

„Przekuj porażkę w sukces!” – warsztaty radzenia sobie z porażkami

Ogólny zarys pracy:

1. wstęp, plan działania i oczekiwania uczestników
2. integracja
3. radzenie sobie z porażkami

porażka a wyzwanie – różnice i podobieństwa,

praktyczne rozwiązywanie problemów w kategorii wyzwań

poszukiwanie pozytywnych aspektów sytuacji trudnej

koncentracja na zasobach zamiast braków

praca z indywidualnym problemem – sposób myślenia miarą sukcesu

opcjonalnie: pigułka teorii o poczuciu sprawstwa i kontroli

– przeramowanie i kotwiczenie emocji jako techniki radzenia sobie z sytuacjąa trudną

- | | |
|--------------------------------------|--------|
| 4. podsumowanie – informacja zwrotna | 20 min |
| 5. zakończenie + ankieta ewaluacyjna | 5 min |

Szczegółowy plan działania:

materiały	ćwiczenie/tematyka	czas
	Wstęp – powitanie, temat i struktura zajęć	5 min
	pytanie o oczekiwania	20 min
	integracja/ćwiczenia na wzbudzenie płynności myślenia	30 min
Kartki/ długopisy	praca w grupach: historia z perspektywy porażki/ sukcesu - konkretne fakty :jake emocje przekonania mogą budzić?, co za sobą pociągają?	10 min
Flipchart markery	Praca grupowa: czym jest porażka , czym jest wyzwanie – tworzenie definicji – poszukiwanie różnic i podobieństw	15 min
Kartki/ długopisy	Praca indywidualna: opisz swoja porażkę – taką,którą decydujesz się przedyskutowac na forum (z anonimowej perspektywy) opisz zdarzenie -fakty, jego realne konsekwencje, twoje emocje, twoje przekonania na temat zdarzenia sposoby radzenia sobie z porażką – podjęte działania	10 min
	Praca w parach: każda para losuje dwie historie na podstawie I części - opisu faktów - stara sie spojrzeć na sprawę z perspektywy wyzwania – wypisując przekonania i emocje z jakimi startuje następnie sposoby rozwiązania sytuacji	10 min
	Prezentacja sposobów, porównanie podejść	60 min
	Przerwa	10 min
	Pary losują nowe historie – każdy przypomina sobie podobną sytuację z życia swojego lub osoby bliskiej – szuka 3 zasobów które w tej sytuacji ma, oraz 3 rzeczy które zyskuje dzięki zdarzeniu Poszukiwanie pozytywnych stron sytuacji – czego się nauczyłem ocena zasobów - jak z takiej perspektywy mogę spojrzeć na sytuację co zyskałem, co mogę zmienić z perspektywy obecnej mądrości (twórcze myślenie)	15 min

	opcjonalnie – podzielić się refleksją	
	Historie wracają do autorów – praca indywidualna – przyjrzyj się sugestiom kolegów, co z tego możesz wziąć dla siebie, co jeszcze widzisz jako swój zasób w tej sytuacji, jako zysk wyniesiony z doświadczenia	10 min
	Podsumowanie opowieści z początku zajęć	5 min
	Opcjonalnie: przeramowanie, kotwiczenie emocji, badania nad poczuciem sprawstwa	10 min
	Podsumowanie, informacja zwrotna od uczestników	20min
ankieta	Ankieta ewaluacyjna + pożegnanie	5min