości kulturowej

Cel: Zachęcenie uczestników do **eksplorowania i refleksji nad różnorodnością tożsamości kulturowych poprzez interaktywne doświadczenie.**

Wielkość grupy	Czas trwania	Potrzebne materiały
Dowolna	15 minut	✓ Przygotowane wcześniej karty ról (np. uchodźca, menedżer, osoba z niepełnosprawnością, student z rodziny o niskich dochodach)

Instrukcja:

Przydzielenie tożsamości kulturowej:

- Każdemu uczestnikowi wręcz **kartę roli, która przedstawia określone pochodzenie, narodowość, status społeczno-ekonomiczny lub związane z nim wyzwania.**

Przebieg Ćwiczenia:



- Read a series of statements (e.g., “You feel that your voice is heard in society.” / “You have access to education without barriers.”).
- Prowadzący odczytuje serię stwierdzeń (np. „Twoje zdanie jest słyszane w społeczeństwie.” / „Masz swobodny dostęp do edukacji.”).
- Jeśli stwierdzenie pasuje do roli uczestnika – wykonuje on krok do przodu, jeśli nie – pozostaje w miejscu.

Dyskusja (5 minutes):

Poprowadź krótkie podsumowanie z całą grupą.

b. Ćwiczenie 1: Odkrywanie kompetencji (45 minut):

Tytuł: Debata etyczna: dylematy i wybory

Cel: Rozwój umiejętności delegowania, wspierania (coaching) oraz pracy zespołowej poprzez praktyczne i dynamiczne ćwiczenie.

Wielkość grupy	Czas trwania	Potrzebne materiały
Dowolna, podzielona na zespoły po 4–6 osób	45 minut	✓ Przygotowane i wydrukowane karty z opisami dylematów etycznych

Instrukcja

Przydzielanie dylematów (5 minut)

- Każda grupa **otrzymuje scenariusz i ma za zadanie podjąć decyzję**, jaki sposób postępowania będzie najbardziej etyczny. (poniżej przykłady – możesz też przygotować własne karty dopasowane do danej grupy)
- Przykłady:
 - Twój najlepszy przyjaciel ściąga na egzaminie. Czy zgłaszasz to?*
 - Otrzymujesz ofertę dobrze płatnej pracy w firmie, o której wiesz, że wykorzystuje pracowników w innym kraju. Czy ją przyjmujesz?*

Dyskusja w grupach (15 minut)

- Zespoły **analizują sytuację**, uwzględniając **wartości etyczne, przejrzystość, uczciwość oraz możliwe konsekwencje podjętych decyzji**.

Debata (15 minut)

- Zespoły **prezentują swoje decyzje**, a następnie inna **grupa przedstawia kontrargument**.
- Prowadzący kieruje dyskusją, zadając pytania naprowadzające.

Dyskusja podsumowująca (10 minut)

Dyskusja o **codziennych dylematach etycznych oraz o znaczeniu podejmowania decyzji opartych na wartościach**.

c. Ćwiczenie 2: Rozwijanie kompetencji (55 minut):

Tytuł: W ich oczach...



Cel: Wzmacnianie empatii oraz odpowiedzialności etycznej dzięki doświadczeniu zarówno wykluczenia, jak i włączenia.

Wielkość grupy	Czas trwania	Potrzebne materiały
Dowolna, podzielona na zespoły po 5–6 osób	45 minut	✓ Opaski na oczy lub inne rekvizyty symulujące ograniczenia (np. rękawiczki utrudniające sprawność manualną)

Instrukcja:

Symulacja barier i ograniczeń (20 minut)

- Podziel uczestników w pary.
- One person is blindfolded and must complete a simple task (e.g., pouring water, tying shoelaces, drawing). While 1 pair is working, others observe.
- The other person must assist them but cannot physically help.
- Switch roles.
- When the pair finishes, give another task to another pair.
- If there are too many participants, more pairs can work at the same time
- Jedna osoba ma zasłonięte oczy i wykonuje proste zadanie (np. nalanie wody, zawiązanie sznurowadeł, narysowanie obrazka), podczas gdy reszta obserwuje.
- Druga osoba towarzyszy partnerowi i wspiera go, ale nie może udzielać pomocy fizycznej.
- Po zakończeniu zadania uczestnicy zamieniają się rolami.
- Gdy jedna para skończy, kolejne otrzymują nowe zadanie; w większej grupie kilka par może pracować równocześnie.

Podsumowanie (10 minut)

Poprowadź krótkie podsumowanie z całą grupą.

Łączenie z inkluzywnością i odpowiedzialnością etyczną (15 minut)

- Uczestnicy w grupach rozmawiają o **prawdziwych sytuacjach dyskryminacji, wykluczenia czy uprzedzeń.**
- Prowadzący pomaga połączyć te **przykłady z wartościami etycznymi – takimi jak sprawiedliwość, zaufanie i włączanie.**

d. Refleksja i planowanie działań (15 minut):

Cel: Utrwalenie efektów warsztatu poprzez zachęcenie uczestników do refleksji nad własnymi doświadczeniami, wyciągnięcie kluczowych wniosków oraz wyznaczenie konkretnych celów do dalszego działania.

Refleksja (5 minut)

Instrukcja:

Poproś uczestników, aby indywidualnie – pisemnie lub w formie cichej autorefleksji – odpowiedzieli na pytania:

- ☐ *Którą wartość etyczną lub umiejętność związaną z różnorodnością chcę rozwijać?*
- ☐ *Jak mogę wykorzystać ją w moim codziennym życiu?*

Planowanie działań (5 minut)

Poproś uczestników, aby przygotowali krótki plan działania, w którym określą:

- ☐ *Wartość lub umiejętność etyczną, którą chcę rozwijać*



- ☐ *Konkretne działanie, które podejmę*
- ☐ *Ramy czasowe realizacji*
- ☐ *Zasoby, których będę potrzebować*

Prezentacja (5 minut)

Zasoby do samodzielnej nauki (5 minut)

Instrukcja: Przedstaw wyselekcjonowaną listę zasobów do samodzielnej nauki, takich jak:

Filmy/Wystąpienia	Artykuły
	5 Diversity Skills To Develop (And Why They're Important) https://www.indeed.com/career-advice/career-development/diversity-skills



Mapa Empatii

O czym myślą?	Co czują?
Co mówią?	Co robią?
Jakie myśli mogą przechodzić im przez głowę w tej sytuacji?	Jakie emocje mogą odczuwać? Weź pod uwagę ich nastrój i uczucia.
Jakie słowa lub zwroty mogą wypowiadać na głos?	Jakie działania lub zachowania mogą przejawiać?

Karty scenariuszy

Scenariusz 1: Konflikt w zespole

Zespół projektowy pracuje pod presją czasu, ale pojawiają się nieporozumienia dotyczące priorytetów i harmonogramu. Jeden z członków zespołu czuje się niesłyszany i sfrustrowany, co powoduje napięcia w grupie.

Scenariusz 2: Wsparcie dla kolegi/koleżanki

Przyjaciel oblał ważny egzamin i czuje się zdemotywowany. Rozważa porzucenie nauki i potrzebuje emocjonalnego wsparcia oraz zachęty.

Scenario 3: Negotiating Group Decisions

A youth club is deciding how to allocate limited funds for their next project. Members have conflicting ideas about the best use of the funds, leading to debates.

Scenariusz 4: Rozwiązywanie nieporozumień

Dwóch przyjaciół pokłóciło się z powodu nieporozumienia dotyczącego komentarza wypowiedzianego podczas dyskusji grupowej. Jeden z nich poczuł się urażony, a drugi nie zdaje sobie sprawy z problemu.

Role Cards

Rola: Mediator

Twoim zadaniem jest zadbać, aby każdy miał szansę się wypowiedzieć oraz poprowadzić grupę do rozwiązania, które będzie dobre dla wszystkich.

Rola: Członek zespołu A

Masz silne przekonanie co do swojego punktu widzenia i uważasz, że inni nie słuchają Twoich obaw. Chcesz być wysłuchany.

Rola: Członek zespołu B

Starasz się utrzymać koncentrację grupy na zadaniu, ale konflikt Cię frustruje i spowalnia postępy.

Rola: Obserwator

Twoim zadaniem jest robić notatki dotyczące przebiegu dyskusji i przekazać informację zwrotną o tym, co poszło dobrze, a co można poprawić.



Szablon Planu Działania: Rozwijanie Umiejętności Produktywności

Imię: _____

Data: _____

Krok 1: Określ obszar do rozwoju

Jaką umiejętność produktywności chcesz usprawnić?

(Wybierz jedną: zarządzanie czasem, ustalanie priorytetów, organizacja, podejmowanie decyzji, elastyczność itp.)

- _____

Krok 2: Zdefiniuj cel

Jakie konkretne działanie podejmiesz, aby rozwijać tę umiejętność?

(Przykład: „Będę korzystał z techniki Pomodoro, aby pracować w 25-minutowych blokach.”)

- _____

Krok 3: Ustal harmonogram

Kiedy zaczniesz realizację planu?

- Data rozpoczęcia: _____
- Okres trwania: _____ (np., tydzień, miesiąc, etc.)

Krok 4: Potencjalne przeszkody

Jakie przeszkody mogą pojawić się w trakcie realizacji?

(Przykład: „Łatwo się rozpraszam przez telefon.”)

- _____

Krok 5: Zaplanuj strategię radzenia sobie z trudnościami

W jaki sposób przezwyciężysz te przeszkody?

(Przykład: „Zainstaluję aplikację, która ograniczy korzystanie z telefonu w czasie pracy.”)

- _____

Krok 6: Oceń efekty

Jak będziesz monitorować swoje postępy?

(Przykład: „Codziennie zapiszę sesję pracy i podsumuję wyniki na koniec tygodnia.”)

- _____
-



Postanowienie końcowe

Jedno zdanie podsumowujące Twoje zaangażowanie w rozwój tej umiejętności:

(Przykład: „Zobowiązuję się do poprawy zarządzania czasem poprzez codzienne planowanie zadań i ograniczanie rozpraszaczy.”)

- _____

Podpis: _____

Data: _____

Refleksja (Do wypełnienia po zrealizowaniu planu):

- Co się udało? _____
- Co można poprawić? _____
- Co warto kontynuować w przyszłości? _____



Scenariusze odgrywania ról – Profesjonalizm

Scenariusz 1: Przyjmowanie konstruktywnej informacji zwrotnej

Opis sytuacji:

Pracownik kończy projekt, a przełożony przekazuje mu informację zwrotną, wskazując obszary wymagające poprawy. Choć w zadanie włożono dużo wysiłku, początkową reakcją pracownika jest obrona własnej pracy.

Role:

- **Pracownik:** Uważnie słucha informacji zwrotnej i reaguje w sposób profesjonalny.
 - **Przełożony:** Przekazuje uwagi w konstruktywny sposób i proponuje wskazówki dotyczące poprawy.
 - **Obserwator (jeśli jest obecny):** Notuje, jak obie strony zachowują profesjonalizm w trakcie rozmowy.
-

Scenariusz 2: Trudności we współpracy

Opis sytuacji:

Dwóch członków zespołu pracuje nad wspólnym projektem. Jeden z nich notorycznie spóźnia się z oddaniem swojej części, co frustruje drugiego. Mimo to oboje chcą rozwiązać problem w profesjonalny sposób.

Role:

- **Członek zespołu A (odpowiedzialny):** Zgłasza problem w sposób rzeczowy i zachęca do lepszej współpracy.
 - **Członek zespołu B (spóźniający się):** Wyjaśnia powody opóźnień i proponuje rozwiązania.
 - **Obserwator (jeśli jest obecny):** Ocenia skuteczność komunikacji i współpracy.
-

Scenariusz 3: Niespodziewane wyzwanie w pracy

Opis sytuacji:

Na ostatnią chwilę pojawia się pilne zadanie wymagające dodatkowego zaangażowania zespołu. Jeden z pracowników niechętnie podejmuje się dodatkowych obowiązków.

Role:



- **Menedżer:** Sprawiedliwie rozdziela zadania i motywuje zespół do współpracy.
 - **Pracownik A (zaangażowany):** Chętnie przejmuje odpowiedzialność i wspiera innych.
 - **Pracownik B (niechętny):** Odczuwa stres i potrzebuje zachęty do działania.
 - **Obserwator (jeśli jest obecny):** Ocenia współpracę i profesjonalizm zespołu pod presją czasu.
-

Scenariusz 4: Dress code w miejscu pracy

Opis sytuacji:

Nowy pracownik ma trudności z dostosowaniem się do zasad dotyczących ubioru obowiązujących w firmie. Kolega zauważa problem i chce udzielić rady w sposób taktowny i pełen szacunku.

Role:

- **Pracownik A (kolega):** Udziela wskazówek na temat wyglądu w sposób uprzejmy i delikatny.
 - **Pracownik B (nowy):** Wysłuchuje opinii i rozważa wprowadzenie zmian.
 - **Obserwator (jeśli jest obecny):** Notuje, jak przekazywana i odbierana jest informacja zwrotna.
-

Scenariusz 5: Rozwiązywanie konfliktu w zespole

Opis sytuacji:

Dwóch pracowników nie zgadza się co do sposobu realizacji zadania projektowego. Spór zaczyna wpływać na produktywność i atmosferę w pracy.

Role:

- **Pracownik A:** Preferuje uporządkowane, krok po kroku podejście.
 - **Pracownik B:** Woli elastyczny i kreatywny sposób działania.
 - **Mediator (jeśli jest obecny):** Pomaga znaleźć rozwiązanie satysfakcjonujące obie strony.
 - **Obserwator:** Ocenia, w jaki sposób wykorzystywane są umiejętności rozwiązywania konfliktów.
-



Symulacja zarządzania stresem – Karty scenariuszy

Scenariusz 1: Zaginione pliki projektu

Opis sytuacji:

Twój zespół pracował nad dużym projektem grupowym przez kilka tygodni. Tuż przed wysłaniem prac internet przestaje działać, a jeden z kluczowych plików zostaje utracony. Do deadlineu pozostało 30 minut. Wszyscy wpadają w panikę.

Twoje zadanie:

- W jaki sposób możesz pomóc zespołowi poradzić sobie ze stresem?
 - Jakie działania podejmiesz od razu, by uratować sytuację lub się do niej dostosować?
 - Jakie strategie pozwolą utrzymać spokój i koncentrację w grupie?
-

Scenariusz 2: Chaos przed prezentacją

Opis sytuacji:

Za 10 minut wasz zespół ma przedstawić ważną prezentację. Nagle okazuje się, że kluczowa osoba, która miała ją prowadzić, nie pojawiła się, a slajdy są niekompletne.

Twoje zadanie:

- Jak możesz opanować sytuację i nie ulec panice?
 - W jaki sposób szybko podzielisz obowiązki, aby prezentacja odbyła się bez zakłóceń?
 - Jakie techniki radzenia sobie ze stresem pomogą Ci zachować spokój będąc zmuszony do działania pod presją?
-

Scenariusz 3: Nieoczekiwane zmiany w pracy

Opis sytuacji:

Organizacja ogłasza restrukturyzację, która znacząco zmieni role i obowiązki w zespole. Niektórzy członkowie czują się zaniepokojeni, zdezorientowani i sfrustrowani, obawiając się o swoją przyszłość.

Twoje zadanie:

- Jak możesz wesprzeć zespół w radzeniu sobie ze stresem i poczuciem niepewności?
- Jakie działania podejmiesz, by wprowadzić poczucie stabilności i dodać motywacji?



- Jakie techniki pomagające panować nad emocjami pozwolą utrzymać spokój i koncentrację?
-

Scenariusz 4: Podejmowanie trudnych decyzji pod presją czasu

Opis sytuacji:

Twój zespół bierze udział w wymagającym wyzwaniu, w którym trzeba podejmować wiele pilnych decyzji. Pojawiają się jednak spory o najlepsze rozwiązanie, a czas ucieka. Atmosfera staje się napięta i praca nieefektywna.

Twoje zadanie:

- Jak możesz rozwiązać konflikt i zadbać o sprawne podejmowanie decyzji?
 - Jakie sposoby redukcji stresu pomogą utrzymać koncentrację zespołu?
 - W jaki sposób można zachować odporność i wytrwałość w sytuacji dużej presji?
-

Scenariusz 5: Panika przed egzaminem

Opis sytuacji:

Za chwilę rozpoczyna się ważny egzamin. Jeden z członków waszej grupy jest przytłoczony stresem, czuje się nieprzygotowany i zaczyna panikować. Negatywne emocje zaczynają udzielać się całej grupie i utrudniają koncentrację.

Twoje zadanie:

- Jak możesz wesprzeć kolegę/koleżankę w opanowaniu stresu w tej chwili?
- Jakie techniki pomogą przejść od paniki do produktywnego działania?
- W jaki sposób strategie zarządzania czasem mogą przywrócić poczucie kontroli?



„Zagubieni w dżungli” – Przedmioty niezbędne do przetrwania

1. **Maczeta** – długa, ostra broń przydatna do przecinania gęstej roślinności i jako narzędzie obronne.
2. **Zapalniczka i wodoodporne zapalniczki** – umożliwiają rozpalenie ognia potrzebnego do ogrzania się, przygotowania posiłków i wysyłania sygnałów.
3. **Tabletki do uzdatniania wody** – pozwalają oczyścić wodę i uczynić ją bezpieczną do picia.
4. **Apteczka** – zawiera bandaże, środki odkażające i leki przeciwbólowe potrzebne w razie urazów.
5. **Mapa i kompas** – niezbędne do orientacji w terenie i odnalezienia drogi do bezpiecznego miejsca.
6. **Lina (10 metrów)** – pomocna przy wspinaczce, budowie schronienia i w wielu innych sytuacjach survivalowych.
7. **Płachta foliowa (tarp)** – chroni przed deszczem, wiatrem i słońcem, może posłużyć jako schronienie.
8. **Batoniki energetyczne i suszona żywność** – wysokokaloryczny zapas, który zapewnia energię w sytuacjach awaryjnych.
9. **Latarka i zapasowe baterie** – konieczne do poruszania się po zmroku i do sygnalizowania swojej obecności.
10. **Gwizdek i lusterko sygnałowe** – umożliwiają zwrócenie uwagi ratowników z większej odległości.



Lost in the Jungle Team Challenge - Expert Survival Rankings:

(According to survival experts, the ranking is based on priority for staying alive and signaling for rescue.)

1. **Water Purification Tablets** – Water is critical for survival. You can survive weeks without food, but only days without clean water.
2. **Machete** – Versatile for cutting wood, clearing paths, and self-defense.
3. **Tarp (Plastic Sheet)** – Shelter protects you from rain, extreme heat, and cold.
4. **Lighter & Waterproof Matches** – Fire is essential for warmth, cooking, and signaling.
5. **First-Aid Kit** – Injuries can be life-threatening in the jungle.
6. **Whistle & Signal Mirror** – Helps rescuers locate you. A mirror can reflect sunlight to signal for help.
7. **Rope (10 meters)** – Useful for climbing, tying things, or creating a makeshift raft.
8. **Map & Compass** – Navigation is important, but without food and water, it's secondary.
9. **Energy Bars & Dried Food** – Food helps, but survival is about water first.
10. **Flashlight & Extra Batteries** – Helpful but not as essential as other items.

Spacer Tożsamości – Karty i Stwierdzenia

Instrukcja dla prowadzącego:

- Wydrukuj i wytnij poniższe **karty tożsamości**.
- Rozdaj każdemu uczestnikowi po **jednej karcie**. Uczestnicy nie ujawniają swojej roli innym.
- Czytaj na głos kolejne **stwierdzenia**. Jeśli uczestnik uważa, że przypisana mu rola pasuje do stwierdzenia – robi **krok do przodu**. Jeśli nie – **zostaje w miejscu**.
- Po przeczytaniu wszystkich stwierdzeń poprowadź **rozmowę podsumowującą** na temat przywilejów, różnorodności i włączania.

Karty tożsamości:

(losowo rozdawane uczestnikom [po jednej])

1. Jesteś **uchodźcą**, który niedawno przybył do nowego kraju i nie zna lokalnego języka.
2. Jesteś **odnoszącym sukcesy dyrektorem** firmy z wysokimi dochodami i dużymi wpływami.
3. Jesteś **samotną matką** wychowującą dwoje dzieci i pracującą na dwóch etatach.
4. Jesteś **profesorem** uniwersytetu w prestiżowej instytucji.
5. Jesteś **osobą z niepełnosprawnością fizyczną** w społeczeństwie o ograniczonej dostępności.
6. Jesteś **aktywistą/aktywistką LGBTQ+** w kraju, gdzie związki jedнопłciowe nie są powszechnie akceptowane.
7. Jesteś **nastolatkiem z zamożnej rodziny**, który zawsze uczęszczał do prywatnych szkół.
8. Jesteś **pracownikiem migracyjnym**, który większość zarobków wysyła rodzinie do ojczyzny.
9. Jesteś **osobą bezdomną**, zmagającą się ze znalezieniem pracy.
10. Jesteś **lekarzem** w społeczności wiejskiej, gdzie brakuje zasobów medycznych.
11. Jesteś **młodą kobietą** w branży zdominowanej przez mężczyzn.
12. Jesteś **studentem z ubogiej rodziny**, który uczy się dzięki stypendiom.
13. Jesteś **policjantem** pracującym w zróżnicowanej społeczności.

14. Jesteś **rodzicem pozostającym w domu**, który od 10 lat nie pracuje zawodowo.
15. Jesteś **osobą niereligijną** w społeczeństwie, gdzie religia odgrywa dużą rolę w codziennym życiu.
16. Jesteś **członkiem społeczności rdzennej** walczącej o prawa do ziemi.
17. Jesteś **osobą z przewlekłą chorobą** wymagającą codziennego leczenia.
18. Jesteś **dzieckiem imigrantów** próbującym pogodzić dwie różne tożsamości kulturowe.

Stwierdzenia:

(prowadzący czyta na głos)

1. Twój **głos jest słyszany** w społeczeństwie.
2. Masz **dostęp do dobrej edukacji** bez problemów finansowych.
3. Nigdy **nie doświadczyłeś dyskryminacji** ze względu na płeć, pochodzenie czy kolor skóry.
4. Możesz **bezpiecznie wyrażać swoje poglądy polityczne** bez obaw o konsekwencje.
5. Nigdy **nie musiałeś martwić się** o kolejny posiłek.
6. Masz **łatwy dostęp do opieki zdrowotnej**, kiedy jej potrzebujesz.
7. Możesz **swobodnie praktykować swoją religię (lub jej brak)** bez ryzyka dyskryminacji.
8. Nigdy **nie byłeś obrażany ani atakowany** z powodu swojej tożsamości.
9. Możesz **swobodnie podróżować** bez ograniczeń czy problemów wizowych.
10. Nigdy **nie miałeś trudności** finansowych.
11. Czujesz, że **Twoja kultura jest dobrze reprezentowana w mediach**.
12. Nigdy **nie musiałeś ukrywać części swojej tożsamości** dla bezpieczeństwa lub akceptacji.
13. Czujesz się **mile widziany i włączony** w swojej pracy lub szkole.
14. Miałeś **równe szanse** na zatrudnienie, bez dodatkowych barier.
15. Nigdy **nie bałeś się władz** z powodu swojej tożsamości.

Pytania do podsumowania:

1. **Jak się czułeś, kiedy robiłeś krok do przodu albo zostawałeś w miejscu?**
2. **Czy któreś ze stwierdzeń było dla Ciebie zaskakujące? Dlaczego?**
3. **Jakie zauważyłeś wzorce w tym, kto częściej robił krok do przodu?**
4. **W jaki sposób przywileje wpływają na codzienne życie i możliwości ludzi?**
5. **Co możemy zrobić, żeby wspierać równość i włączanie innych osób?**