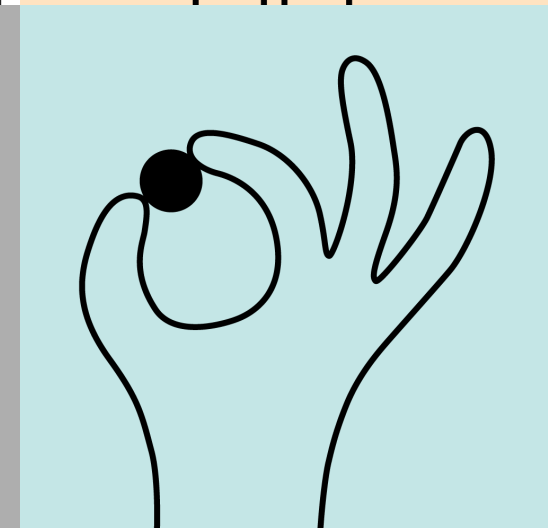
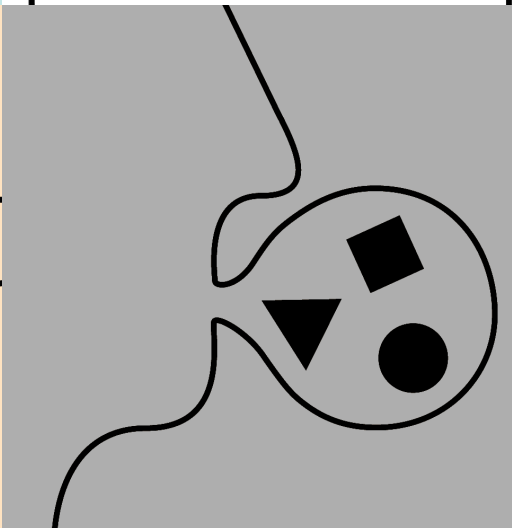
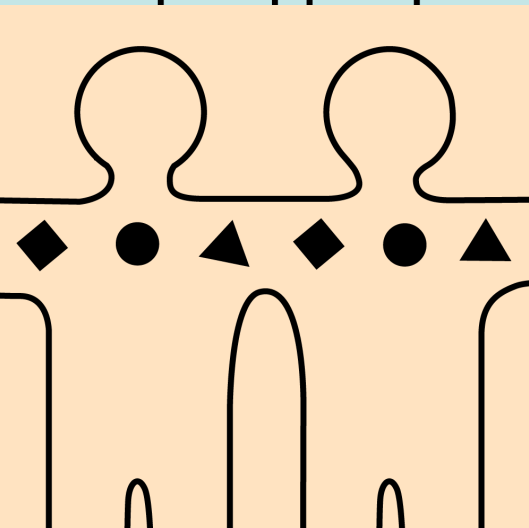
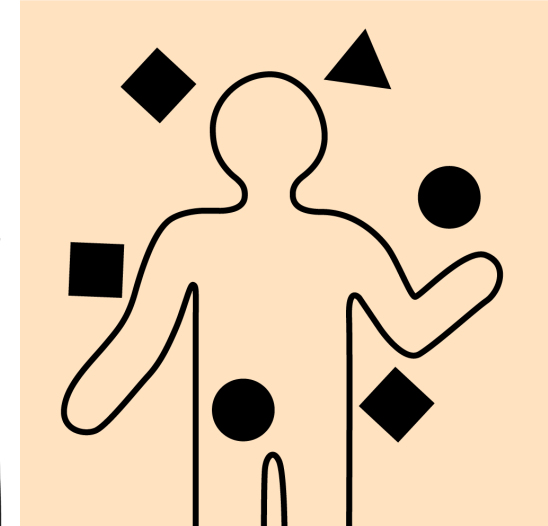
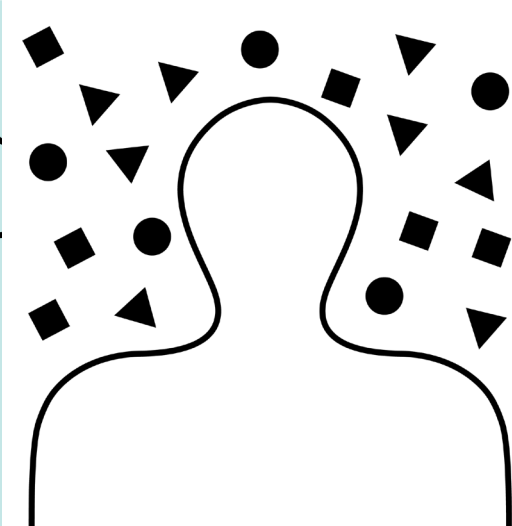
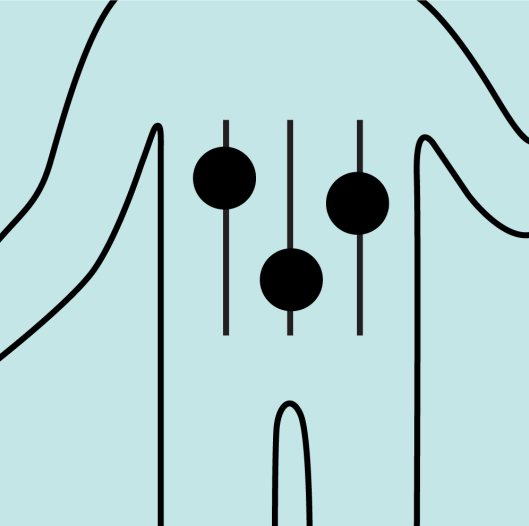
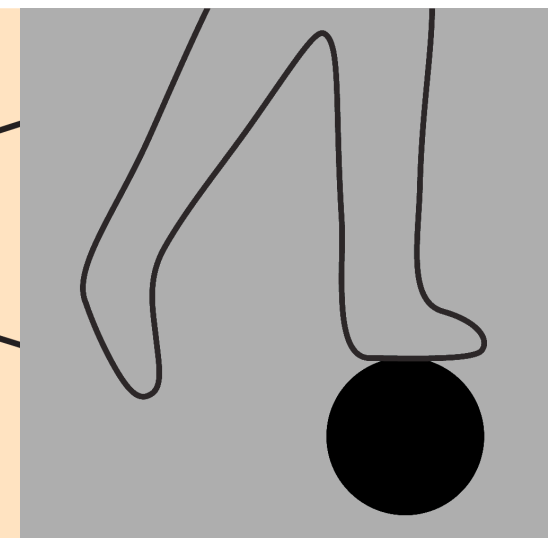
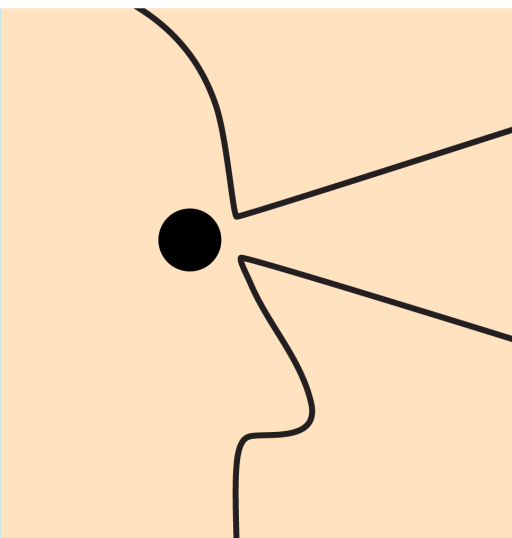
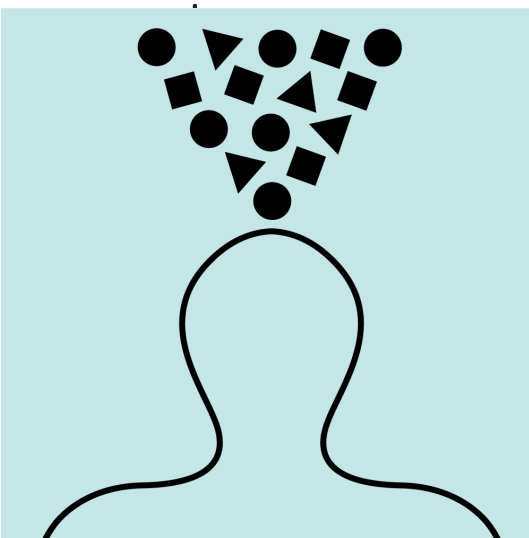




|

PODRĘCZNIK DO TRENINGU UMIEJĘTNOŚCI MIĘKKICH POPRAZECZ RUCH

|



M—O—S—S

moving into soft skills

Niniejszy podręcznik powstał w ramach projektu „Moving into Soft Skills”, zrealizowanego dzięki wsparciu z programu Erasmus+ UE. W projekcie uczestniczyły organizacje z Finlandii, Łotwy, Polski i Austrii. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.movingintosoftskills.com.



Autorzy: Madara Garklāva, Elina Ikonen, Agnese Krivade, Annariikka Kyllönen, Inese Ločmele, Felipe Morato Moreira, Natalia Oniśk, Ksenia Opria, Inese Priedīte, Andrea Stitzel, Maria Stokłosa, Outi Sulopuisto, Valda Tolonen, Aleksandra Zdunek

Tłumaczenie: Natalia Charitonow, Natalia Sajewicz, Anna Queinnec

Obrazy: Marjorie Hodiesne, Kassol Photography Katarzyna SOŁTYS, Zigmunds Lapsa, Stijn Swinnen, Stanisław Wojcik, Aleksandra Zdunek



Współfinansowane przez
Unię Europejską

Wsparcie Komisji Europejskiej dla przygotowania tej publikacji nie stanowi poparcia dla treści, które odzwierciedlają jedynie stanowisko jej autorów. Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za sposób wykorzystania informacji zamieszczonych w tym dokumencie.



Niniejsza publikacja udostępniana jest na warunkach międzynarodowej licencji Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0.

2021

ISBN: 978-3-99076-106-9

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	5
Umiejętności miękkie	7
Adaptacja	9
Praca w zespole	10
Przywództwo	11
Komunikacja	12
Samoregulacja	13
Uważność i koncentracja	14
Uczenie się	15
Kreatywność	16
Rozwijanie umiejętności miękkich	17
Podejście	18
Metoda	20
Dbanie i pielęgnacja	21
Źródła wiedzy	24
Podejście somatyczne	25
Taniec i choreografia	27
Pedagogika społeczna	29
Terapia tańcem i ruchem	31
Twoje osobiste źródła wiedzy	32
Podstawy udanego treningu	34
Doświadczenie, obserwacja i refleksja	35
Samoświadomość i samopoznanie	37
Atmosfera i wyczuwanie grupy	38
Znaczenie intencji	42
Dzielenie się doświadczeniami	43
Rób mniej, zachowaj otwartość i baw się dobrze	44
Poszukujący umysł: nauka przez działanie, zaufanie procesowi	46
Ucząc innych i samego siebie	47
Zorientowanie na ciało	48
Świadomość traumy	49
Przygotowywanie Treningu umiejętności miękkich poprzez ruch	52
Jeszcze o intencji	53
Archiwum ćwiczeń	55
Dynamika procesu grupowego	56
Dynamika sesji	57
Planowanie jest jak gotowanie!	58
Planowanie jest jak planowanie!	59
Studia przypadków i przykładowe scenariusze	62

Facylitacja zajęć w Treningu umiejętności miękkich poprzez ruch	64
O byciu facylitátorem	65
Przygotowanie przestrzeni i siebie	67
Początek zajęć	69
Środek zajęć	70
Zamykanie	76
Przygotowywanie i facylitacja zajęć online	78
Garść ogólnych wskazówek	79
Dobre praktyki	81
Uwagi końcowe	82
 Załączniki	
Przykładowa pojedyncza sesja – na sali	84
Trening umiejętności miękkich poprzez ruch - na sali	87
Pojedyncza sesja – online	98
Pojedyncza sesja – online	102
Trening umiejętności miękkich poprzez ruch - online	104

WPROWADZENIE

Zespół Moving into Soft Skills - MOSS - ma przyjemność zaproponować innowacyjne podejście do pracy nad rozwojem umiejętności miękkich. Niniejszy darmowy i otwarty podręcznik czerpie inspirację z metod pracy somatycznej i uczenia się poprzez doświadczanie. Zawiera on zestaw narzędzi i obserwacji, które ułatwiają poprowadzenie Treningu umiejętności miękkich poprzez ruch.

Umiejętności miękkie są interpretowane i definiowane na wiele sposobów. W skrócie można je przedstawić jako umiejętności potrzebne ludziom do prawidłowego funkcjonowania w określonych sytuacjach. Umiejętności miękkie często rozpatruje się w ujęciu obiektywnym i z perspektywy kognitywnej. Jednak ze względu na subiektywny charakter tych kompetencji podejście systemowe (oparte na ucieleśnieniu i uczeniu się poprzez doświadczanie) oraz inne narzędzia kognitywne stanowią solidną podstawę do facylitacji pracy z umiejętnościami miękkimi i do ich rozwoju.

Po wprowadzeniu, w którym wyjaśniamy nasze podejście, znajduje się krótki opis umiejętności miękkich, wybranych do pracy z tym materiałem. Następnie przedstawiamy szerszy kontekst naszej pracy oraz źródła inspiracji, z których korzystaliśmy przy opracowywaniu podręcznika. Przyjrzymy się zasadom i koncepcjom, które stanowią klucz do udanego treningu, a także zagadnieniom związanym z planowaniem i facylitacją Treningu umiejętności miękkich poprzez ruch. Załączniki zawierają liczne przykłady scenariuszy pojedynczych zajęć i treningów.

Niniejszy podręcznik to zbiór wskazówek i sugestii zebranych przez osoby profesjonalnie zajmujące się pracą somatyczną i które Ty możesz zastosować w swojej pracy. Podczas planowania i facylitacji zajęć, a także przy zgłębianiu i nauczaniu umiejętności miękkich warto jednocześnie korzystać z Narzędzia MOSS do mapowania umiejętności miękkich oraz z archiwum ćwiczeń.

Możesz czytać ten podręcznik kolejno rozdział po rozdziale, lub rozpocząć od zagadnienia, które najbardziej Cię przyciąga, a następnie intuicyjnie nawigować między rozdziałami. Zawsze możesz wracać do tego materiału w poszukiwaniu inspiracji lub dla odświeżenia pamięci. Miłej podróży!



ROZDZIAŁ

NR 1

|

UMIEJĘTNOŚCI

MIEKKIE

M—O—S—S

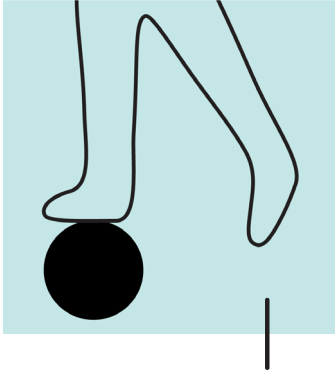
Umiejętności miękkie bywają określane na wiele sposobów: umiejętności przekrojowe, umiejętności XXI wieku, umiejętności pozapoznawcze, umiejętności podstawowe, umiejętności interpersonalne i intrapersonalne, lub po prostu umiejętności bycia i działania z ludźmi. Są z natury subiektywne i niematerialne, wymykają się liczbom i trudno je wyrazić wskazać. Niełatwo jest nauczyć ich podczas lekcji w szkole, często również trudno je precyzyjnie opisać. Słownik Lexico definiuje je w następujący sposób: „cechy osobowości, które pozwalają na wchodzenie w skuteczne i harmonijne interakcje z innymi ludźmi”.

Umiejętności miękkie przejawiają się w postawach i reakcjach na rozmaite sytuacje. Dobrze rozwinięte umiejętności miękkie mogą otwierać więcej możliwości przed ich posiadaczami i ułatwiać im rozwój kariery.

W ramach przykładu przyjrzyjmy się umiejętności komunikacji. Jednym z elementów dobrej komunikacji jest umiejętne korzystanie z głosu. Prawdopodobnie potrafisz przypomnieć sobie sytuację, w której jedna z osób na spotkaniu zabrała głos negatywnym lub sarkastycznym tonem, co zepsuło przyjemny nastrój. Być może uczestniczyłaś też kiedyś w zgromadzeniu, na którym ktoś spośród uczestników rozproszył negatywną atmosferę za sprawą pozytywnego i przyjaznego podejścia i tonu głosu. Nasz ton głosu niesie emocje, a osoby o wysokich umiejętnościach komunikacyjnych potrafią świadomie go wykorzystać do zbudowania pożądanego nastroju.

Choć umiejętności miękkie są z natury subiektywne, często bywają rozpatrywane w ujęciu obiektywnym, co wytwarza subtelny dysonans. Wprowadzenie ucieleśnienia i podejścia somatycznego do zestawu narzędzi edukacyjnych MOSS czyni z niego innowacyjny materiał do pracy nad rozwojem umiejętności miękkich.

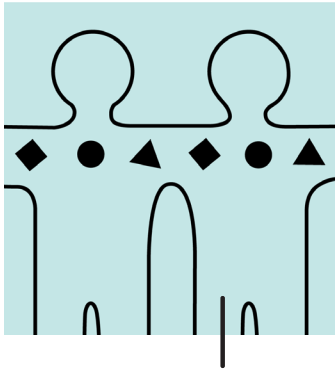
Poniżej znajduje się krótki opis wraz z naszą interpretacją każdej z umiejętności miękkich omówionych w niniejszym podręczniku. Zachęcamy do prowadzenia zajęć w sposób, który umożliwia uczestnikom Twojego treningu samodzielne wypracowanie własnego rozumienia każdej z tych umiejętności. Taka refleksja stanowi ważny element procesu uczenia się; z myślą o ułatwieniu tego zadania opracowaliśmy MOSS - Narzędzie do mapowania umiejętności miękkich.



ADAPTACJA

to umiejętność zmiany sposobu działania w różnych okolicznościach bez uszczerbku dla ogólnego funkcjonowania. Zmianom sytuacji często towarzyszą ambiwalentne uczucia i napięcie; radzenie sobie w nieznanej i niepewnej sytuacji oraz tolerancja na stres i umiejętność zarządzania nim to ważne aspekty umiejętności adaptacyjnych. Adaptacja wymaga również zdolności do przewidywania różnych możliwych kierunków rozwoju sytuacji. Może wiązać się również z odpuszczeniem oczekiwań i uporu. Praktyki somatyczne, takie jak improwizowany ruch lub tzw. bodywork (praca z ciałem drugiej osoby), stwarzają wiele różnych okazji do nauki słuchania i działania w nieoczywistych okolicznościach, badania możliwych scenariuszy oraz dostosowywania się do naszych partnerów lub struktur ruchowych i ograniczeń.

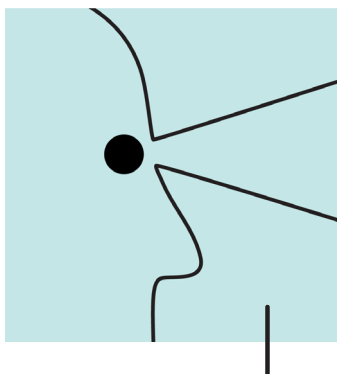
NOTATKI



PRACA W ZESPOLE

to umiejętność pracy w grupie na rzecz osiągnięcia wspólnego celu. Dobry gracz zespołowy aktywnie wspiera grupę w realizacji stojących przed nią zadań, potrafi klarownie określić role i zakres odpowiedzialności w zespole oraz wspiera komunikację między jego członkami i oferuje pomoc, jeżeli zachodzi taka potrzeba. Umiejętność pracy w zespole to m.in. gotowość na przyjęcie odpowiedzialności oraz motywowanie i angażowanie do działania pozostałych członków grupy. Ważnym elementem dobrej pracy w zespole jest umiejętność konstruktywnego rozwiązywania różnic zdań, a także świadomość procesów grupowych oraz ich wpływu na wydajność pracy zespołowej. Wiele tradycyjnych technik budowania zespołu opiera się na pracy z dotykiem, oferowaniu sobie nawzajem fizycznego wsparcia lub realizowaniu wspólnie celu, którego pojedyncza osoba fizycznie nie byłaby w stanie osiągnąć. Partnerowanie w ćwiczeniach akrobatycznych, wspólna nauka technik masażu lub zwykłe gry zespołowe mogą stanowić świetny punkt wyjścia do odnalezienia się w grupie i rozwoju umiejętności pracy w zespole.

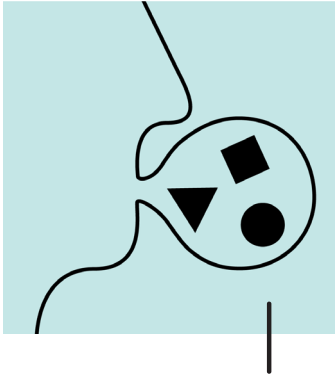
NOTATKI



PRZYWÓDZTWO

to umiejętność przejścia od pomysłu lub celu do konkretnych działań zespołowych. Przewodzenie zakłada zmierzanie w kierunku określonego celu, a zadaniem przywódcy jest dołożenie starań do zapewnienia realizacji tego celu. Na działania przywódcze składa się nakreślenie wizji, wyznaczanie celów, wydawanie instrukcji, zaangażowanie, zachęcanie, przyjmowanie odpowiedzialności, zarządzanie, facylitacja i podejmowanie decyzji oraz wiele innych kwestii. Praktyki ruchowe mogą służyć do eksploracji różnych stylów przywództwa i wesprzeć rozwój autentyczności. Za ich sprawą można pogłębić świadomość własnych zachowań oraz mocnych i słabych stron w rolach liderów i lidererek, doświadczyć bycia widzianymi, zajmowania przestrzeni i wspierania innych w zajmowaniu przestrzeni.

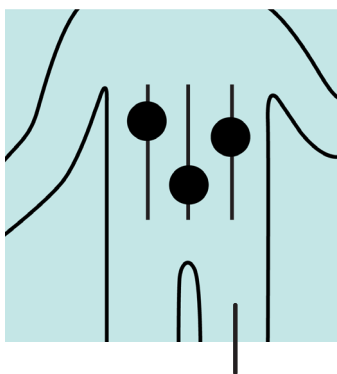
NOTATKI



KOMUNIKACJA

to płynący w dwóch kierunkach proces wymiany informacji, lub – szerzej – tworzenie i wymiana znaczeń. Komunikacja zachodzi w sferze werbalnej i niewerbalnej. Żeby mogła zaistnieć, potrzebny jest wspólny system symboli, znaków i zachowań. Skuteczność komunikacji zależy od umiejętności dopasowania się do rozmówcy, aktywnego słuchania, szczerego zainteresowania i pozostania w połączeniu. Z komunikacją wiąże się gotowość do bycia widzianym, słyszonym i do wyrażania siebie. Komunikacja i negocjacje towarzyszą w zasadzie wszystkim rodzajom praktyk ruchowych w parach lub w grupie. Taka forma pracy otwiera przestrzeń, w której uczestnicy mogą przyjrzeć się swoim wyzwaniom komunikacyjnym i nauczyć się lepiej sobie z nimi radzić.

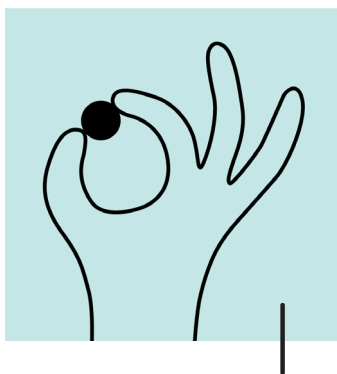
NOTATKI



SAMOREGULACJA

to umiejętność wewnętrznego zarządzania emocjami, impulsami, energią i innymi zasobami. Pozwala ona na zachowanie zdrowej równowagi i przejawia się w umiejętności zadbania o siebie w adekwatny sposób. Przykładowe strategie samoregulacji to świadoma pauza między impulsem a działaniem, lub nauka stawiania granic. Samoregulacja to również świadomość czasu, którego potrzebujesz do wykonania zadań i do odzyskania sił. Długa wędrówka na szlaku turystycznym to przykład prostego i skutecznego sposobu w jaki możemy wykorzystać potencjał ciała do nauki samoregulacji. Takiej wyprawie towarzyszą chwile, w których trzeba radzić sobie ze zmęczeniem, bólem i spadkiem motywacji, a także zarządzać energią w taki sposób, żeby dotrzeć do celu, lub znaleźć w sobie odwagę do przerywania wędrówki i uznania swoich granic.

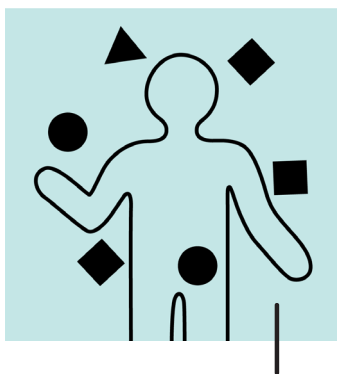
NOTATKI



UWAŻNOŚĆ I KONCENTRACJA

to umiejętność odcięcia się od „rozpraszaczy” i skupienia na najważniejszej kwestii (np. na celu, zadaniu lub projekcie) przez dowolną ilość czasu, jak również umiejętność powrotu do stanu skupienia po rozproszeniu uwagi. W szerszym ujęciu jest to również zdolność do odróżnienia kwestii kluczowych od tych mniej istotnych w dowolnym rodzaju pracy. W obecnych czasach, gdy ludzie są w stanie skupić uwagę na średnio coraz krótszy czas, umiejętność koncentracji jest potrzebna bardziej niż kiedykolwiek wcześniej. Uwaga stała się jednym z naszych najcenniejszych zasobów. Skanowanie ciała czy medytacja to zaledwie dwa przykłady praktyk somatycznych, które uczą nas obecności w kontakcie ze sobą i z innymi. Stanowią one doskonały trening dla umiejętności skupienia uwagi.

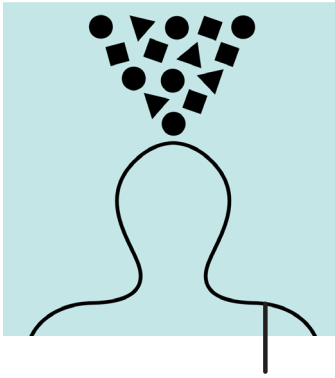
NOTATKI



UCZENIE SIĘ

to umiejętność rozumienia i czerpania wiedzy z doświadczenia. Wymaga świadomości własnego procesu uczenia się, preferencji i potrzeb. Świadomy uczeń zna różne strategie przyswajania informacji, potrafi rozpoznawać okazje do zdobycia nowej wiedzy i wybierać najlepsze dla siebie metody i narzędzia. Umiejętność uczenia się obejmuje również zdolność do oceny własnych postępów oraz zauważenia momentu, w którym potrzebujesz zwrócić się o pomoc lub wsparcie. Praca w oparciu o podejście somatyczne może pomóc w odnalezieniu przyjemności z nauki przez zabawę i z własnych pomyłek. Może również ośmielić do wchodzenia w nieznane i potencjalnie niekomfortowe sytuacje. Podjęcie nowej praktyki ruchowej często wiąże się ze zmierzeniem się z licznymi wyzwaniami i wyjściem poza strefę komfortu w sensie fizycznym, emocjonalnym i mentalnym.

NOTATKI



KREATYWNOŚĆ

to proces kognitywny, który prowadzi do nowych, oryginalnych pomysłów i koncepcji, a także do nowego spojrzenia na problemy i możliwe rozwiązania. Najważniejszym aspektem kreatywności jest umiejętność spojrzenia na świat z innej perspektywy i wyjście poza nawykowe sposoby myślenia i działania. Pomaga ona w poszukiwaniu nowych połączeń i związków między zjawiskami pozornie niemającymi ze sobą nic wspólnego, odkrywaniu ukrytych schematów i dostrzeganiu nowych relacji między przedmiotami i pojęciami. Kreatywność może cechować jedną osobę, grupę lub całą kulturę pracy. W węższym ujęciu kreatywność można też definiować jako komunikowanie pomysłów, doświadczeń i emocji za sprawą różnych form twórczości artystycznej – ruchu, tańca, architektury, rzemiosła i wielu innych. W szerokim znaczeniu kreatywność może stanowić element codziennego życia oraz źródło rozwiązań problemów, nowych pomysłów i innowacji.

NOTATKI

ROZDZIAŁ

NR 2

|

ROZWIJANIE

UMIEJĘTNOŚCI

MIEKKICH

M—O—S—S

W powszechnym rozumieniu proces zdobywania wiedzy polega na „nauczaniu” lub przekazywaniu określonych treści przez nauczyciela podczas treningów lub lekcji. Trening umiejętności miękkich poprzez ruch zasadza się na odmiennym podejściu. Zadaniem prowadzących zajęcia facylitatorów jest wprowadzenie umiejętności miękkich i zachęta do rozmowy i refleksji na ich temat, lecz przyswojenie i rozwój tych kompetencji leży po stronie uczestników. Zatem rolą edukatorów nie jest „przekazywanie wiedzy”, lecz prowadzenie uczestników treningu przez proces uczenia się i zapewnianie im wsparcia.

Za sprawą takiej perspektywy i podejścia mogą zaistnieć sytuacje, w których uczestnicy mają szansę poznać i rozwinąć umiejętności, które niekoniecznie posiadają sami facylitatorzy. Łatwiej jest zrozumieć to założenie przy uwzględnieniu subiektywnej natury umiejętności miękkich. Takie podejście do procesu uczenia się zakłada i wykorzystuje obecność niektórych z ludzkich cech i zdolności, w tym m.in. istnienie podświadomości.

PODEJŚCIE

W ramach naszego podejścia staramy się przedstawić ciało, ruch i nasze własne doświadczenia jako źródło informacji wspierające proces zdobywania wiedzy. Przesunięcie nacisku na doświadczenie, obserwację i refleksję pozwala nam wykorzystać mechanizmy przyswajania subiektywnych treści, co przekłada się na skuteczne metody wspierania rozwoju umiejętności miękkich.

Zachęcając do korzystania z ruchu i innych praktyk cielesnych oraz połączenie ich z obserwacją ich oddziaływania oraz refleksją nad tym, co mogą one wnieść do pracy zawodowej uczestników, uznajemy i wykorzystujemy zasoby, które w innych okolicznościach mogłyby pozostać niedostępne.

To była jedna z chwil, których wspomnienie zawsze mogę przywołać. Byłam bardzo zakochana w jednej osobie i patrzyłam na świat nowymi oczami. Kolory były bardziej soczyste, horyzont szerszy, a ja czułam w życiu więcej przestrzeni. Czułam się lekko, jakby zdjęto mi ciężar z barków.

- Outi

Nie mielibyśmy dostępu do takich wrażeń, gdybyśmy nie posiadali i nie czuli naszych ciał. Są one tak oczywiste dla większości z nas, że ledwo zwracamy na nie uwagę. Najwyższy czas uznać i docenić doświadczenia jako źródło informacji. Żyjemy w naszych ciałach, z nimi i poprzez nie.

METODA

Stoimy na stanowisku, że kompetencje międzyludzkie rozwijamy w sposób naturalny przez całe życie. Każdy uczy się od swoich rodziców, nauczycieli, krewnych i przyjaciół umiejętności potrzebnych do przetrwania i funkcjonowania w społeczeństwie, a także do zabawy i zaspokajania ciekawości. Naturalnie możemy się spodziewać, że nie wszystkim zdobywanie poszczególnych umiejętności przychodzi równie łatwo. Najczęściej z myślą o takich przypadkach opracowywane są treningi. W tym programie szkoleniowym angażujemy zarówno świadome, jak i podświadome procesy uczestników, tak, aby ich praca przyniosła jak najlepsze efekty.

Opracowanie dobrego programu treningu wymaga zrozumienia procesu uczenia się, który pokrótce podsumowują poniższe punkty:

1. **Informacja:** czym są umiejętności miękkie i jak rozumiem każdą z nich.
2. **Refleksja:** w jaki sposób umiejętności miękkie przejawiają się w pracy i jakie skutki ma ich brak.
3. **Doświadczenie** w ramach prowadzonego ćwiczenia lub doświadczeń w pracy/w życiu.
4. **Obserwacja** doświadczeń wewnętrznych i zewnętrznych.
5. **Refleksja** i powiązanie doświadczeń z sytuacjami zawodowymi.
6. **Zastosowanie** nowej wiedzy i eksperymentowanie.

Pierwsze dwa punkty programu można zrealizować wykorzystując Narzędzie do mapowania umiejętności miękkich, a także rozmowy i prezentacje. Wzmacniają one świadomość znaczenia umiejętności miękkich w pracy. Pozostałe z powyższych punktów są omówione w niniejszym podręczniku.

Samo uczestnictwo w treningu nie gwarantuje powodzenia; uczestnicy muszą być zaangażowani i skłonni do zainwestowania energii w pracę nad własnymi umiejętnościami miękkimi. Należy ich jasno poinformować o charakterze procesu oraz o pracy, której wymaga ich rozwój – zarówno osobisty, jak i zawodowy.

DBANIE I PIELĘGNACJA

Większość treści niniejszego przewodnika jest skierowana do edukatorów i facylitatorów. Ten rozdział z kolei powstał z myślą o wszystkich, którzy chcieliby pracować nad rozwojem swoich umiejętności miękkich.

Choć z upływem czasu podejścia do nauczania i uczenia się stopniowo ewoluowały, przeświadczenie, że uczenie się jest procesem czysto kognitywnym nadal jest silnie obecne. Warto pamiętać, że poznawanie i rozwój umiejętności miękkich mają też inne wymiary. Niektóre praktyki pozwalają uzyskać dostęp do innych niż czysto kognitywne zdolności ludzkich, w tym wykorzystywanie intencji i rozwój świadomości wewnętrznej.

Wybrawszy umiejętności miękkie, które będziesz chciał_a rozwijać, zapamiętaj je sobie jako intencję „z tyłu głowy”. Zaczynij dostrzegać sytuacje w życiu zawodowym i codziennym, w których te umiejętności są obecne lub gdy ich brak. Zastanawiaj się nad nimi i pozwól sobie na eksperymenty z innymi zachowaniami i sposobami działania niż te, które wybierasz nawykowo. Jeżeli znasz osobę, którą posiadała interesującą cię umiejętność, rozmawiaj z nią o tym, ucz się od niej i uczęszczaj do niej na zajęcia.

Ruch stanowi podstawowy sposób zdobywania wiedzy.

Przyzwyczajanie się do takich praktyk wymaga czasu. Niektóre zmiany mogą zajść szybko, inne wręcz przeciwnie. Utrzymywanie intencji oznacza, że jesteś otwarta_y na zmianę i chcesz ją wprowadzić. Pozostań z nią, pielęgnuj ją i dbaj o nią – tak samo jako pielęgnujesz swoje umiejętności miękkie, dbasz o nie i je rozwijasz.

| ZAANGAŻOWANIE A “POPRAWNE WYKONANIE”

Trening umiejętności miękkich poprzez ruch nie polega na poprawnym wykonywaniu ćwiczeń. Liczy się głównie Twoje zaangażowanie w proces. Podążaj za tym, co budzi Twoją ciekawość.

| ILE WYNOSI DZIŚ 100% Z TWOICH 20%?

Oszczędzaj energię! Dawaj z siebie 100% z 20% Twoich zasobów na dziś. Nie musisz starać się robić więcej; pracuj z energią, którą masz w danej chwili, i wzbogać ją o 100% zaangażowania i obecności. Podejście to wywodzi się od Nancy Stark-Smith.

| BĄDŹ LOJALNY WOBEC SIEBIE!

Lojalność wobec siebie oznacza klarowną komunikację i działania, za którymi często idzie zaangażowanie, poczucie przynależności, sprawczość i pozytywne wykorzystanie władzy. Oznacza ona bycie podmiotem w swoim życiu, a nie współzależną ofiarą, obwiniającą za swój los okoliczności i innych ludzi. Tak rozumiana lojalność to również dbanie o siebie i innych. Empatia, a także chęć i umiejętność dbania o innych, są głęboko zakorzenione w ludzkiej naturze. Mądrość opiera się na współczuciu dla innych i dla siebie, wiedzy i umiejętności jej wykorzystania, oraz na refleksji. To podejście wywodzi się od Eliny Ikonen.



ROZDZIAŁ

NR 3

|

ŹRÓDŁA

WIEDZY

M—O—S—S

Podejście i metody wykorzystywane przez MOSS do rozwoju umiejętności miękkich czerpią z kilku źródeł wiedzy, w tym z podejścia somatycznego, tańca, choreografii, pedagogiki społecznej i terapii tańcem i ruchem. Niniejszy rozdział zawiera krótki opis każdej z tych dziedzin.

PODEJŚCIE SOMATYCZNE

Podejście somatyczne opiera się na koncepcjach, które narodziły się w wyniku powstania i rozwoju egzystencjalizmu i fenomenologii, a także wczesnego tańca współczesnego i pracy Freuda, Junga i Reicha. Postępy w somatyce ściśle łączą się z początkami tańca współczesnego. Obie dyscypliny wywodzą się ze zbliżonych koncepcji i od postaci, które je opracowały: Francois Delsarte, Emile Jacques-Dalcroze, Rudolf Laban, Isadora Duncan, Mary Wigman i Margaret H'Doubler. To oni zapoczątkowali zainteresowanie rozwojem potencjału człowieka poprzez ćwiczenia fizyczne i eksplorację tańca.

Somatyka jako metoda edukacji rozwinęła się później, głównie w pierwszej połowie XX w. Do pionierów podejścia somatycznego należą F.M. Alexander, Moshe Feldenkrais, Mabel Todd, Irmgard Bartenieff, Charlotte Selver, Milton Trager, Gerda Alexander, Ida Rolf i Lulu E. Sweigard. Z ich badań wywodzą się koncepcje pracy z oddechem, anatomią, organizacją postawy i obrazami. W centrum ich zainteresowań znajdowały się wrażenia płynące z ciała, w tym m.in. czucie wewnętrzne i obserwacja nawyków ruchowych.

Do drugiego pokolenia twórców pracujących w duchu somatycznym należą m.in. Bonnie Bainbridge Cohen, Emilie Conrad, Sondra Fraleigh, Anna Halprin, Joan Skinner i Nancy Topf. Każda z nich miała kluczowy wkład w rozwój tej dyscypliny za sprawą opracowania własnych technik somatycznych, takich jak Body Mind Centering czy Skinner Release Technique. Praktyki te opierają się na wiedzy z zakresu anatomii i fizjologii człowieka oraz badania ludzkich wzorców rozwojowych.

Edukatorzy somatyczni wspierają holistyczne procesy uczenia się kierując uwagę uczestników zajęć na funkcjonowanie naszego ciała-umysłu jako jednego układu i jednego organizmu. Podstawą pracy somatycznej jest świadomość siebie w przestrzeni i czucie własnego ciała. Świadome rozluźnienie i lepsze poczucie ciała mogą pomóc

osiągnąć zmianę i widoczną poprawę stanu zdrowia, samopoczucia i ogólnej sprawności. Zaobserwowane korzyści to większe zdolności do pracy i wzmocnienie kreatywności, rozwój świadomości własnych nawyków oraz lepsze samopoczucie wewnątrz własnego ciała i w otoczeniu ludzi.

Metody pracy somatycznej są wykorzystywane jako narzędzia wsparcia w edukacji ruchowej, w psychologii i w tańcu, a także jako pomoc w zachowaniu dobrej kondycji ciała.

Praca somatyczna często rozpoczyna się od świadomego relaksu. Facylitator prowadzi uwagę uczestników (którzy mogą być w pozycji stojącej, siedzącej lub na leżąco) w kierunku odczuć z ciała, werbalnie lub łagodnym dotykiem. Następnie proponuje wykonywanie niespiesznych i delikatnych ruchów, które mają pomóc znaleźć lekkość i przyjemność w poruszaniu się. Łagodny ruch może przerodzić się w bardziej dynamiczny, o zmiennym tempie i wysokim stopniu złożoności. Następnie zajęcia mogą rozwinąć się w różnych kierunkach – uczestnicy mogą przejść do leżenia i odpoczynku, zabawy w eksploracji ruchowej lub improwizacji grupowej.

Na świecie istnieje kilka certyfikowanych programów z zakresu somatycznych metod pracy, jak również dziesiątki nieformalnych szkoleń i praktyk. MOSS zalicza się do tych drugich.

TANIEC I CHOREOGRAFIA

Niektóre ze zmian w zakresie estetyki tańca i praktyk tanecznych były szczególnie istotne dla opracowania Treningu umiejętności miękkich poprzez ruch. Czerpaliśmy z dorobku tańca nowoczesnego, tańca współczesnego i tańca postmodernistycznego.

Nowe podejście do tańca rozwijało się od końca XIX w. do lat 60. XX w. Ewolucja rozpoczęła się w Europie, a z czasem głównym ośrodkiem zmian stały się Stany Zjednoczone. Proces ten zaowocował świeżym spojrzeniem na ciało w ruchu. Wiele koncepcji z tego okresu doprowadziło do transformacji technik tanecznych i rozwoju metod somatycznych. Wśród najważniejszych przykładów nowych perspektyw na ciało wymienić należy technikę Alexandra, metodę Feldenkraisa, ideokinezę Mabel Todd i Lulu E. Sweigard, pracę Anny Halprin i Body Mind Centering® Bonnie Bainbridge Cohen.

Padające na podatny grunt pomysły zostały objęte wspólnym określeniem: „techniki rozluźniania” (ang. release techniques). Obejmuje ono szereg metod, które badają potencjał wykorzystywania do ruchu siły grawitacji i rozluźnienia mięśni, w przeciwieństwie do napięcia i kontroli. Techniki rozluźniania łączą naukę tańca z badaniem anatomii człowieka i poświęcają dużo uwagi wykorzystywaniu ciężaru ciała i pędu w ruchu. Zachęca się w nich również do świadomego korzystania z oddechu.

Istotne zmiany zaszły również w myśleniu o choreografii i w praktykowaniu jej. W nowym paradygmacie tancerze nie są jedynie wykonawcami choreografii, lecz osobami, których perspektywa i sprawczość odgrywa istotną rolę w procesie twórczym. Korzystając z praktyk świadomościowych i improwizacyjnych, zgłębiając kompozycję i niuanse ruchu tancerze stawali się twórcami tańca. Podobny zwrot można było zaobserwować również w wielu innych kontekstach zawodowych, które zaczęły wymagać większej odpowiedzialności i różnorodnych umiejętności od szeregowych pracowników. Podobnie jak w świecie tanecznym, każdy pracownik musiał zostać przeszkolony do szybkiego podejmowania świadomych i twórczych decyzji, często w grupie. Formy taneczne, które wymagały podejmowania decyzji i reagowania na zmiany w otoczeniu w warunkach improwizowanego spektaklu, zaowocowały (w skrócie) opracowaniem szerokiej gamy nowych metod treningu.

Zespół MOSS chce rozszerzyć wykorzystanie tych skutecznych narzędzi do pracy z przedstawicielami innych zawodów i wesprzeć ich w pogłębianiu samoświadomości i rozwoju umiejętności miękkich. W opracowanym przez MOSS Treningu umiejętności miękkich poprzez ruch znalazły się ćwiczenia, które poznaliśmy i zaczerpnęliśmy od takich artystów i nauczycieli jak Lisa Nelson, Nancy Stark Smith, Nina Martin, Mary Overlie, David Zambrano, Thomas Lehman i Andrew Morish.

PEDAGOGIKA SPOŁECZNA

Pedagogika społeczna to holistyczna, zorientowana na relacje dyscyplina zajmująca się pracą z ludźmi na przestrzeni całego życia, głównie w zakresie opieki i edukacji. Tradycyjnie jest to zarówno dziedzina praktyczna, jak i obszar badań akademickich, które dotyczą przede wszystkim zwalczania nierówności społecznych i wspierania zmian społecznych poprzez budowanie wiedzy, dobrego samopoczucia i więzi, zarówno na szczeblu indywidualnym, jak i wspólnotowym. Pedagogika społeczna znajduje zastosowanie w licznych kontekstach: w pracy z najmłodszymi i z dorosłymi, a także w pracy z grupami dorosłych w trudnej sytuacji i z osobami starszymi. W tym podejściu liczy się zachowanie holistycznej perspektywy, co pedagogika społeczna stara się osiągnąć czerpiąc z teorii i koncepcji z powiązanych dyscyplin, m.in. z socjologii, psychologii, edukacji, filozofii, nauk medycznych i pracy społecznej.

W pedagogice społecznej każdy człowiek – zarówno dziecko, jak i osoba starsza – jest postrzegany jako osoba o bogatym i unikalnym potencjale na równi z innymi ludźmi, niezależnie od pochodzenia społeczno-ekonomicznego. Każdy z osobna jest traktowany jak kompetentny, zaradny i aktywny podmiot. Te humanistyczne wartości podkreślają ludzką godność, wzajemny szacunek, zaufanie i bezwarunkowe uznanie. Celem pedagogiki społecznej jest holistyczne kształcenie, na które składa się zdobywanie wiedzy o charakterze kognitywnym, rozwój inteligencji emocjonalnej, umiejętności praktycznych i fizycznych oraz zachowanie dobrego samopoczucia za sprawą zdrowych i zrównoważonych czynników, prowadzących do długotrwałego poczucia zadowolenia (w przeciwieństwie do impulsywnych i niezdrowych „decyzji ratunkowych”). Pedagogika społeczna stara się wspierać każdego we wzmacnianiu siebie i przyjmowaniu odpowiedzialności za siebie i swoje działania, zarówno w ich bezpośrednim otoczeniu, jak i w kontekście wspólnoty, społeczeństwa i środowiska. Ogólnie rzecz biorąc, pedagogika społeczna ma na celu pomoc w zachowaniu dobrego samopoczucia i zapobieganie problemom społecznym (lub ich łagodzenie).

Każdy uczestnik takich zajęć jest traktowany i postrzegany jako człowiek, a nie jedynie jako „element grupy docelowej”. W pracy z ludźmi stawia się na ogólny rozwój, a facylitatorzy postrzegają siebie jako będących w relacji z osobami, które prowadzą. Wszyscy ludzie są traktowani jako „mieszkańcy” tej samej przestrzeni życiowej, a nie byty

funkcjonujące w osobnych porządkach hierarchicznych. Pedagodzy są zachęcani do nieustannej refleksji nad swoją praktyką oraz do korzystania zarówno z wiedzy teoretycznej, jak i samoświadomości do rozwiązywania trudnych sytuacji w pracy. Duży nacisk kładzie się na pracę zespołową, docenianie wkładu każdego z osobną, słuchanie i komunikację.

Praktyczne, zorientowane na relacje podejście wyróżniające pedagogikę społeczną ma punkty zbieżne z psychologią pracy. Pożądane w życiu zawodowym umiejętności miękkie są zbliżone do celów, które stawia sobie pedagogika społeczna. Takie kompetencje często wykorzystuje się również w improwizacji tańca i w pracy somatycznej, choć są one rzadko werbalizowane lub uświadomione. Zapytani wprost tancerze często kiwają głowami i przyznają, że w kontaktach międzyludzkich wykorzystują niektóre umiejętności z zakresu mowy ciała, które zdobyli podczas treningu tanecznego, choć nie zawsze robią to świadomie. W Treningu umiejętności miękkich poprzez ruch chcemy wydobyć te ciche, ucieleśnione umiejętności i pomóc uczestnikom w pełni rozwinąć ich potencjał, a następnie włączyć je w życie zawodowe.

Więcej informacji można znaleźć w publikacji autorstwa Petrie, P., Boddy, J., Cameron, C., Wigfall, V., & Simon, A. (2006). *Working with Children in Care – European Perspectives*. Maidenhead: Open University Press.

TERAPIA TAŃCEM I RUCHEM

Praca z metodami somatycznymi często przynosi uwolnienie emocji, a niekiedy nawet efekty terapeutyczne. Niektóre z ćwiczeń zaczerpniętych ze świata tańca i somatyki są stosowane w terapii tańcem i ruchem. O różnicy decyduje kontekst i cel; sesje terapeutyczne, zajęcia somatyczne i zajęcia taneczne mają realizować różne zadania. Podczas sesji terapeutycznych taniec i ruch są wykorzystywane w procesie wspierającym emocjonalną, kognitywną i fizyczną integrację pacjentów w bezpiecznym otoczeniu, w warunkach klarownej relacji terapeutycznej o określonych celach i czasie trwania. Przed terapeutą stoją zupełnie inne zadania niż przed facylitatorami pracy grupowej. Podczas zajęć tanecznych i somatycznych nie mamy do czynienia z relacją pacjent-terapeuta, a także sama praca odbywa się na innym poziomie. Terapia prowadzi do zmian w uczuciach, poznaniu, funkcjonowaniu fizycznym i zachowaniu na głębszym poziomie. Zmiany takie mogą też naturalnie zaistnieć w innych sytuacjach wskutek zdobywania wiedzy i oddziaływania procesów grupowych.

TWOJE OSOBISTE ŹRÓDŁA WIEDZY

Podczas przygotowywania i facylitacji treningu możesz wykorzystywać również Twoje osobiste źródła wiedzy. Oznacza to korzystanie z Twoich doświadczeń z różnych form ruchu - jogi, sztuk walki, qi gong, tańca, sportów lub z innych źródeł inspiracji. Korzystaj ze wszelkich doświadczeń życiowych, które możesz połączyć z rozwijaniem umiejętności miękkich.

Gdy wiele lat temu zaczynałam prowadzić zajęcia ruchowe, zastanawiałam się nad moimi wcześniejszymi doświadczeniami (zarówno z życia prywatnego, jak i zawodowego) i dzieliłam je na przydatne i nieprzydatne. Po kilku latach nauki i nauczania ruchu i technik somatycznych zdałam sobie sprawę, że nie ma doświadczeń nieprzydatnych. Wszystkie moje doświadczenia, w tym codzienne rytuały, praca w biurze, strzyżenie włosów, zabawy z dzieciństwa i sposób, w jaki się bawiłam, łączyły się w jedno – w moje unikalne źródło wiedzy. Dla mnie sztuką jest zrozumienie własnej historii, zaznajomienie się z nią, zaprzyjaźnienie się z jej częściami i wykorzystanie ich do inspiracji oraz zabrania mojego stylu prowadzenia zajęć w nowe miejsca, zaskakujące i znajome jednocześnie.

- Ksenia

Daj sobie czas na spacer wśród wspomnień. Zamknij oczy i poprowadź siebie przez historię Twojego życia zawodowego i prywatnego. Które z części twojego doświadczenia są ważne i/albo łatwe? Z których możesz czerpać inspirację do facylitacji?



ROZDZIAŁ

NR 4

|

PODSTAWY

UDANEGO

TRENINGU

M—O—S—S

W tym rozdziale zajmiemy się kilkoma zasadami, które stanowią klucz do udanego treningu.

Jakie zadania stoją przed facyлитatorem_rkq? Przede wszystkim stworzenie warunków, w których uczestnicy i uczestniczki mogą rozwijać swoje umiejętności miękkie, a także prowadzenie ich i wspieranie podczas tego procesu.

Bardzo istotne jest, by facyлитatorzy pozostawali świadomi panującej podczas spotkań atmosfery. Równie ważne jest trzymanie przestrzeni na obserwację i refleksję. Stworzenie sprzyjających warunków, w których uczestnicy i uczestniczki mogą zdobywać i rozwijać swoje umiejętności miękkie, wymagania od facyлитatorów wewnętrznej pracy i utrzymywania przyświecających całemu procesowi intencji.

Poniżej przyjrzymy się kluczowym aspektom facyлитacji Treningu umiejętności miękkich poprzez ruch. Choć omawiane są osobno, w praktyce często przenikają się nawzajem. Każde z tych zagadnień można długo zgłębiać, zatem daj sobie czas i cierpliwie pracuj nad budowaniem uważności i umiejętności facyлитacji.

DOŚWIADCZANIE, OBSERWACJA I REFLEKSJA

Doświadczenie, obserwacja, refleksja – ta triada to podstawa całej pracy. Gdzie uczymy się świadomego postrzegania i wchodzenia w interakcje ze światem, który nas otacza? Właśnie z tego ciągle powtarzającego się procesu: doświadczamy czegoś, obserwujemy, jak to doświadczenie na nas oddziałuje, a na końcu poddajemy cały proces refleksji. Świadomość własnych nawyków może otworzyć nam oczy na istnienie innych możliwości. To z kolei daje nam szansę na zmianę dotychczasowego sposobu postępowania, zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym.

W wirze codziennych obowiązków i zawodowych zobowiązań zazwyczaj skupiamy się na realizacji celów i rezultatach naszych działań. Jeśli jednak chcemy rozwijać umiejętności miękkie, potrzebujemy czasu – nie tylko na działanie, ale również na wyciąganie z niego wniosków. Poddanie naszych doświadczeń refleksji jest kluczową częścią procesu nauki osadzonej w praktyce.

Planując, a następnie facylitując Trening umiejętności miękkich poprzez ruch, upewnij się, że masz klarowność co do intencji przyświecającej całemu procesowi, jak i każdemu ćwiczeniu z osobna. Dzięki temu poprowadzisz trening w pożądanym kierunku. W praktyce może to oznaczać na przykład zwrócenie uwagi na pytania, które zadajesz, żeby wesprzeć refleksję; na przykład:

Prosty przykład doświadczania, obserwacji i refleksji:

| DOŚWIADCZENIE:

„Wytrzęś się” na stojąco przez 1-3 minuty.

| OBSERWACJA:

Po zakończeniu ćwiczenia poczuj rezonujący w nieruchomym ciele wysięk, który włożyłaś_łeś w trzęsienie. Stań na co najmniej minutę w wygodnej pozycji z obiema stopami na ziemi. Oddychaj i obserwuj, pozwól, żeby działało się to, co się dzieje.

| REFLEKSJA:

Co czułaś_łeś i myślałaś_łeś? Jakie obrazy pojawiły się w twojej głowie? Jeśli jest na to chwila, podziel się wrażeniami z resztą uczestników i uczestniczek.

SAMOŚWIADOMOŚĆ I SAMOPOZNANIE

Pojęcie „samoświadomość” można rozumieć na wiele sposobów. W tym kontekście ma ono przypominać facylitatorom o skierowaniu uwagi na siebie oraz o pozostaniu w kontakcie ze sobą przed zajęciami, podczas nich oraz po ich zakończeniu.

Kultywowanie samoświadomości nie oznacza zwrócenia się do wewnątrz i zapomnienia o świecie dookoła. Polega ono na rozumieniu, że kondycja naszego ciała i umysłu wpływa na przestrzeń, którą współtworzymy, i panującą w niej atmosferę. Pielęgnowanie samoświadomości wymaga ciągłej praktyki – nie jest to stan, który można w dowolnym momencie włączyć lub wyłączyć. Czasem równie ważne jest potrafić o sobie zapomnieć.

Spróbuj utrzymać równowagę między skupieniem na wewnętrznych przeżyciach i uważnością na to, co cię otacza. Ta prosta technika pomoże ci w rozwijaniu samoświadomości.

Samopoznanie jest związane ze samoświadomością. Rozumiemy ją tu jako wgląd we własne cechy, uwarunkowania i schematy, według których zwykle postępujemy, gdy wchodzimy w interakcje ze światem. Wszystko to ma wpływ na charakter Twojej pracy jako facylitatorki_ facylitatora, na Twoje reakcje i decyzje, które podejmujesz. Pogłębianie samowiedzy pozwoli Ci lepiej zrozumieć w jaki sposób współtworzysz atmosferę, a dzięki temu również bardziej świadomie kierować tym procesem.

ATMOSFERA I WYCZUWANIE GRUPY

Atmosfera to pojęcie abstrakcyjne i raczej subiektywne. Rozumiemy ją tu jako ogólne poczucie grupy osób we wspólnej przestrzeni. Odczuwamy ją zarówno jednostkowo, jak i kolektywnie.

Pewnie zauważyłeś_łaś, że w momentach frustracji lub ekscytacji zaczynasz czuć się podobnie do osób, które cię otaczają. Zazwyczaj w ten właśnie sposób dostrzegamy atmosferę – za sprawą uczuć, które w nas wzbudza.

Każda osoba w grupie współtworzy ogólną atmosferę, nawet jeśli nie zdaje sobie z tego sprawy. Umiejętność wpływania na atmosferę stanowi użyteczne narzędzie w rękach facylitatora_rki. Pozwala ona poprowadzić uczestników i uczestniczki ku pełnemu doświadczaniu ćwiczeń i dalszemu rozwojowi ich umiejętności miękkich.

Podstawą jest zatem umiejętność zauważenia siebie oraz atmosfery w przestrzeni. Kiedy się ją opanuje, można zacząć rozwijać zdolność do wyczuwania nastroju całej grupy podczas sesji, a następnie tworzenia atmosfery, która będzie dla niej na dany moment najkorzystniejsza. Facylitator_ka może też zachęcać i trenować grupę w kierunku wyczuwania siebie nawzajem. To może okazać się dla uczestników i uczestniczek bardzo korzystne, szczególnie jeżeli stanowią jeden zespół w pracy.

Proces uczenia się zachodzi w uczestnikach i uczestniczkach. Facylitator_ka tworzy ku temu warunki.

Zachęcamy facylitatorów_rki do uważnego przyglądania się ogólnemu poziomowi zaangażowania grupy i korzystania z szerokiego wachlarza narzędzi – od relaksacji po ćwiczenia podnoszące poziom energii. Dobrą dynamikę zajęć zapewnia znalezienie równowagi między głębokim relaksem a ćwiczeniami, które wymagają od uczestników dużych nakładów energii.

Każde ćwiczenie wpływa na poziom zaktywizowania grupy. Zwróć uwagę na ten aspekt podczas poszczególnych części treningu. Czy

uczestniczy i uczestniczki są spokojni, czy raczej pobudzeni? Przyjrzyj się też odczuciom, które towarzyszą ci podczas facylitacji. Pozostań uważna_y na poziom energii grupy – przyglądaj się temu, co się dzieje, ale również własnym odczuciom. Na tej podstawie decyduj o kierunku, w którym chcesz dalej poprowadzić trening. Nie bój się improwizować i korygować kursu w trakcie sesji.

Możesz wpływać na atmosferę na różne sposoby: tonem głosu, postawą, miejscem zajmowanym w przestrzeni, muzyką i rozplanowaniem w czasie poszczególnych aktywności i przejść między nimi. Próbuj różnych rozwiązań i sprawdź jak każde z nich wpływa na przebieg treningu, rezultaty ćwiczeń i panującą w grupie atmosferę.

GŁOS I NASTAWIENIE

Twój ton głosu i mowa ciała należą do czynników kształtujących atmosferę. Oto prosty przykład:

Donośny głos i szybkie tempo przekazywania informacji mogą nie być najlepszym wyborem, jeżeli chcesz stworzyć warunki do relaksu. Lepszym rozwiązaniem będzie mówić łagodniej i wolniej, gdyż stworzenie przyjaznej, przytulnej przestrzeni jest kluczem do odprężenia.

Twój głos i mowa ciała powinny być dopasowane do intencji, która przyświeca ci na poszczególnych etapach treningu, ale też do potrzeb grupy w danym momencie.

Warto zmodyfikować nieco ton głosu podczas przejść między ćwiczeniami. Z reguły dobrym rozwiązaniem jest mówić nieco szybciej i w bardziej zdecydowany sposób, choć zależy to oczywiście od zmiany, jaką chcesz wprowadzić.

PLANOWANIE ĆWICZEŃ W CZASIE

Na podstawowym poziomie planowanie ćwiczeń w czasie to decydowanie, ile czasu przeznaczyć na poszczególne zadania i przejścia między nimi. Opanowanie tej umiejętności na wysokim poziomie

pozwala tak zaplanować trening, by uczestnicy i uczestniczki mieli poczucie, że przebiega on płynnie i naturalnie.

Wielką sztuką jest dobrze rozplanować przejścia. Warto nad nią pracować, gdyż ułatwia ona utrzymanie uwagi i koncentracji grupy na tym, co się w danej chwili dzieje.

Odpowiednie rozplanowanie ćwiczeń w czasie może być równie ważnym narzędziem, co głos i mowa ciała. Szybsze przejścia sprzyjają pobudzeniu grupy, z kolei wolniejsze pozwalają uspokoić atmosferę.

W trakcie zajęć może się okazać, że na dane ćwiczenie potrzebujesz więcej lub mniej czasu niż początkowo planowałeś_łaś. Pewnym rozwiązaniem jest pozwolić na niedoskonały przebieg ćwiczenia, po czym odpowiednio dopasować czas trwania przejścia. Połączenie świadomego usytuowania się w przestrzeni i kontroli nad przebiegiem ćwiczeń w czasie umożliwi Ci jeszcze skuteczniej wpływać na atmosferę.

MIEJSCE W PRZESTRZENI I KOMPOZYCJA

Mowa ciała i ekspresja facylitatora_rki ma duży wpływ na atmosferę i na to, jak uczestnicy i uczestniczki czują się we wspólnej przestrzeni. Twoje usytuowanie względem grupy, ale również poszczególnych uczestników i uczestniczek względem siebie nawzajem, jest kolejnym czynnikiem, który na to wpływa.

Użyjmy prostego przykładu: tradycyjny, „szkolny” układ, w którym nauczyciel_ka siedzi naprzeciwko uczestników i uczestniczek usadzonych w ławkach, wytwarza zupełnie inną atmosferę niż siedzenie w kole. Możliwości jest więcej: stanie, siedzenie na krzesłach lub na podłodze. Każda z nich skutkuje innymi doświadczeniami u uczestników i uczestniczek. Dobrze przemyśl które rozwiązanie przestrzenne chcesz zastosować i sprawdź, czy wytworzy ono atmosferę, na której ci zależy. Jeśli nie – zmień je.

Warto też pamiętać, że istnieją subtelne sposoby, które pomagają wpływać na atmosferę w grupie. Gdy przeprowadzasz ćwiczenie, zwróć uwagę na to, gdzie znajdujesz się względem uczestników i uczestniczek

(czy wszyscy dobrze cię słyszą?), a także gdzie członkowie grupy znajdują się względem siebie.

Jeżeli Twoja grupa składa się z osób, które pracują w jednym zespole, możesz wprost zasugerować im, by zwróciły uwagę na swoje wzajemne usytuowanie w przestrzeni lub wpleść ten temat w jedno z ćwiczeń.

ZNACZENIE INTENCJI

Intencja jest rodzajem wewnętrznego przewodnika, któremu możesz pozwolić nadać kierunek całemu programowi treningowemu oraz poszczególnym sesjom w zależności od ich celu oraz umiejętności miękkich, którym będą poświęcone.

Intencję można ustanowić w bardzo prosty sposób: skierować konkretne słowa do własnego wnętrza – świadomości, podświadomości, ciała-umysłu, organizmu, całego jestestwa – po czym je odpuścić.

Paradoks: Postaraj się jednocześnie pamiętać o intencji i ją odpuścić. To stanowi klucz do umiejętności dostosowywania się do sytuacji.

Innym sposobem na ustanowienie intencji jest stworzenie obrazu mentalnego. Wyobraź sobie, co chcesz osiągnąć dzięki treningowi lub poszczególnym ćwiczeniom, a następnie odpuść tę myśl; nie wkładaj wysiłku w ponowne przywołanie tego obrazu. Intencja jest rodzajem drogowskazu. Tym różni się od ustanowionego celu, że nie zakłada konkretnego rezultatu działań. W pracy facylitatora_rki warto jest mieć z tyłu głowy intencję, która przyświeca całemu procesowi – pozwala to zaufać naturalnemu przebiegowi sesji i zaoferować uczestnikom i uczestniczkom to, czego najbardziej potrzebują. Intencja pozwala włączyć do pracy intuicję i przeczucia; może przyjąć formę ogólnej idei, konkretnej myśli, obrazu czy słów. Jeżeli okoliczności są sprzyjające, możesz podjąć działanie zainicjowane przez impuls płynący z intencji.

DZIELENIE SIĘ DOŚWIADCZENIAMI

Stworzenie przestrzeni, w której uczestnicy i uczestniczki mogą swobodnie podzielić się swoimi doświadczeniami, sprzyja procesowi nauki. Pozwala to osobom uczestniczącym w treningu uczyć się od siebie nawzajem, ale też poznać się i poczuć, że wspólnie przechodzą przez cały proces. Wygospodarowanie czasu na dzielenie się doświadczeniami umożliwi grupie złapanie oddechu od aktywności i przedyskutowanie dotychczasowego przebiegu ćwiczeń. Dzięki temu uczestnicy i uczestniczki będą mieć szansę nadać sens działaniom, w których uczestniczą.

Facylitator_ka powinien stworzyć warunki, w których każda osoba, która ma na to ochotę, może się wypowiedzieć. Trzeba przy tym uwzględnić specyfikę danej grupy.

Czas na dzielenie się doświadczeniami może być również wykorzystany do udzielania odpowiedzi na ewentualne pytania uczestniczek i uczestników, rozjaśnienie pewnych aspektów treningu i ewaluację jego dotychczasowego przebiegu.

RÓB MNIEJ, ZACHOWAJ OTWARTOŚĆ I BAW SIĘ DOBRZE

Cykl pracy serca składa się ze skurczu i rozkurczu, działania i odpoczynku, i podobnie proces uczenia się ma swój rytm. Warto się w niego wsłuchać i spróbować znaleźć w nim równowagę i radość.

Poniższa refleksja jest częścią studium przypadku przedstawionego w Załączniku nr 4 (spotkanie nr 4), którego częścią było ćwiczenie „Miętkość i łagodność nie oznaczają słabości”:

Po weekendzie podzieliłam się z inną facylitatorką napięciem, które mi towarzyszyło. Chciałam przekazać uczestnikom moich zajęć jak najwięcej informacji w jak najkrótszym czasie. Wyczułam też podobne podejście w samej grupie – wszyscy chcieli wycisnąć z treningu jak najwięcej. Zauważyłam, że warsztaty wywarły na nas wszystkich pewnego rodzaju presję.

Kiedy sobie to uświadomiłam, przypominałam sobie, że można przecież podejść do sprawy inaczej i być wobec siebie łagodną i akceptującą. Nie trzeba cisnąć, nieustannie działać i starać się osiągnąć jakiś cel. Praca z ludźmi była dla mnie bardzo przyjemna i ożywcza, ale ciągle zastanawiałam się, czy nie możemy odpuścić tej presji i zaakceptować siebie po prostu takimi, jakimi aktualnie jesteśmy. Chciałam żebyśmy wszyscy potrafili dostrzec, że jesteśmy wspaniali – tak po prostu, już w tej chwili. Zależało mi, żebyśmy uwierzyli, że już w tej chwili jesteśmy gotowi na naukę, ale też pozwolili sobie na odpoczynek i delikatność wobec siebie samych zamiast forsować się do granic możliwości w imię osiągnięcia celu.

Marysia, z którą współprowadziłam trening, zasugerowała mi, żebym podzieliła się tym spostrzeżeniem z resztą grupy. Postanowiłam tak zrobić. Okazało się, że wiele osób potrzebowało takiego wsparcia. Podobnie jak ja, inni też czuli, że nieustannie muszą się starać i dawać z siebie wszystko. Zaproponowałam, żebyśmy poświęcili chwilę na łagodny dotyk, otwarcie się na siebie i słuchanie. Wszyscy poczuliśmy tę delikatność i wiążącą się z nią uważność. Pozostaliśmy chwilę z tymi odczuciami. To był przełom. Zmieniła się nie tylko atmosfera, ale też relacje wewnątrz grupy oraz nasz stosunek do treningu.

- Ksenia

Przypomnij uczestnikom i uczestniczkom, że forsowanie się nie sprawi, że nauczą się więcej i szybciej się rozwiną. Wręcz przeciwnie: bardziej udaną sesję zapewni robienie przerw i ograniczenie wysiłku. Czas przeznaczony na odpoczynek, obserwację, refleksję czy kontakt z innymi osobami jest niezwykle ważną częścią procesu zdobywania wiedzy. W żadnym wypadku nie jest to czas stracony!

Radosna atmosfera sprzyja nauce. W zabawie nie ma miejsca na „błędy” albo „złe odpowiedzi”, a poza tym każde zadanie staje się łatwiejsze, gdy przy okazji dobrze się bawimy. Dzięki zabawie cały proces zdobywania wiedzy może przebiegać gładko i naturalnie.

Jeżeli w którymkolwiek momencie okaże się, że wcześniej założony plan nie odpowiada potrzebom grupy, nie bój się go zmienić i dostosować do wymogu chwili. Zaufaj swojej intuicji.

Jeżeli zauważysz, że przebieg treningu nie jest zgodny z wcześniej założonym planem, nie wywieraj presji na uczestników i uczestniczki. Spróbuj raczej zaproponować przejście albo na chwilę się zatrzymać. Nie spiesz się i zaufaj procesowi. Subiektywne odczucia często nie są do końca przejrzyste, pozwól więc całemu procesowi przebiegać naturalnie.

POSZUKUJĄCY UMYŚŁ: NAUKA PRZEZ DZIAŁANIE, ZAUFANIE PROCESOWI

Porady zawarte w tym podręczniku można zinterpretować i zastosować na wiele różnych sposobów. Nie próbuj jednak natychmiast wszystkiego zrozumieć i wiedzieć. Lepiej zachować otwarty umysł i pozwolić prowadzić się ciekawości.

Traktuję wiedzę i niewiedzę jako dwie strony tego samego procesu. Te obie jakości potrafią się wzajemnie równoważyć, a nawet prowadzić swojego rodzaju grę. Czasami zjawia się pokusa, by wszystko natychmiast przyszpilić i mieć cały proces pod kontrolą. Zamiast tego można jednak po prostu uważnie obserwować tę grę.

- Ksenia

Niewiedza jest doskonałym punktem wyjścia do poszukiwań. Facylitacji bardzo dobrze jest uczyć się w praktyce, poprzez działanie, zachowując otwartość i ciekawość całego procesu.

Nie musisz mieć pewności, żeby zacząć poszukiwania.

Przyjmij nasze zaproszenie w podróż – zachęcamy Cię do własnych badań i odkrywania różnych możliwości drzemiących w przygotowanym przez nas materiale. Mamy nadzieję, że zdobywanie umiejętności facylitatora_rki Treningu umiejętności miękkich przez ruch poszerzy twoje doświadczenie i rozwinie twoje kompetencje miękkie.

UCZĄC INNYCH I SAMEGO SIEBIE

Przedstawione powyżej zasady mają zastosowanie zarówno do uczestników i uczestniczek treningu, jak i do facylitatorów i facylitatorek. Zaangażowanie obu stron jest kluczowe w projekcie Moving into Soft Skills. Zawsze sama_sam wypróbuj wcześniej wszystko, co wymyślisz dla swoich uczestników.

Podczas Treningu umiejętności miękkich poprzez ruch zarówno facylitator_ka, jak i uczestnicy i uczestniczki są zachęceni do pozostania w kontakcie ze sobą. Wszystkie osoby uczestniczące w treningu mają za zadanie obserwować swoje samopoczucie, oddech, poziom pobudzenia i uczucia. Uważność odgrywa ważną rolę w procesie uczenia się. Osoby początkujące prawdopodobnie będą potrzebowały wsparcia i częstych przypomnień o tym, by pozostać uważnymi i świadomymi swojego aktualnego stanu. Takie podejście ma również pozwolić osobom uczestniczącym w treningu rozpoznać własne granice i ograniczenia, które stanowią część ich schematów postępowania.

Każda sytuacja stanowi okazję do zdobycia wiedzy.

Niezależnie od zaproponowanych ćwiczeń, takie podejście pozwoli ci zbadać swoje granice, odkryć silne strony, połączyć się z wewnętrzną mądrością i siłą oraz odkryć w sobie wiedzę. Tego typu postawa wydaje się nieść ze sobą więcej korzyści niż szukanie potwierdzenia w świecie zewnętrznym. Żaden nauczyciel ani żadna liderka nie zna odpowiedzi na wszystkie pytania. Cała sztuka polega na tym, by zrozumieć siebie i odkryć sposoby działania, które będą Tobie najlepiej służyć. Eksperymentuj, sprawdzając różne możliwości i sposoby bycia, aby znaleźć rozwiązanie które sprawi Ci największą satysfakcję.

ZORIENTOWANIE NA CIAŁO

Niniejszy materiał przeznaczony jest do czytania: ma służyć refleksji, poszerzaniu rozumienia i planowaniu. Prawdziwym celem jest jednak zwrócenie się do źródła mądrości, którym jest ciało, i do cielesnej ekspresji. Praca z umiejętnościami miękkimi zasadza się również na rozwijaniu ukrytych umiejętności, które drzeмиą w złożonej konstrukcji ludzkich zdolności.

Świat zachodni przez długie wieki zdominowany był przez myślenie mechanistyczne. Nauczyliśmy się myśleć o sobie jako o przewidywalnych maszynach, które wchodzi w interakcje ze strukturami społecznymi, również zaprojektowanymi jak maszyny. Innymi słowy świat zachodni zdominowany był przez ludzi, którzy, projektując struktury organizacyjne społeczeństw, kierowali się mechanistycznym oglądem świata.

Powszechny jest też pogląd że ludzki mózg przetwarza informacje jak komputer. Na tej samej zasadzie nasza pamięć, na podobieństwo pamięci komputerowej, jest bytem statycznym, składowanym w odpowiedniej części umysłu. Okazuje się jednak, że żywe systemy są zdecydowanie bardziej złożone, chaotyczne i nieprzewidywalne.

Gdy zmienia się nasz sposób odnoszenia się do siebie samych, zmienia się również nasze wyobrażenie o tym, co jest możliwe. Jeżeli uznamy, że nie składamy się wyłącznie z racjonalnego umysłu, damy sobie szansę i przestrzeń na kontakt z innymi aspektami nas samych. Przecież nie kontrolujemy świadomie większości czynności życiowych naszego organizmu, a jednak oddychamy, a nasze serca biją. Na podobnej zasadzie, cała wiedza ciała-umysłu nie jest możliwa do poznania w sposób czysto racjonalny. Mamy w nią wgląd również dzięki intuicji i przeczuciom. Włącz je w swoją praktykę i pozwól sobie rozwijać swój potencjał całą sobą, otwierając się na doświadczenie, które angażuje umysł i ciało.

ŚWIADOMOŚĆ TRAUMY

Praca z ciałem może wydobyć na powierzchnię przeszłe doświadczenia i emocje. To, czy uczestnik lub uczestniczka będzie w stanie samodzielnie je przetworzyć i przepracować, zależy od natury tych przeżyć oraz zasobów, jakimi dysponuje dana osoba.

Należy pamiętać o zdrowych granicach i mieć na uwadze okoliczności całej sytuacji – Trening umiejętności miękkich przez ruch nie jest terapią i nie może jej zastąpić. Jeżeli zauważysz u kogoś wyzwolenie traumy, nadmierne skupienie na uzdrowieniu czy odczuciach cielesnych, zmniejsz intensywność treningu i zadbaj o lżejszą atmosferę. Nie oznacza to, że należy wyprzeć problemy, które się pojawiły – chodzi raczej o to, by facylitator_ka był_a w stanie zapewnić odpowiednie warunki do pracy z nimi.

Wyzwolenie traumy nie jest równoznaczne z uzdrawianiem z traumy. Co więcej, jeżeli tego typu doświadczenie nie zostanie należycie przepracowane, może odciągnąć całą grupę od wspólnego celu i zamienić się w próby przeprowadzenia terapii w warunkach, które nie są ku temu sprzyjające. Nie pomaga to ani osobie mierzącej się z traumą, ani grupie. Sytuacja wygląda inaczej, jeśli osoba podjęta już wcześniej proces leczenia – w takim przypadku praca z ciałem w grupie może być sprzyjająca, zarówno dla danej osoby, jak i pozostałych uczestników i uczestniczek. Kluczowe dla facylitatora_rki jest więc adekwatne rozpoznanie, na jakim etapie pracy z traumą znajduje się dana osoba.

Jeśli wydaje się, że trudności danej osoby wynikają z przebytej traumy i nie da się ich rozwiązać za pomocą dostępnych zasobów, należy zasugerować, by uczestnik_czka poszukała pomocy u specjalisty_tki. W sytuacji, w której natrafisz na problemy, które wykraczają poza twoje kompetencje jako facylitatora_rki, to najlepsze, co możesz zrobić. Warto wcześniej przygotować sobie listę terapeutów i terapeutek, które są godne polecenia. Dobrym pomysłem będzie również sprawdzenie w internecie numeru telefonu zaufania dla osób w kryzysie emocjonalnym. Postaraj dowiedzieć się jak najwięcej o różnych sposobach, na jakie może przejawiać się trauma i zalecanych sposobach postępowania w poszczególnych sytuacjach. Pomocna będzie też wiedza o różnych podejściach psychoterapeutycznych.

Jak rozpoznać, że u danej osoby została wyzwolona trauma? Często przejawia się to w jakiś sposób zaburzoną interakcją; taka osoba może wybuchnąć lub, wręcz przeciwnie, wycofać się z kontaktu, a niekiedy nawet wyjść z pomieszczenia. Dobrze jest wcześniej porozmawiać z grupą o tym, że podczas pracy z ciałem trauma może zostać wyzwolona, i że to nie jest niebezpieczne. Warto też ustalić, że w takim przypadku uczestnik_czka może przed opuszczeniem pomieszczenia swobodnie powiedzieć facylitatorowi_rce, że potrzebuje chwili na osobności i samodzielnie zdecydować, czy zechce później wrócić do treningu. Jako facylitator_ka pamiętaj, by później omówić z tą osobą, to, co się wydarzyło. Jeśli to potrzebne, udziel jej dodatkowych informacji. Jeżeli podczas sesji zauważysz, że ktoś wydaje się nieobecny, możesz zachęcić tę osobę do ponownego zaangażowania się w pracę za pomocą mowy ciała. W ten sposób wesprzesz tę osobę i dasz jej znać, że pozostajesz na nią uważny_a. Wykreowana w ten sposób bezpieczna atmosfera może zapobiec wyzwoleniu traumy i stworzyć warunki, w których dany uczestnik_czka może nauczyć się czegoś nowego.



ROZDZIAŁ

NR 5

|

PRZYGOTOWYWANIE

TRENINGU

UMIEJĘTNOŚCI

MIEKKICH

POPRAZECZ RUCH

M—O—S—S

Trening umiejętności miękkich poprzez ruch można zaplanować na kilka sposobów. Poniżej zawarliśmy garść pomocnych wskazówek i pomysłów, a przykładowe scenariusze zajęć znajdują się w załącznikach.

Pamiętaj o wykorzystaniu intencji do nadania kierunku procesowi planowania i nie zapomnij o uwzględnieniu różnych aspektów treningu. Przygotowując trening zawsze pamiętaj o potrzebach uczestników. Zanotuj w scenariuszu treści, które chcesz omówić i zostaw odpowiednio dużo czasu na refleksję, wymianę spostrzeżeń i przerwy.

**Przedstaw Twoje rozumienie treningu i Twoje powody prowadzenia go! Co oznacza ono dla Ciebie?
Co, Twoim zdaniem, może dać uczestnikom?
Zaufaj sobie i stań za sterem Twojego treningu.**

Warto zacząć od zapoznania się z archiwum ćwiczeń. Podczas sesji możesz wykorzystać ćwiczenia z naszego archiwum lub czerpać z własnych źródeł. Zaplanuj również czas na omówienie teorii i na dyskusje. Wyjaśnij koncepcję treningu i opisz pokrótce specyfikę pracy nad rozwojem umiejętności miękkich. Rozłóż elementy wiedzy teoretycznej równomiernie na cały trening. Wspominaj o ważnych kwestiach nie raz, lecz co najmniej trzy razy. Niektórzy z uczestników mogą nie zarejestrować ich za pierwszym razem, albo mogą o nich zapomnieć. Zadbaj o klarowną i ustrukturyzowaną komunikację podczas całego treningu. Co jakiś czas zwracaj się do uczestników z prośbą o informację zwrotną aby upewnić się, że wszyscy dobrze rozumieją Twoje intencje.

JESZCZE O INTENCJI

Intencja dla facylitatorów jest tym, czym gwiazdy są dla żeglarzy

Jak wspomnieliśmy we wcześniejszych rozdziałach, warto ustawić sobie klarowną intencję, która pomaga zachować skupienie na wybranych umiejętnościach miękkich. Intencja jest kluczowa, ponieważ to ona

odpowiada za kierunek procesu. Intencja ułatwia określenie celów i sposób ich realizacji. W znalezieniu intencji pomocne może okazać się przeznaczenie czasu na ruch lub pracę z ciałem. Może się pod tym kryć zwykłe wyjście na spacer z przyzwoleniem by ruch i ciało stały się źródłem informacji o intencji. Możesz też osiągnąć to poprzez taniec, medytację lub inną metodę pracy z ciałem, która jest Ci bliska.

Wystarczającą intencją może być zamiar prowadzenia uczestników i facylitacja procesu badania i rozwoju umiejętności miękkich podczas treningu.

Intencję możesz wyrazić werbalnie, lub pozwolić jej zaistnieć w bardziej abstrakcyjnej formie odczucia w ciele i myśli „z tyłu głowy”. Intencja bowiem nie polega na aktywnym działaniu; to myśl i zamiar, które nadają Ci kierunek.

Zgraj planowanie i facylitację z intencją.

Klarowna intencja jest do pewnego stopnia niezbędna, ale niekoniecznie musi być jasno zdefiniowana. Niekiedy zdarza się, że zbyt dokładnie określony cel może przesłaniać inne możliwości. Oczekiwania stwarzają poczucie bezpieczeństwa, ale również w pewien sposób blokują proces. Precyzyjnie dobrane słowa mogą ograniczać wyobraźnię, integrację i kreatywność. Spontaniczne uczenie się i rozwój zachodzą w przestrzeni pomiędzy „wiedzą” i „niewiedzą”, w miejscu wystarczająco, lecz nieprzesadnie bezpiecznym. Zaufaj procesowi i zachowaj otwartość.

ARCHIWUM ĆWICZEŃ

Archiwum ćwiczeń MOSS - Trening umiejętności miękkich poprzez ruch powstało z połączenia zasobów naszego zespołu i stanowi regularnie aktualizowane źródło ćwiczeń gotowych do wykorzystania w Treningu umiejętności miękkich poprzez ruch. Jest dostępne bezpłatnie pod adresem <https://movingintosoftskills.com/training>.

Archiwum umożliwia filtrowanie, grupowanie i wyszukiwanie ćwiczeń, co ułatwi znalezienie tych odpowiednich dla Twojego Treningu umiejętności miękkich poprzez ruch. Możesz wyszukiwać ćwiczenia według poszczególnych umiejętności miękkich, ich czasu trwania lub tagów. Możliwe jest również wyszukiwanie tekstowe.

Opis każdego ćwiczenia zaczyna się od wprowadzenia, które pokrótce wyjaśnia jego cel; dalej znajduje się szczegółowy opis ćwiczenia oraz pytania do refleksji i pogłębienia pracy. Znajdują się w nim również wskazówki dotyczące rekomendowanego czasu pracy z danym ćwiczeniem oraz informacje dodatkowe, które mogą pomóc lepiej zrozumieć naturę danej umiejętności miękkiej.

Do każdego ćwiczenia przypisano sugerowany czas pracy, lecz nie trzeba go traktować wiążąco; długość ćwiczeń można dopasowywać do potrzeb i luźno określać ramy czasowe. Jeżeli sugerowany czas trwania danego ćwiczenia wynosi (przykładowo) 5 minut, przy planowaniu zajęć możesz założyć, że potrwa od 3 do 10 minut — w zależności od tego, co chcesz za jego sprawą uzyskać. Możesz je skracać lub wydłużać, a jego przebieg może zależeć od liczby uczestników lub innych czynników.

Zachęcamy do sprawdzenia na sobie każdego ćwiczenia. Warto go doświadczyć i pobawić się z nim, aby dobrze je zrozumieć przed wykorzystaniem na zajęciach. Nawet dobrze Ci znane ćwiczenia mogą przynieść zupełnie inne rezultaty w nowych okolicznościach lub przy innej intencji.

DYNAMIKA PROCESU GRUPOWEGO

Trening umiejętności miękkich poprzez ruch stanowi proces grupowy, który można podzielić na trzy fazy. Każda z nich buduje kontekst, który sprzyja określonym zachowaniom w grupie.

Z reguły pierwsza 1/3 treningu to czas, w którym uczestnicy poznają siebie nawzajem, a także dowiadują się więcej o samym treningu. W tej fazie w grupie buduje się zaufanie. Warto zauważyć, że niektóre z ćwiczeń służą budowaniu zaufania, zaś inne można skutecznie zaproponować dopiero, gdy grupa sobie zaufa. Należy również uwzględnić stosunek grupy do bliskości fizycznej; w zależności od nastawienia uczestników będzie ona chętniej lub mniej chętnie widziana.

Kolejna 1/3 treningu to etap, w którym uczestnicy robią postępy i dochodzi do punktu kulminacyjnego procesu. W połowie tej fazy lub pod jej koniec może pojawić się konflikt między uczestnikami lub na linii uczestnicy-facylitator_ka (konfrontacje, próby umniejszania lub ataki). Należy potraktować taką sytuację jako dar, gdyż świadczy ona o spójności i zaufaniu grupy, która czuje się na tyle pewnie, że dzieli się nie tylko miłymi i powierzchownymi uwagami. Przejście z grupą przez ten etap wymaga od facylitatora_rki okazania uczestnikom jak najwięcej serdeczności, słuchania i autentyczności.

Ostatnia 1/3 treningu poświęcona jest zamykaniu procesu. Zaoferuj uczestnikom wsparcie w „trawieniu” przyswojonej wiedzy i pomóż im zintegrować materiał z życiem poza ramami treningu.

Powyższe etapy mogą się zlewać ze sobą i zachodzić jednocześnie, a wskazany powyżej czas trwania każdego z nich jest orientacyjny.

Proces rozwijania umiejętności miękkich odbywa się równolegle na poziomie grupy i na poziomie każdego uczestnika. Indywidualny rozwój uczestników towarzyszy procesowi uczenia się całej grupy. Kierunek rozwoju grupy pokrywa się i łączy z indywidualnymi intencjami.

DYNAMIKA SESJI

Częstym kluczem doboru ćwiczeń na zajęcia jest ich intensywność oraz poziom aktywności wymagany od uczestników. Niektóre z nich charakteryzuje szybkie tempo ruchu i wysoki poziom aktywności, inne zaś koncentrują się na świadomości ciała i z reguły są mniej męczące fizycznie. Część ćwiczeń jest przeznaczona do pracy indywidualnej, część do pracy w parach, a pozostałe do pracy z całą grupą. W obrębie pojedynczych zajęć najlepiej sprawdzają się kombinacje różnorodnych ćwiczeń.

Przykładowy dobór ćwiczeń:

| Rozpocznij sesję od 10-minutowego, wprowadzającego ćwiczenia indywidualnego, wymagającego od uczestników aktywności na średnim poziomie.

| Chwila na refleksję i dzielenie się spostrzeżeniami.
Krótkie, jednodominutowe ćwiczenie o wysokim poziomie intensywności.

| Długie, czterdziestominutowe (lub dłuższe) ćwiczenie dla całej grupy.

| Krótsze ćwiczenie indywidualne, zorientowane na rozwój świadomości ciała; służy zintegrowaniu materiału z całej sesji.

| Zakończenie w kręgu stwarza przestrzeń na krótką wymianę spostrzeżeń po doświadczeniach.

Proponując ćwiczenia o różnym poziomie intensywności możesz zbudować dynamiczne zajęcia, oferujące różnorodne doświadczenia i możliwości zdobywania wiedzy. Przy wyborze ćwiczeń należy uwzględnić stosunek uczestników do bliskości fizycznej, oraz ocenić, czy poziom zaufania w grupie pozwoli na ich przeprowadzenie (jak podkreślono w podrozdziale dotyczącym procesu grupowego).

Więcej informacji można znaleźć w studiach przypadków w Załączniku.

PLANOWANIE JEST JAK GOTOWANIE

Planowanie zajęć można porównać do przygotowywania posiłku: sposobów na gotowanie jest tyle, co szefów kuchni!

Podążając za tą metaforą odpowiedz sobie na następujące pytania:

- | Czy przed rozpoczęciem gotowania musisz posprzątać w kuchni?
- | Jakie masz składniki? Od czego chcesz zacząć?
- | Które składniki wymagają dłuższego gotowania, a które możesz dodać później?
- | Co jest składnikiem absolutnie podstawowym i niezbędnym, bez którego Twoje danie nie zaistnieje? Czego nie możesz pominąć?
- | Jak długo możesz bezpiecznie zostawić składniki na ogniu bez mieszania?
- | Czym chcesz doprawić Twoje danie?
- | Na jakiej zastawie je podasz żeby wyglądało zachęcająco? Czym je przyozdobisz? Które sztuczki będą potrzebne?
- | Co podasz na trawienie posiłku?
- | Jak planujesz celebrować posiłek?
- | W jakiej atmosferze posiłek sprawi gościom jeszcze więcej radości?

W trakcie gotowania nie zapomnij jakie danie chcesz przygotować!

PLANOWANIE JEST JAK PLANOWANIE

Z kolei osoby, którym myślenie metaforyczne bardziej utrudnia niż ułatwia planowanie, mogą odpowiedzieć sobie na poniższe pytania:

| W jaki sposób powitasz uczestników i którym ćwiczeniem stworzysz sesję? Jakie pierwsze wrażenie chcesz wywrzeć na grupie?

| Jaka będzie struktura zajęć? Jak planujesz przechodzić od jednego ćwiczenia do kolejnego?

| Jakie pytania zadasz w trakcie procesu, żeby skierować uwagę uczestników na wybrane umiejętności miękkie?

| W jaki sposób będziesz wspierać wśród uczestników aktywność i dobry nastrój, które pozwolą im w skupieniu uczestniczyć w zajęciach?

| Pamiętaj, że czas na refleksję i wymianę spostrzeżeń to nierozdzielne części procesu! Czy zarezerwowałaś_eś czas również na nie?

| W jaki sposób zamkniesz sesję?

| Jak zadbasz o siebie w roli facylitatorki_ra podczas zajęć?

W trakcie wieloletnich doświadczeń w pracy z metodami somatycznymi wypracowałam sobie kilka przydatnych technik.

Zawsze mam kilka dodatkowych ćwiczeń w rękawie, z których każde mogę wykorzystać do pracy z dowolną z umiejętności miękkich. Wybieram je spośród ćwiczeń o długości od 1 do 5 minut z archiwum, oraz jeszcze przed spotkaniem z uczestnikami przygotowuję szereg zadań służących integracji informacji, które mogę zaproponować w trakcie zajęć (tj. refleksje, pytania, dzielenie się, zadania do praktykowania). Uciekałam się do nich w momentach zagubienia, gdy potrzebowałam chwili na wyklarowanie dla siebie kolejnych kroków, gdy chciałam zmienić atmosferę w grupie lub w sytuacji konfliktu.

Każde z ćwiczeń otwiera wiele możliwości i może zostać dopasowane do charakteru zajęć i wybranych przez grupę umiejętności miękkich. Chcę zapewnić sobie komfort podczas facylitacji wybranych przeze mnie ćwiczeń. Zaczęłam również doceniać rolę pytań pomocniczych w kierowaniu procesem.

Równowaga między planem zajęć a sytuacją w grupie jest chwiejna z natury rzeczy. Zaufanie procesowi zostawia przestrzeń na reakcje uczestników, a mnie pomaga dopasować plan do potrzeb chwili. Nie wszystko musi być z góry określone. Zwracam uwagę na atmosferę i możliwości, które pojawiają się w danym momencie. Obserwuję również nastrój uczestników. O płynności zajęć decyduje czas trwania ćwiczeń i przechodzenie z jednego do drugiego.

Zawsze staram się wyposażyć uczestników w narzędzia do dalszej pracy z umiejętnościami miękkimi, takie jak m.in. prowadzenie dziennika i ćwiczenia do praktyki własnej. Zachęcam ich również do podzielenia się z grupą tym, co wyniosą dla siebie z zajęć po zakończeniu programu. Wypowiedzenie tych kilku słów na głos sprawia, że zdobycze te pozostaną z nimi na dłużej.

- Inese L.

Niezależnie od preferowanego stylu planowania, pamiętaj, żeby uwzględnić następujące kwestie praktyczne:

| UMIEJĘTNOŚCI MIĘKKIE, KTÓRE BĘDĄ PRZEDMIOTEM TRENINGU:

Czy planujesz przeprowadzenie Sesji mapowania umiejętności miękkich?

Czy temat treningu jest zdefiniowany z góry?

W jaki sposób ustawisz intencję dla treningu?

| MINIMALNA I MAKSYMALNA LICZBA UCZESTNIKÓW

| HARMONOGRAM

Ile sesji, w jakie dni, o której godzinie, długość spotkań?

Odpowiedzi na te pytania bezpośrednio przekładają się na cenę i lokalizację.

Sugerujemy sesje trwające min. 2 godziny; to odpowiedni czas dla uzyskania efektu zanurzenia, który wspiera pracę w tym podejściu.

Sesje nie powinny być zbyt oddalone od siebie w czasie; podtrzymuj zaangażowanie w przerwach między spotkaniami.

| LOKALIZACJA:

Odpowiednio duża przestrzeń dla Twojej grupy.

Estetyka wnętrza i atmosfera.

Odpowiednio doświetlona lub zaciemniona sala.

Zasoby i infrastruktura: toalety, gniazdka elektryczne, połączenie z internetem, projektory, nagłośnienie.

Dostępność – jak łatwo się do niej dostać?

Wolne terminy – czy wolne terminy w danej przestrzeni pasują do Twojego harmonogramu?

| TRENING ONLINE:

Sprawdź jakość dźwięku, obrazu i mikrofonu – również z odległości, jeżeli planujesz demonstrować ćwiczenia.

Znajdź dobre tło – najlepiej sprawdza się czyste/minimalistyczne tło z rośliną lub małym detalem.

Ustaw kamerę na poziomie oczu, lekko skierowaną w dół.

Sprawdź stabilność łącza internetowego.

Zadbaj o cichą i spokojną przestrzeń, w której możesz się skupić.

Sprawdź, czy masz odpowiednio dużo miejsca na zademonstrowanie ćwiczeń.

Platforma cyfrowa – wybierz taką, która odpowiada Twoim potrzebom i z którą jesteś najlepiej zaznajomiona_y.

| ZADANIA DOMOWE

Materiały audio i/albo wideo, teksty.

Ćwiczenia do pracy własnej.

Prowadzenie notatek lub pamiętnika.

Przygotowanie z wyprzedzeniem!

STUDIA PRZYPADKÓW I PRZYKŁADOWE SCENARIUSZE

Przygotowywanie sesji i szkoleń może okazać się wyzwaniem. Zachęcamy do poszukania inspiracji w studiach przypadku i przykładowych scenariuszach z Załącznika. Każdy z nich został opracowany i sprawdzony przez facylitatorki i facylitatorów z zespołu MOSS.

W Załączniku znajdziesz:

- | Przykłady dwóch planów dwugodzinnych sesji na sali.
- | Przykłady dwóch planów dwugodzinnych sesji online.
- | Dwa szesnastogodzinne studia przypadków – jeden na sali, drugi online.

Przygotowaliśmy i prezentujemy Trening umiejętności miękkich poprzez ruch w formacie elastycznym, który pozwala prowadzącym na wybór treści i dopasowanie długości sesji szkoleniowych do kontekstu i potrzeb uczestników. Trening może zamknąć się w pojedynczym warsztacie poświęconym jednej umiejętności miękkiej, lub mieć postać szesnastogodzinnego (lub dłuższego) programu szkoleniowego, który obejmuje szereg umiejętności miękkich.



ROZDZIAŁ

NR 6

|

FACYLITACJA

ZAJĘĆ W

TRENINGU

UMIEJĘTNOŚCI

MIEKKICH

POPRAWIEZ RUCH

M—O—S—S

O BYCIU FACYLITATOREM

Kim jest facylitator_ka? Kto może zostać facylitátorem? Jak zostać facylitátorem? Facylitátorzy tworzą łańcuchy wydarzeń i przejścia między nimi. Nie mogą sprawić, że coś nastąpi; stwarzają jedynie okoliczności dla rozwoju zdarzeń. Facylitátorzy dbają o atmosferę.

Zadaniem facylitátorów jest stworzenie i utrzymanie przestrzeni do nauki i doświadczania.

Co przychodzi Ci do głowy w pierwszej kolejności, gdy myślisz o procesie uczenia się? Gdzie odbywa się nauka? Czy masz pozytywne, czy negatywne skojarzenia? Jakich warunków potrzebujesz, aby łatwo się uczyć? Jak stworzyć przestrzeń do nauki?

W ujęciu MOSS proces zdobywania wiedzy zachodzi w sposób ciągły. Jest głęboko związany z refleksją na temat własnych doświadczeń, a także z dzieleniem się i refleksją w grupie. W pracy somatycznej przestrzeń i atmosfera mają kluczowe znaczenie dla procesu uczenia się. W trakcie prowadzonego doświadczenia, poruszając się i nawiązując kontakt z innymi osobami w bezpiecznym środowisku, możemy dowiedzieć się więcej o umiejętnościach miękkich, niż przy użyciu słów.

Nie można dwa razy wejść do tej samej rzeki, bo już inne napłynęły w nią wody.

- Heraklit z Efezu

Elementem równoważącym poczucie bezpieczeństwa jest stawianie wyzwań. Jest to o tyle istotne, że zbyt duże poczucie bezpieczeństwa może prowadzić do nudy, a nawet hamować postęp. Optymalny stosunek poczucia bezpieczeństwa do wyzwania zmienia się w zależności od osób i sytuacji. Zadaniem facylitátorów jest obserwacja tej kruchej równowagi i dokonywanie świadomych wyborów podczas zajęć. Z drugiej strony samodzielne regulowanie poziomu bezpieczeństwa i wyzwań niezbędnych do wspierania własnego procesu jest wzmacniającym zadaniem dla uczestników.

Każdy trening czy sesja są jedyne w swoim rodzaju. Nie da się ich powtórzyć. Nawet spotkanie z tą samą grupą i wykonanie wspólnie tych samych ćwiczeń przyniesie inny efekt. Możesz to sprawdzić wykonując eksperyment z grupą w ramach Twojej praktyki facylitacji. Poproś o informacje zwrotne i wyciągnij wnioski. Jest to wspaniały sposób, żeby fizycznie doświadczyć relacji z czasem, przestrzenią oraz z innymi ludźmi.

PRZYGOTOWANIE PRZESTRZENI I SIEBIE

Po ogólnym zaplanowaniu treningu i bardziej szczegółowym przygotowaniu najbliższej sesji przychodzi czas na działanie. Przygotuj starannie przestrzeń, w której będą odbywać się zajęcia. W tym kontekście oznacza to nie tylko pomieszczenie, ale również atmosferę, czyli innymi słowy wszystko to, co znajduje się w tym miejscu. Ponadto sam rozmiar sali ma wpływ na zajęcia. Wyobraź sobie różnicę pomiędzy małym pokojem a przestronną salą. Nie bez znaczenia jest również to, co facylitatorzy i uczestnicy wnoszą do przestrzeni.

Przed spotkaniem poinformuj uczestników o długości zajęć, poproś ich o zabranie wygodnego ubrania, odpowiedniego dla przestrzeni i do ćwiczeń ruchowych, które planujesz. W zależności od pory roku uczestnicy mogą potrzebować dodatkowych warstw lub skarpet, żeby było im ciepło podczas spokojniejszych części sesji.

Upewnij się, że przestrzeń z której korzystasz zapewnia prywatność i oferuje wystarczająco miejsca do ruchu.

Sprawdź, czy podłoga i reszta przestrzeni jest czysta i schludna.

Jako facylitator_ka staw się na miejscu z wyprzedzeniem. Daj sobie czas na własną praktykę relaksacji i skupienia, dzięki której będziesz bardziej obecny_a i dostępny_a dla uczestników.

Poświęć kilka minut na refleksję, podczas której możesz odpowiedzieć sobie na następujące pytania:

Jaki jest w tym momencie mój poziom energii?

Jak czuję dziś swoje ciało?

Jak czuje się dziś moje ciało?

Zwróć uwagę na swój oddech

| Zauważ jak dużo (lub mało) masz napięcia w ramionach

| Obserwuj co przyciąga Twoją uwagę, lub czy Twoje myślenie podąża według znanego Ci schematu

| W jaki sposób reaguję na niespodzianki, krytykę, bycie poza swoją strefą komfortu?

| Jak zachowuję się, gdy nie wiem co robić?

| Kto jest dla mnie nauczycielem? Jakim ja jestem nauczycielem?

Utrzymuj kontakt ze sobą podczas prowadzenia zajęć. Bądź swoim najlepszym uczniem i swoim najlepszym nauczycielem. Każdy facylitator_ka ma swój własny styl działania. Zaufaj sobie i swojemu stylowi!

Proces uczenia się zachodzi w uczniach. Facylitatorzy jedynie stwarzają dla niego warunki.

Pamiętaj: Nie trzeba być doskonałym, żeby być wspaniałym nauczycielem. Nie trzeba być doskonałym, żeby się uczyć.

W moim przypadku dużo przygotowań i skupienia na sesji prowadzi do nadmiernej koncentracji i utraty kontaktu. Zamiast tego odświeżam umysł czytając książkę, jem wystarczająco dla utrzymania odpowiedniego poziomu cukru we krwi i dbam o ubrania, fryzurę i makijaż, co dla wielu osób brzmi zabawnie. Szczerze mówiąc to błyszczysz do ust, a nie sesja jogi pozwala mi w pełni wejść w rolę facylitorki. Gdybym przygotowywała się do zajęć ćwicząc jogę, cała moja uwaga skupiłaby się na praktyce i moja facylitacja by na tym straciła. Gubię też rytm jeżeli przybywam na miejsce z dużym wyprzedzeniem. Najlepiej się czuję, gdy przyjdę kilka minut przed pierwszymi uczestnikami i gdy mam jedynie czas na sprawdzenie przestrzeni.

- Elina

POCZĄTEK ZAJĘĆ

Sesję można otworzyć na wiele różnych sposobów w zależności od kontekstu kulturowego, środowiska, pory dnia, liczebności grupy, znajomości uczestników, sytuacji w pracy, rozmiaru przestrzeni, pogody czy nastroju. Każdy element proponowanego sposobu rozpoczęcia treningu można zmienić lub rozwinąć w inną strukturę.

Jak wspomnieliśmy wcześniej, na przestrzeń i atmosferę ma wpływ wszystko, co wnoszą do niej prowadzący i uczestnicy, nawet jeżeli nie są tego świadomi. Przed rozpoczęciem ćwiczeń zaplanowanych na daną sesję warto poświęcić nieco czasu na omówienie niektórych kwestii – to pomoże stworzyć bezpieczne, sprzyjające nauce środowisko:

| Podejście do czasu. Trzymajmy się ustalonego planu i stawiamy się na zajęcia na czas.

| Podczas dzielenia się spostrzeżeniami stosujemy tzw. komunikaty Ja, w przeciwieństwie do komunikatów Ty („Czułem_am się bezbronny_a gdy ...” zamiast „Czułeś_aś się bezbronny, gdy ...”).

| Kwestie poufności. Należy ustalić z uczestnikami gdzie i jak wieloma informacjami dotyczącymi procesu mogą dzielić się z osobami z zewnątrz.

ŚRODEK ZAJĘĆ

Żyjemy w świecie zorientowanym na cele, w którym osiągnięcie sukcesu wymaga starannego planowania. Jednocześnie każdy z nas doświadczył sytuacji, w których rzeczy nie idą zgodnie z planem, a mimo to wynik jest dobry. Pracując z tym materiałem warto zadać sobie pytania o krótko- i długoterminowe cele. Jaki jest nasz cel w tej sesji? Jakie są cele całego programu? Bądź wierny_a swoim intencjom.

| Dokąd zmierza to ćwiczenie? Te zajęcia? Cały trening?

| Jak bardzo mogę odejść od „mojego planu” i nie stracić poczucia komfortu?

Aby zachować właściwy kierunek miej z tyłu głowy cel grupy. Jednocześnie nie przewiduj wyniku i pozbądź się chęci osiągnięcia czegokolwiek. Klasycznym przykładem, który ilustruje ten pozorny paradoks jest ścieżka. Gdy podróżujesz, koncentrujesz się na ogólnym kierunku i celu. Musisz jednak zwracać uwagę jak stawiasz kroki, gdyż w przeciwnym razie możesz się potknąć.

WIĘCEJ NA TEMAT REFLEKSJI I DZIELENIA SIĘ SPOSTRZEŻENIAMI

**Definiującym warunkiem bycia człowiekiem jest
rozumienie znaczenia własnego doświadczenia.**

- Jack Mezirow

Ćwiczenia somatyczne zachęcają do zwrócenia uwagi na wewnętrzne doświadczenie i do obserwacji odczuć, emocji i myśli. Zauważ co zwróciło Twoją uwagę i co Cię zainteresowało w trakcie ćwiczenia i po jego zakończeniu. Znajdowanie sposobu na wyrażenie i dzielenie się doświadczeniami, jak również słuchanie o doświadczeniach innych uczestników, jest integralną częścią procesu uczenia się. Wymiana

spostrzeżeń i refleksja umożliwiają nadanie doświadczeniu znaczenia, połączenie go z wcześniejszymi wrażeniami i uczenie się.

Dzielenie się doświadczeniami to słuchanie i bycie słuchanym. Proces refleksji i dzielenia się rozwija również zdolności komunikacyjne.

Ponadto wymiana spostrzeżeń stanowi integralną część tego podejścia, ponieważ ułatwia i wspiera integrację doświadczeń, przyczyniając się do bardziej efektywnego zdobywania wiedzy. Dlatego właśnie należy przeznaczyć czas na refleksję i rozmowę podczas zajęć.

Momenty wymiany spostrzeżeń zwykle mają miejsce po zakończeniu ćwiczenia. W takich chwilach jedna osoba opowiada o swoim doświadczeniu, podczas gdy pozostałe słuchają. Każdy po kolei ma możliwość wypowiedzi.

Dzielenie się doświadczeniem może być wspierane także w mniej formalny sposób, gdy fasilitator_ka zadaje pytanie, np. jak dane ćwiczenie podobało się uczestnikom? Jest to zaproszenie do swobodnej wypowiedzi, omówienia różnych aspektów ćwiczenia i wymiany doświadczeń.

Na początku dzielenia się doświadczeniem należy wyjaśnić uczestnikom jak ten fragment zajęć powinien wyglądać i co jest jego celem. Innymi słowy, wprowadzenie powinno zasugerować uczestnikom w jaki sposób są zachęceni do dzielenia się informacjami. Warto też zadać pytanie, które pomoże pokierować tokiem myśli i wypowiedzi.

Wybierz metodę dzielenia się doświadczeniem:

| WEDŁUG STYLU:

- Jedno słowo
- Główny motyw
- Jedno zdanie
- Dowolnie

| WEDŁUG DŁUGOŚCI I CZASU TRWANIA:

- 1 minuta na każdego uczestnika
- 30 minut na całość
- 5 minut na kilka osób

| WEDŁUG STRUKTURY:

Metoda popcornu (kto chce zaczyna wypowiedź, bez ustalonej kolejności)

Każdy będzie miał szansę się wypowiedzieć, lecz może również powiedzieć „pas” i pominąć swoją kolej. Zaczyna dowolna osoba, a później kolejka rusza w prawą lub lewą stronę.

| WEDŁUG UZGODNIONEGO SCHEMATU:

Cała grupa na raz

Najpierw indywidualne notatki, a następnie dzielenie się z całą grupą

W parach/trójkach/grupach, w których było wykonywane poprzednie ćwiczenie, a następnie w dużej grupie

W duetach po ćwiczeniu.

Warto również zastanowić się dokąd może prowadzić dzielenie się doświadczeniami lub dokąd chcielibyśmy, aby prowadziło. Co dalej? Jak zaplanować to „we właściwym czasie”? Po ćwiczeniu? Przed czy po przerwie? Od razu na forum całej grupy?

Często dobrym pomysłem jest poświęcenie chwili na zrobienie notatek przed dzieleniem się doświadczeniem, co często owocuje bardziej zwięzłymi wypowiedziami.

INFORMACJE ZWROTNE

Pytanie o informacje zwrotne jest kluczowe dla procesu uczenia się. Oprócz autorefleksji potrzebujemy też informacji z zewnątrz. Warto o nie poprosić. Zarówno otrzymywanie, jak i udzielanie informacji zwrotnych to cenne umiejętności, które można ćwiczyć. Możesz przeznaczać na to chwilę po każdym ćwiczeniu, jednak niezbyt długą, żeby nie zaburzać rytmu sesji. Natomiast pod koniec zajęć możesz poświęcić więcej czasu na pytania o informacje zwrotne.

Zwróć uwagę na język ciała uczestników, gdy pytasz niezobowiązująco: „Jak było?”, „Jak się teraz czujesz?”, „Czy masz jakieś komentarze odnośnie do ćwiczenia?”, „Czy ktoś chciałby się czymś teraz z nami podzielić?”. Z wyrazu twarzy czy gestów uczestników możesz wywnioskować jak te pytania są przez nich odbierane. Ważne jest, aby obserwować mowę ciała przez cały czas. W rzeczywistości nie musisz

zawsze bezpośrednio pytać o informacje zwrotne, ponieważ ludzie udzielają ich nieświadomie przez cały czas. Z drugiej strony, jeżeli nie zadamy pytania, narażamy się na ryzyko błędnej interpretacji reakcji uczestników.

Jak czujesz się otrzymując informacje zwrotne? Czy czujesz wsparcie, nagrodę, powątpiewanie, ocenę czy obrazę?

Nasze umysły często skupiają się na słowach, ale badania sugerują, że większość informacji przekazywana jest w sposób niewerbalny. Jeśli istnieje rozbieżność pomiędzy warstwą werbalną a językiem ciała, ludzie zwykle wierzą temu, co mówi ciało, lub są zagubieni i mają wątpliwości co do autentyczności przekazu. Informacje zwrotne przekazywane przez ciało są z reguły szczerze, ponieważ ludzie nie są ich świadomi. Tu zachodzi jednak znów ryzyko, że zostaną błędnie zinterpretowane. Mowy ciała nie powinno się nigdy interpretować jedynie na podstawie pojedynczych gestów.

Możesz udzielać informacji zwrotnych w częściach zajęć poświęconych dzieleniu się doświadczeniami. Poza tym w trakcie ćwiczeń możesz przekazywać bardziej subtelne informacje zwrotne za pomocą mowy ciała i użycia głosu. Na przykład, gdy grupa niepotrzebnie przyśpiesza, możesz powiedzieć „Nie śpieszcie się ze zmianą rytmu” lub „Znajdźcie swój sposób na zmianę rytmu” zamiast mówić „Zmieńcie rytm”.

Możesz również udzielać bezpośrednich informacji zwrotnych całej grupie, mówiąc na przykład do wszystkich: „Dobra robota”, „Tak, właśnie tak”, lub „Możecie to robić dużo wolniej”. Dopasuj ton głosu i nastawienie do zadania i jego celu.

Spróbuj także udzielać informacji zwrotnych poszczególnym osobom. Wymaga to większego wzajemnego zrozumienia, zarówno na poziomie werbalnym jak i niewerbalnym, oraz wyczucia sytuacji. Indywidualnej informacji zwrotnej można udzielać podczas zajęć lub po ich zakończeniu.

Używaj komunikatów Ja (omówionych wcześniej w „przygotowaniu”). Mówienie z własnego doświadczenia zaoszczędza nam czasu na uzgadnianie uniwersalnych prawd. Każdy może wyrazić swoją własną opinię bez potrzeby dalszej dyskusji.

| Mów o tym, co widzisz, a nie o Twoich założeniach na temat tego, co ktoś chciał zrobić.

| Pytaj: „Czy ma to dla Ciebie sens”?

ŚWIADOMOŚĆ ZRÓŻNICOWANEGO I INDYWIDUALNEGO CHARAKTERU DOŚWIADCZEŃ

Podczas sesji każda osoba ma inne doświadczenia wewnętrzne, które wyrażają się na różne sposoby. Praca oparta na odczuwaniu jest doświadczana głównie wewnętrznie. W każdym wypadku ważne jest, aby przestrzeń do nauki była pozbawiona oceny.

Ludzie mają różne predyspozycje i preferowane sposoby zdobywania wiedzy. Niektórych inspiruje poczucie wolności i swobodnego przepływu, inni zaś lepiej odnajdują się w jasnej strukturze i z wyraźnie określonym celem. Weź to pod uwagę i pamiętaj, że nie musisz zadowolić wszystkich jednocześnie. Zastanów się jak wspierać różnorodną grupę osób o odmiennych umiejętnościach.

| Jak bardzo cenisz własne doświadczenie? Zamiast pytać: „Czego powinnam_powinienem doświadczać?”, przyjmij i docień swoje doświadczenia takimi, jakie są. „Doświadczenie idealne” nie istnieje.

| Co zrobić, jeżeli ktoś nie może biegać? A ktoś inny nie chce się położyć? Co, jeżeli ktoś nie może wykonać ćwiczenia zgodnie z instrukcją z powodu ograniczeń fizycznych?

Przypominaj uczestnikom o różnorodności i o tym, że zmysły są źródłem subiektywnych informacji. Określony sposób widzenia danego obiektu przez jedną osobę wcale nie oznacza, że pozostali postrzegają go w ten sam sposób. Niektórzy może wręcz nie widzą go wcale, lub z ich perspektywy wygląda on całkiem inaczej. Może to wynikać z różnic fizycznych, mentalnych, kulturowych lub z ich aktualnego stanu ciała-umysłu. Każdy ma swój temperament i zestaw cech charakteru, nawyki i indywidualne rozumienie danej sytuacji.

Na przykład, jeżeli w grupie panuje wysoki poziom ekscytacji i część uczestników nie jest w stanie skupić uwagi, może dojść do wypadku. Aby tego uniknąć należy wyciszyć grupę i przywrócić bezpieczny poziom aktywności. Można to zrobić na przykład proponując ćwiczenie z zamkniętymi oczami lub ćwiczenie polegające na zataczaniu rękoma szerokich kręgów w połączeniu z oddechem. Po tym ćwiczeniu poziom ekscytacji może ponownie wzrosnąć, ale tym razem uczestnicy będą bardziej świadomi otoczenia.

Zauważyłam jedno typowe zjawisko w niemal każdej grupie: nierówny podział zabierania głosu. To może z łatwością doprowadzić do powstania dwóch podgrup, które za plecami skarżą się na siebie nawzajem. Ci rozmowni mówią o małomównych, że oni „nigdy nie biorą na siebie odpowiedzialności za stworzenie czegokolwiek”. Natomiast małomówni obawiają się, że zostaną zredukowani do roli tła, bo ci drudzy „zawsze zajmują całą przestrzeń”. Najlepszym rozwiązaniem jest zaznaczenie już na wstępie, że takie zjawisko często ma miejsce. Jeśli wystąpi w Twojej grupie, możesz przypomnieć uczestnikom żeby zwracali uwagę na udział każdej z osób oraz aby zostawiali innym przestrzeń i brali odpowiedzialność za swój wkład. Gdy ludzie pamiętają, że jest to zjawisko grupowe, czują się mniej winni za swoje zachowanie i stają się bardziej otwarci na różne wyjaśnienia nawyków innych osób. Otwarta dyskusja na temat równego uczestnictwa jest łatwiejsza, gdy wcześniej „położy się pod nią grunt”. Nie wszyscy muszą udzielać się w dokładnie takim samym stopniu, ale warto dbać o równowagę.

- Elina

Reguluj sposób w jaki zarządzasz czasem, poziomem aktywności grupy oraz stylem wprowadzania instrukcji tak, aby zachować równowagę pomiędzy utrzymaniem wyraźnej struktury i zostawieniem przestrzeni na różnorodność. Przesadne trzymanie się ram może wprowadzić sztywną atmosferę, która służy jedynie części uczestników. Z drugiej strony, ciągłe zmienianie struktury może okazać się dla niektórych odświeżające, a dla innych wprowadzać niepewność i chaos.

ZAMYKANIE

Zamykanie sesji i całego treningu stanowi integralną część całego procesu. Praca somatyczna często wywołuje w uczestnikach wiele emocji i zmian. Dlatego ważne jest, aby nie pozostawiać żadnych tematów „w zawieszeniu”. Wewnętrzny proces, który zachodzi w uczestnikach, często wykracza poza ramy czasowe treningu. Stąd należy koniecznie upewnić się, że każdy czuje się na siłach, aby poradzić sobie z pojawiającymi się kwestiami bez zewnętrznego wsparcia. W razie potrzeby możesz zaoferować bezpośrednie wsparcie, wykorzystać do tego grupę lub zasugerować pomoc specjalisty.

Kolejnym aspektem zamykania jest wyraźne zakończenie czasu spędzonego w grupie i przejście do czasu „po”. To może obejmować podsumowanie własnego doświadczenia, bycie widzianym przez grupę, wyrażenie wdzięczności za wspólnie spędzony czas, pożegnanie się, itp. Czas na zamknięcie sesji jest również bardzo istotny dla zapowiedzi kolejnego spotkania, lub, jeżeli jest taka możliwość, do kontynuowania pracy po zakończeniu treningu. Jest to czas na przydzielenie zadania domowego lub na zaproszenie na kolejny program.



ROZDZIAŁ

NR 7

|

PRZYGOTOWYWANIE

I FACYLITACJA

ZAJĘĆ

ONLINE

M—O—S—S

W ramach projektu MOSS trzy z sześciu treningów pilotażowych przeprowadzono online z powodu ograniczeń spowodowanych pandemią COVID-19. Dwa treningi pilotażowe były prowadzone przez duety facylitatorek przy użyciu platformy „Zoom”, każde z nich dla grupy 20 uczestników.

W archiwum ćwiczeń można filtrować ćwiczenia za pomocą tagu „trening online” w kolumnie „Odpowiedni dla”. W ten sposób znajdziesz ćwiczenia sprawdzone i przetestowane przez nasz zespół w treningu „zdalnym”. Ponadto zachęcamy do podjęcia próby dostosowania innych ćwiczeń do pracy zapośredniczonej przez platformę internetową. Wykorzystaj intuicję do przygotowania i poprowadzenia treningu i sprawdź, dokąd zaprowadzi Cię Twoja ciekawość. Podczas przygotowań poczuj swoje ciało i pozwól, by służyło Ci za kompas.

GARŚĆ OGÓLNYCH WSKAZÓWEK

Większość uczestników codziennie spędza wiele godzin przed ekranem. Ważne jest, aby przeznaczyć dużo czasu na rozgrzewkę i na wejście w ciało, zarówno fizycznie, jak i psychicznie. W czasach, gdy większość dnia spędzamy przy monitorze i jesteśmy powszechnie przepracowani, im więcej czasu poświęcimy na ruch i doświadczenia fizyczne, tym lepiej. Prowadzenie treningu online może przesunąć środek ciężkości zajęć na wykonywanie ćwiczeń, stąd ważne jest, aby równo podzielić czas między doświadczanie, refleksję i przyswajanie informacji. Jeżeli jednego z nich będzie zbyt dużo, wszyscy się zmęczą – zarówno uczestnicy, jak i facylitatorzy.

Próbowaliśmy różnych sposobów na stworzenie przestrzeni i czasu na integrację. Odkryliśmy, że najlepiej sprawdzają się najprostsze pomysły. Na przykład, zaproszenie uczestników do mniejszych grup, używanie pokoiów spotkań („breakout rooms”), przerwa na herbatę, wspólne wycinanie elementów Narzędzia do mapowania umiejętności miękkich bez innych zadań. Zwyczajny wspólny taniec po ćwiczeniu też był bardzo pomocny. Nasz ulubiony moment nastąpił, gdy poprosiliśmy uczestników, by każdy udał się na spacer w plenerze. Księżyc świecił tego wieczoru bardzo jasno. Po spacerze zaczęliśmy o tym rozmawiać i jedna z uczestniczek podzieliła się swoimi uczuciami. Mimo że znajdowała się w innym kraju, daleko od nas wszystkich, cieszyła się, że wszyscy przez chwilę patrzyliśmy na księżyc, wspólnie.

- Aleksandra i Natalia

Dla niektórych uczestników sesje w formie online mogą okazać się czynnikiem wspierającym. Niektórzy twierdzili, że byli mniej zawstydzeni poruszaniem się przed grupą niż podczas zwykłego treningu na żywo. Dało im to możliwość decydowania w jakim stopniu chcieli być widziani, a także przestrzeń, żeby się ukryć. Uczestnictwo w treningu w domu daje również niepowtarzalną okazję doświadczenia stanu zrelaksowania i świadomości, który można osiągnąć poprzez ćwiczenia ruchowe podczas pracy z domu.

Niektóre z zaproponowanych przez nas zadań zachęcały do korzystania z przedmiotów dostępnych w domu. Zasugerowałyśmy na przykład założenie eleganckich ubrań na świętowanie zakończenia treningu. Poprosiłyśmy również uczestników o umieszczenie trójkątów z nazwami umiejętności, nad którymi chcą pracować, gdzieś z przestrzeni codziennego życia, blisko przedmiotów, które kojarzą z wybranymi umiejętnościami na czas treningu, lub dłużej. W ten sposób łatwiej było im odnaleźć połączenie z wybranymi umiejętnościami podczas kolejnych spotkań.

- Natalia

Dla wielu osób przestrzeń domowe kojarzą się z byciem zajętym i z napięciem w ciele. Warsztaty online mogą służyć jako pomost pomiędzy ćwiczeniami a codzienną pracą przed komputerem. Niezależnie od tego czy jesteśmy w domu, czy w biurze, Trening umiejętności miękkich poprzez ruch pogłębia świadomość ciała uczestników. Ponadto, zwraca ich uwagę na przestrzeń, z której korzystają na co dzień. W zależności od potrzeb chwili, uczestnicy mogą poszukać miejsca, które pomoże im poczuć się wygodnie, odpocząć lub zebrać energię.

Gdy spotkaliśmy się po przerwie na obiad powiedziałam grupie, że wykorzystałam wolny czas na powieszenie prania. Zapytałam uczestników co oni robili podczas przerwy. Spytałam kto jeszcze wieszał pranie, gotował, odpowiadał na maile czy pracował. To wprowadziło niesamowitą atmosferę lekkości, która połączyła nasze codzienne zadania z treningiem. To osadziło doświadczenie treningu online w prawdziwej rzeczywistości każdego z uczestników. Ja, jako facylitatorka, wydałam się bardziej prawdziwą, zwyczajną osobą mówiąc o moich obowiązkach domowych. Ta wymiana doświadczeń wsparła poziome relacje w grupie dzięki temu, że mogliśmy wysłuchać to co każdy robił podczas przerwy obiadowej.

- Marysia

DOBRE PRAKTYKI

Bardzo ważne jest udzielanie jasnych instrukcji. Powtarzaj je często lub wpisuj pisemne instrukcje w okienku czatu, zwłaszcza w przypadku bardziej skomplikowanych ćwiczeń. To pozwoli Ci uniknąć sytuacji w których uczestnicy poczuć się zagubieni. Podczas pracy online jest mniej okazji do zadawania pytań niż podczas spotkań na żywo. Trudniej również sprawdzić co i w jaki sposób robią uczestnicy.

Podczas warsztatu online warto pracować w parach facylitatorów. Dzięki temu jeden facylitator_ka może skupić się na prezentowaniu zadań lub odpowiadaniu na pytania, podczas gdy drugi_a udostępnia ekran, wpisuje wiadomości na czacie, przygotowuje pokoje spotkań i pomaga rozwiązywać problemy z połączeniem.

Zmiany dynamiki i różnorodne ćwiczenia pomagają utrzymać energię podczas zajęć. Gdy ćwiczenia są długie, warto pracować w różnych konfiguracjach, indywidualnie, w większych lub mniejszych grupach, lub wspólnie ze wszystkimi. Można również przeplatać długie ćwiczenia krótkimi.

Elementy Narzędzia do mapowania stanowią przydatne rekwiizyty podczas całego treningu. Skorzystaj z wybranych trójkątów i zapytaj: „W jaki sposób to spotkanie było związane z trzema miękkimi umiejętnościami, które wybraliście na początku? Czego się dzisiaj o nich dowiedzieliście?”

Co jakiś czas zadawaj pytania, które wspierają odczuwanie siebie: „W jaki sposób siedzisz? Czy potrzebujesz się rozciągnąć? W jaki sposób oddychasz?” Będą one szczególnie pomocne podczas ćwiczeń bez ruchu, wymagających dużej koncentracji.

Networking — na zakończenie treningu możesz zaproponować uczestnikom możliwość wymiany informacji o sobie, podzielenie się linkami do ich stron internetowych itp. Zorganizowanie wirtualnej wymiany wizytówek również może być dobrym pomysłem, jeżeli uczestnicy się nie znają.

ROZDZIAŁ

NR 8

|

UWAGI

KOŃCOWE

M—O—S—S

Facylitacja zajęć to niesamowita okazja do uczenia się, eksperymentowania i rozwoju umiejętności. Wiele z poruszonych przez nas kwestii można potraktować szerzej i głębiej. Daj sobie czas, zanim ponownie sięgniesz po podręcznik w poszukiwaniu inspiracji. Do Ciebie należy badanie tych zagadnień i pogłębianie twojego rozumienia i doświadczenia w roli facylitatorki_ra. Niniejszy podręcznik może służyć Ci jako źródło inspiracji i materiał do przemyśleń podczas Twojej drogi.

Podstawowy warunek skutecznej facylitacji to zaufanie swoim umiejętnościom i doświadczeniu w roli facylitatorki_ra oraz podążanie za nimi! Być może ten podręcznik był dla Ciebie jak pięciodaniowy posiłek, na którego przetrwanie potrzebujesz dużo czasu, a może był jak przekąska, która dodała Ci energii. Tak czy inaczej, my jesteśmy w stanie jedynie podzielić się z Tobą wskazówkami i pomysłami. Zależy nam, żebyś Ty wzięła_wziął z tego tekstu te informacje, które Cię karmią i inspirują, i zaadaptował_a je do Twojego stylu pracy.

Niniejszy podręcznik to efekt wspólnej pracy grupy osób o bardzo różnym poziomie doświadczenia w prowadzeniu zajęć ruchowych. Część z nas zajmuje się facylitacją od kilkadziesiąt lat, inni zaś poprowadzili zaledwie kilka zajęć. Dzięki temu wspólnie opracowaliśmy podręcznik, który – mamy nadzieję – przyda się zarówno początkującym, jak i doświadczonym facylitatorom. Pisząc go czerpaliśmy z własnych doświadczeń, ale żadne z nas nie jest **Tobą**.

Jeżeli dobrze Ci się pracuje z tym materiałem i okazał się on dla Ciebie pomocny, możesz wesprzeć naszą wspólnotę i podzielić się z nami ćwiczeniami, które wykorzystujesz podczas zajęć. Prześlij je za pomocą tego formularza; chętnie je sprawdzimy i dodamy do archiwum ćwiczeń, gdzie będą mieć do nich dostęp inni facylitatorzy.

Dołącz do nas w budowaniu wspólnoty MOSS na całym świecie. Jesteśmy ciekawi co myślisz o tych materiałach, a także wszelkich Twoich pytań, komentarzy i pomysłów; daj nam również znać jeżeli chciałabyś_chciałbyś nawiązać z nami współpracę! Czekamy na wiadomości pod adresem: info@movingintosoftskills.com

ZAŁĄCZNIK

NR 1

|

PRZYKŁADOWA

POJEDYNCZA

SESJA –

NA SALI

M—O—S—S

PRZYKŁAD NR 1

Wybrane umiejętności

miękkie: Praca w zespole, adaptacja, kreatywność

Czas trwania: ok. 2 godz., w tym czas na wymianę spostrzeżeń:

Pytania do refleksji:

Czego dowiedziałam_em się dziś o sobie?

Czego dowiedziałam_em się o zespole i/albo o pracy zespołowej?

Czego dowiedziałam_em się o kreatywności? Własnej i grupy.

Czego dowiedziałam_em się podczas tych zajęć o adaptacji? Może miałaś_eś doświadczenie, które okazało się przydatne i chcesz się nim podzielić.

Jakie doświadczenia z dzisiejszego spotkania mogę wykorzystać w codziennym życiu? W jakich sytuacjach?

Które z doświadczeń podczas zajęć wiążą się z umiejętnościami miękkimi które wybrałam_em na początku?

Co dostałam_em? A co dałam_em?

- PULS ŻYCIA | 1 minuta
- TANIEC RAMION | 20 minut

- ZATRZYMAĆ SIĘ RAZEM | 20 minut

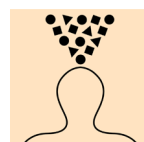
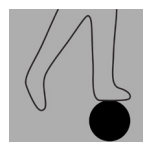
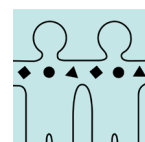
- ZAMIATANIE CZĘŚĆ I | 20 minut

- ZAMIATANIE CZĘŚĆ II | 20 minut

- JEDEN POMYSŁ | 20 minut

- UZUPEŁNIJ OBRAZ | 20 minut

- Refleksja i dzielenie się doświadczeniem | 10 minut



PRZYKŁAD NR 2

Wybrane umiejętności

miękkie: Przywództwo, praca w zespole, kreatywność

Czas trwania: ok. 2 godz., w tym czas na dzielenie się doświadczeniem po każdym ćwiczeniu

W czasie przeznaczonym na zamykanie, refleksję i dzielenie się doświadczeniem możesz wykorzystać pytania z listy powyżej, zmieniając jedynie nazwy umiejętności miękkich na te, które były przedmiotem tych zajęć (tj. przywództwo, praca w zespole i kreatywność).

MASAŻ SŁOWAMI | 10 minut

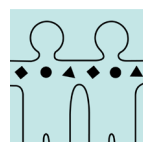
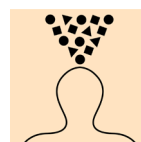
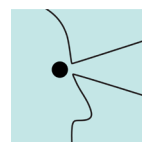
ĆWICZENIE KONTAKTOWE AIKIDO | 20 minut

KTO PROWADZI | 20 minut

RUCH W PRZESTRZENI WZGLĘDEM INNYCH OSÓB | 20 minut

ZAMIATANIE CZĘŚĆ II | 20 minut

Refleksję i dzielenie się doświadczeniem | 20 minut



ZAŁĄCZNIK

NR 2

|

TRENING

UMIEJĘTNOŚCI

MIEKKICH

POPRZEZ RUCH —

NA SALI

M—O—S—S

PRZYKŁAD NR 2

**Wybrane umiejętności
miękkie:** Samoregulacja,
adaptacja, uważność i
koncentracja

Czas trwania: 16 godz.

Miejsce: Sala taneczna

■ Sesja 0 | 2 godz.

■ Sesja 1 | 2 godz.

■ Sesja 2 | 2 godz.

■ Sesja 3 | 2 godz.

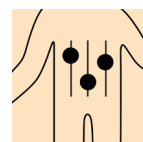
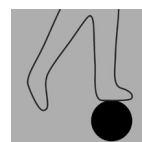
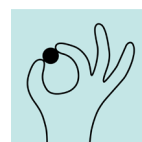
■ Sesja 4 | 2 godz.

■ Sesja 5 | 2 godz.

■ Sesja 6 | 2 godz.

■ Sesja 7 | 2 godz.

■ Sesja 8 | 2 godz.



SESJA 0 | 2 GODZ.

Jest to pierwsze spotkanie grupy, podczas którego uczestnicy poznają siebie nawzajem, zaznajamiają się z zasadami pracy w grupie (czas rozpoczęcia zajęć, miejsce, zasady bezpieczeństwa, w tym obowiązek poufności) i zaczynają budować bezpieczną i otwartą przestrzeń, w której może zaistnieć proces grupowy.

- Przybycie. Pierwszy krąg otwierający: runda imion, kilka słów na temat treningu i projektu, wskazówki dla uczestników itp | 15 min
- KULKA PAPIERU | 5 min łącznie z dzieleniem się doświadczeniem
- SESJA MAPOWANIA UMIEJĘTNOŚCI MIĘKKICH z jednym lub dwoma jednogodzinowymi ćwiczeniami | 90 min
- Krąg zamykający: dzielenie się doświadczeniem i dyskusja | 10 min

NOTATKI

[illegible]

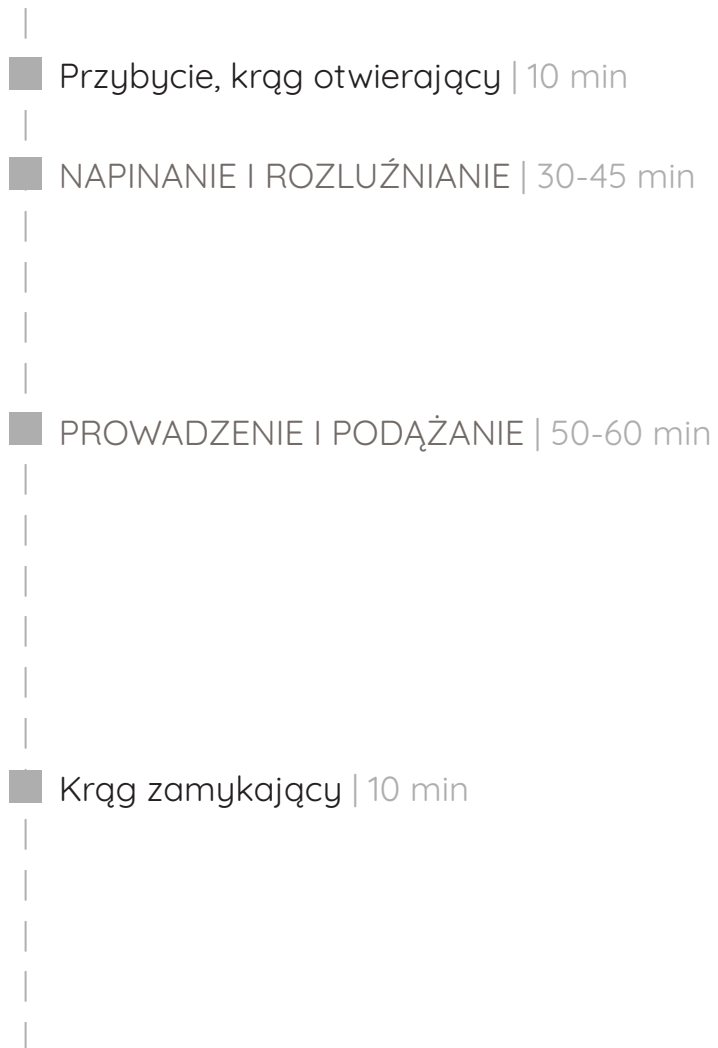
SESJA 1 | 2 GODZ.

Podczas drugiego spotkania również warto przeznaczyć część czasu na wzajemne poznawanie się członków grupy oraz na budowanie bezpiecznej i otwartej przestrzeni, a także przypomnieć o zasadach pracy w grupie.

- |
■ Przybycie. Krąg otwierający z wywołaniem imion, żeby pomóc im się utrwalić w pamięci | 10-20 min
|
- |
■ CHODZENIE, ODCZUWANIE, CZUCIE | 20 min + 10 min na wymianę spostrzeżeń
|
- |
■ ZAUWAŻ SWOJĄ BAŃKĘ | 5 min + 5 min na wymianę spostrzeżeń
|
- |
■ Przedstawienie pracy somatycznej i umiejętności miękkich i dyskusja | 40 min
|
- |
■ DO PODŁOGI I Z POWROTEM | 5-10 min
|
- |
■ Krąg zamykający: dzielenie się doświadczeniem i dyskusja | 10 min
|

NOTATKI

SESJA 2 | 2 GODZ.



NOTATKI

SESJA 3 | 2 GODZ.

- |
- Przybycie, krąg otwierający | 10 min
- |
- POŁĄCZ SIĘ I NAZWIJ SIEBIE | 40-50 min + 10-20 min na dzielenie się doświadczeniem
- |
- |
- |
- |
- |
- MOJE CIAŁO JEST.. | 40-50 min + 10-20 min na dzielenie się doświadczeniem
- |
- |
- |
- |
- |
- Krąg zamykający | 5 min
- |
- |
- |

NOTATKI

SESJA 4 | 2 GODZ.

Na tę sesję przypada środek treningu. Warto wspomnieć o tym grupie i zrobić krótkie podsumowanie: czego uczestnicy już się nauczyli, czego nadal brakuje, co udało im się włączyć do życia codziennego itp.

W okolicy tych zajęć grupa jest już ugruntowana i może zacząć odczuwać swoją moc. Uczestnicy mogą czuć się na tyle bezpiecznie, że mogą zacząć pojawiać się coraz częstsze głosy sprzeciwu, a nawet konflikty. To dobry znak, choć czasem przejście przez tę fazę bywa trudne. Dlatego w odróżnieniu od poprzednich sesji, podczas których uczestnicy zajmowali się umiejętnościami miękkimi w parach i w małych grupach, w tej sesji dominować będzie praca w całej grupie.

- |
- Przybycie, krąg otwierający | 5 min
- UNOSZENIE RAMION ODDECHEM | 3 min
- UGRUNTOWANIE PRZEZ KOŚCI KULSZOWE | 3 min
- ZATRZYMYWANIE RUCHU | 25 min
- |
- |
- Przerwa | 5 min, może mieć formę prowadzonego relaksu
- ZATRZYMAĆ SIĘ RAZEM | 10 min
- |
- ZAMIATANIE CZĘŚĆ I | 20 min
- |
- |
- ZAMIATANIE CZĘŚĆ II | 30 min
- |
- |
- |
- Krąg zamykający | 15-20 min
- |

NOTATKI

SESJA 5 | 2 GODZ.

Obserwacja stanu rzeczy w grupie, a także jej potrzeb edukacyjnych mają teraz szczególne znaczenie. W przygotowywaniu każdej kolejnej sesji należy wziąć pod uwagę oba z tych czynników i dopasować do nich proces treningu. Możesz skorzystać z zaproponowanych poniżej scenariuszy tej i kolejnej sesji, lecz równie dobrze możesz je zmodyfikować i dostosować do potrzeb Twojej grupy.

W miarę jak trening będzie zbliżać się ku końcowi, warto stopniowo zacząć przenosić uwagę uczestników na ich własny proces rozwoju poza salą zajęciową i podkreślać znaczenie integracji zdobytych doświadczeń za pomocą pytań takich, jak: „Co wyniosę z tego treningu?”.

■ Przybycie | 5 min

■ RELAKS DLA OCZU | 5 min

■ SOMATYCZNE SKOJARZENIA SŁOWNE dla trzech umiejętności miękkich będących przedmiotem treningu | 10 min

■ Poprowadź grupę przez wspomnienie ćwiczeń i procesów z poprzednich zajęć. Omów z uczestnikami miejsce, w którym obecnie się znajdują: gdzie są w całym procesie treningu, co już opanowali, czego nadal brakuje | 30-45 min

■ TRZYMINUTOWY RESET | 5 min

■ ZACHOWANIE UGRUNTOWANIA PODCZAS GDY... | 45+ min

■ Krąg zamykający | 5-10 min

NOTATKI

SESJA 6 | 2 GODZ.

Scenariusz tej sesji może być zupełnie inny od zaproponowanego poniżej, ponieważ poniższy powstał na podstawie wniosków z dyskusji z poprzedniej sesji.

- |
- |
- Przybycie | 5 min
- RUCHOWE ESPRESSO | 5 min
- WZROK PTAKA | 5 min
- LATAJĄCE SPOJRZENIE | 5 min
- PODSTAWOWA PRAKTYKA RUCHU AUTENTYCZNEGO | 90 min
- |
- |
- |
- |
- |
- |
- |
- |
- |
- Krąg zamykający | 10 min
- |

NOTATKI

SESJA 7 | 2 GODZ.

Do zakończenia treningu pozostały jedynie dwie dwugodzinne sesje. Jaka jest teraz główna potrzeba grupy? Przypominamy, że możesz skorzystać z zaproponowanych poniżej scenariuszy tej i kolejnej sesji, lecz równie dobrze możesz je zmodyfikować i dostosować do Twojej grupy. W miarę jak proces zmierza ku końcowi, warto przypominać uczestnikom o integracji zdobytej wiedzy poprzez pytania typu: „Co wyniosę z tego treningu?”.

- |
- Przybycie, krąg otwierając | 10 min
- |
- SPIĘTE POŚLADKI? | 5 min
- LEPIEJ BĘDZIE... | 20 min
- |
- |
- ZATRZYMAJ SIĘ, GDY MASZ ODPOWIEDŹ | 30-45 min
- | Konieczne może być przygotowanie pytań dla grupy o najważniejsze dla
- | niej kwestie. Znalezienie odpowiedzi ułatwi uczestnikom „przetrawienie”
- | wiedzy, a Tobie podpowie jak w najlepszy sposób zakończyć trening.
- |
- |
- Dzielenie się doświadczeniami w kręgu | 15-30 min
- |
- |
- WYCZUCIE CZASU I PRZESTRZENI | 20 min + 10 min na dzielenie
- | się doświadczeniami
- |
- |
- Krąg zamykający | 5 min
- |

NOTATKI

SESJA 8 | 2 GODZ.

Ta sesja może mieć zupełnie inny przebieg niż zaplanowany – zależy to od odpowiedzi udzielonych podczas ćwiczenia **ZATRZYMAJ SIĘ, GDY MASZ ODPOWIEDŹ** i dzielenia się doświadczeniem z poprzedniej sesji.

Zalecamy położenie nacisku na „przetrawianie” zdobytej wiedzy i skierowanie uwagi na włączanie nowych umiejętności do życia codziennego, tak, aby podtrzymywać i rozwijać otwarty proces twórczy. „Co wyniosę z tego treningu i w jaki sposób?”

■ Przybycie, krąg otwierający | 10 min

■ PODSTAWOWE PRZESKANOWANIE CIAŁA | 10 min

■ TRZY KANAŁY | 45-80 min

■ Przerwa | 10 min

■ CZEGO TERAZ POTRZEBUJESZ? | 15 min

■ UZUPEŁNIJ OBRAZ | 20 min

■ Dzielenie się doświadczeniami i ostatni krąg zamykający | 30 min

NOTATKI

ZAŁĄCZNIK

NR 3

|

POJEDYNCZA

SESJA –

ONLINE

M – O – S – S

SESJA A

Umiejętności miękkie: Praca w zespole, komunikacja, przywództwo

Czas trwania: ok. 2 godz.

Powitanie + omówienie programu zajęć | 15 min

CHODZĄCE SPOJRZENIA | 15 min

DUŃSKA TELEWIZJA | 15 min

Pytania / zadania:

Podzielcie się na grupy według tego, co kto zjadł na śniadanie.

Kto urodził się w tej okolicy?

Podzielcie się na grupy według osi północ-południe zgodnie z Waszym miejscem urodzenia.

Podzielcie się na grupy według stażu pracy w Waszych organizacjach.

PODĄŻAJ ZA LIDEREM | 30 min

Podążaj za ruchami liderki_a. Nie ma instrukcji mówionych. Każda_y będzie miał okazję wcielić się w rolę liderki_a.

Refleksja:

Jak się czułaś_eś w roli liderki_lidera?

Jak się czułaś_eś podążając?

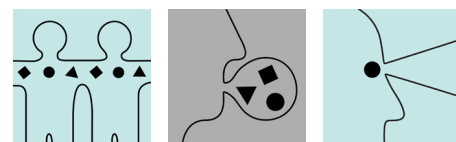
Czy w trakcie zauważyłaś_eś niektóre ze swoich nawyków? W podążaniu i w prowadzeniu?

Za jakimi ruchami było Ci łatwiej podążać? Co było trudne? Czy przypominało to w pewien sposób prowadzenie i bycie prowadzoną_ym w kontekście zawodowym? Czy dostrzegasz jakieś podobieństwa?

Co sprawia, że czujesz się komfortowo podążając? W jaki sposób udało Ci się zadbać o siebie gdy trudno było Ci podążać za ruchem, gdy ruch był niejasny, zbyt złożony lub zbyt łatwy? Co zrobiłaś_eś, żeby wykonać zadanie na Twój sposób? Czy zmusiałaś_eś się, żeby je wykonać? A może dopasowałaś_eś ruch do siebie?

Co sprawia, że czujesz się spięta_y? Jak sobie z tym radzisz?

Jak te refleksje przekładają się na Twoje życie zawodowe?



SESJA A

Umiejętności miękkie: Praca w zespole, komunikacja, przywództwo

Czas trwania: ok. 2 godz.

BĘDZIE LEPIEJ... | 25 min

Grupa wykonuje daną czynność dopóki ktoś nie zaproponuje czegoś innego.

Refleksja:

Jak możesz zaproponować zmianę?

Jak długo trwa jedna czynność?

Czy możesz przeznaczyć więcej czasu na rozwinięcie czynności?

Czy zauważyłaś_eś jakiś szczególny rytm zmian?

Czy angażujesz się w działanie, czy skupiasz się na proponowaniu zmian?

Przerwa | 15 min

NAŚLADOWANIE KSZTAŁTU | 5 min

WYCHODZĄC OD CHAOSU | 25 min

Każdy robi to, na co ma ochotę / porusza się tak, jak się jemu_jej podoba (na siedząco).

Instrukcje: Znajdź swój sposób na wprowadzenie porządku w chaosie.

Jak grupa wykonała to ćwiczenie?

Czy zaczęłaś_zaczęłeś podążać z kimś? Jak wybrałaś tę osobę?

A może próbowałaś_eś nakłonić innych do podążania za Tobą?

Jak to zrobiłaś_eś?

Czy szukałaś_eś wspólnego mianownika, który wykraczałby poza zwykłe podobieństwo ruchu?

PORUSZANIE SIĘ PRZEZ EKRAN | 5 min

Głowa, łokcie, dłonie, stopy w rogu ekranu.

ZNAJDŹ WSPÓLNE ZATRZYMANIE |

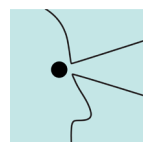
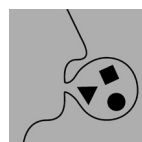
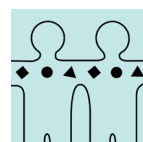
25 min - pominięte

PORUSZANIE SIĘ PRZEZ EKRAN II | 5 min

Każdy rusza się tak, jak ma ochotę. Zadanie polega na znalezieniu wspólnego momentu zatrzymania.

Refleksja na zakończenie | 10 min

Jakie było dla Ciebie dzisiejsze doświadczenie?



SESJA B

Umiejętności miękkie: Praca w zespole, komunikacja, przywództwo

Czas trwania: ok. 2 godz.

■ Punkt wyjścia: W jaki sposób połączyć te ćwiczenia z codziennym życiem? Jakie czynności wykonujemy najczęściej? Siedzenie przy komputerze, stanie, chodzenie (leżenie, ale nie na podłodze).

■ PORUSZANIE SIĘ PRZEZ EKRAN na siedząco.
Poruszaj się! Rozmowa o tym, jak włączyć ruch do życia zawodowego

■ TROCHĘ OBOK - pominięte
A może by tak siedzieć „trochę obok”?

■ SKAN CIAŁA
Pytanie: jak obecna_y jesteś w ciele w stresujących sytuacjach?

■ CHODZENIE, ODCZUWANIE, CZUCIE - pominięte

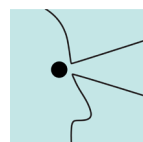
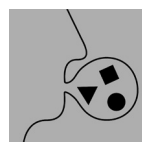
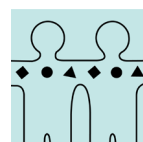
■ ZAUWAŻ TO, CO SŁYSZYSZ - pominięte

■ DOTYKANIE PRZEDMIOTÓW TAK, JAKBY BYŁY ŻYWE - pominięte

■ RUCH Z OGRANICZENIEM - pominięte

■ RELAKS DLA OCZU

■ Praca domowa: zwróć uwagę na smaki podczas jedzenia i na sposób, w jaki dotykasz przedmiotów.



ZAŁĄCZNIK

NR 4

|

POJEDYNCZA

SESJA –

ONLINE

M – O – S – S

SESJA A

Czas trwania: 3 godz.

Liczba uczestników: 21

Platforma: Zoom

Umiejętności miękkie:

Każdy z uczestników sam wybiera umiejętności miękkie, z którymi chce pracować.

Najczęściej wybierano: Samoregulację, komunikację oraz uważność i koncentrację

Refleksja:

Czego dowiedziałam_em się dziś o sobie?

Czy mogę wykorzystać w codziennym życiu któreś z doświadczeń z dzisiejszego dnia? Które? Kiedy?

Które z dzisiejszych doświadczeń łączy się z umiejętnościami miękkimi, które wybrałam_em na pierwszych zajęciach?

Co dostałam_em? Co dałam_em?

Czym chciałabym_chciałbym podzielić się na zakończenie?

Przybycie | 15 min

ODDECH / WYTRZĄSANIE / DOTYK | 10 min

POSZUKIWANIE WYGODY | 25 min

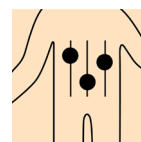
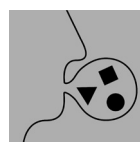
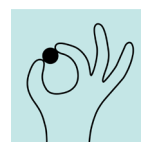
WYGODA W DYSKOMFORCIE | 40 min

Przerwa – wybierzcie się na spacer | 20 min

PO PROSTU TAŃCZ | 5 min

JEDEN POMYSŁ | 40 min

Refleksja | 15 min



ZAŁĄCZNIK

NR 5

|

TRENING

UMIEJĘTNOŚCI

MIEKKICH

POPRAWIEZ RUCH —

ONLINE

M—O—S—S

PRZYKŁAD NR 1

Podstawowe informacje:

2 facylitatorów.

Trening trwa 16 godz. i składa się z 5 spotkań: 2 godz. / 4 godz. / 4 godz. / 2 godz. / 4 godz.

Liczba uczestników: ok. 20.

Platforma: Zoom.

Umiejętności miękkie:

samoregulacja, a dodatkowo przywództwo, praca w zespole oraz uważność i koncentracja.

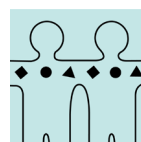
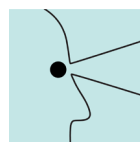
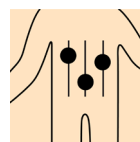
■ Sesja 1 | 2h

■ Sesja 2 | 4h

■ Sesja 3 | 4h

■ Sesja 4 | 2h

■ Sesja 5 | 4h



SESJA 1 | 2H

- Powitanie i kilka słów na temat projektu | 10 min
Kim jesteśmy? Dlaczego to jest ważne? Dlaczego pracujemy poprzez ruch i metody somatyczne? Wskazówki dla uczestników spotkań online.
- RUSZANIE WSZYSTKIMI CZĘŚCIAMI CIAŁA | 15-20 min
- SESJA MAPOWANIA UMIEJĘTNOŚCI MIĘKKICH | 70 min
Po sesji mapowania: ćwiczenie KULKA PAPIERU z wykorzystaniem resztek pozostałych po wycinaniu Narzędzia.
- PRZEDSTAW SIĘ | 20 min
Każdy z uczestników mówi na głos swoje imię i pokazuje całe ciało w wybrany przez siebie sposób ORAZ coś z jej_jego otoczenia (to może być przedmiot, widok z okna, roślina, dziecko, kot itp.). Zaczyna dowolna osoba, a następnie wyznacza kolejną mówiąc jej_jego imię, aż wszyscy uczestnicy będą mieli okazję się przedstawić.
- Zadanie domowe: MĄDROŚĆ NASTOLETNIEGO CIAŁA

NOTATKI

SESJA 2 | 4H

■ ODPOCZYWAJĄCE OCZY, CZUJĄCE CIAŁO | 30 min

■ MOJE CIAŁO JEST... | 60 min

Prowadzone ćwiczenie dla całej grupy.

Podziel grupę na pary na czas prezentacji rysunków i dzielenie się doświadczeniem (w pokojach spotkań na Zoom).

Dzielenie się doświadczeniem na forum grupy — 20 min.

■ Przerwa | 30 min

■ DOŚWIADCZENIE ONLINE 3D | 20-30 min

■ MĄDROŚĆ NASTOLETNIEGO CIAŁA | 60 min

■ NAJLEPIEJ BĘDZIE... | 20-30 min

NOTATKI

SESJA 3 | 4H

■ PATRZENIE MÓWIENIE PORUSZANIE SIĘ | 30 min

■ MINUTA NA NARZEKANIE | 20 min

Dzielenie się doświadczeniem w dwóch małych grupach.

■ BURZA MÓZGÓW O UMIEJĘTNOŚCIACH MIĘKKICH | 60 min

Podziel uczestników na grupy złożone z 3-4 osób. Zadaniem każdej z grup jest wybrać jedną umiejętność miękką i opisać ją poprzez zadawanie pytań, rysowanie, doznania z ciała, a następnie zaprezentować efekty swojej pracy.

Wybór umiejętności i wspólna decyzja o sposobie pracy — 30 min.

Spotkanie z powrotem na forum całej grupy — prezentacja każdej z podgrup — 15 min.

Wymiana spostrzeżeń — 15 min.

■ Rozmowa o podejmowaniu decyzji w poprzednim ćwiczeniu | 10 min

■ ZATRZYMAJ SIĘ, GDY MASZ ODPOWIEDŹ | 20 min

■ 4 POZYCJE PRZYWÓDZTWA | 60 min

■ Praca domowa: Stwórz kolaż: Twoją własną mapę umiejętności, narysuj Twój proces i integrację materiału z wcześniejszych sesji.

NOTATKI

SESJA 4 | 2H

■ MIĘKKOŚĆ I ŁAGODNOŚĆ NIE OZNACZA SŁABOŚCI | 20 min
| pracy w całej grupie i ćwiczenia ze skanowania ciała

■ WYTRZĘŚMY SIĘ! | 20 min

■ TANIEC W MIEJSCU | 60 min

Podziel grupę na pary na 3 minuty, tak, aby każdy wiedział z kim pracuje. Uczestnicy w parach decydują kto pierwszy będzie tańczył (przed rozpoczęciem mogą zamienić kilka słów).

Spotkanie z powrotem na forum grupy. Facylitator_ka włącza muzykę.

W każdej z par pierwsza osoba rozpoczyna taniec (na ekranie widać wszystkich).

Kilka minut na zrobienie notatek i refleksję.

Druga osoba z każdej pary rozpoczyna taniec.

Refleksja i robienie notatek.

Ponowne spotkanie uczestników w parach w pokojach spotkań na podzielenie się doświadczeniem.

Spotkanie z całą grupą i dzielenie się doświadczeniami.

■ Dzielenie się doświadczeniami z całych zajęć | 20 min

NOTATKI

SESJA 5 | 4H

■ OFF BALANCE | 20 min

■ Krótka przerwa na ruch (dowolne jednominutowe ćwiczenie) | 3 min

■ 2 CIAŁA | 60 min

■ Zapisywanie refleksji z całego treningu | 35 min

Zadanie w trakcie pisania i refleksji — znajdź sposób na przerwę i chwilę odpoczynku. Każdy z uczestników znajduje własny sposób na odpoczynek w tym procesie.

■ RUCHOWE ESPRESSO | 5-10 min

■ Dzielenie się doświadczeniami i podsumowanie treningu | 60 min

W dwóch grupach — podziel się przygotowanym przez Ciebie kolażem i wrażeniami z całego treningu — 3 min dla każdej osoby — 40 min.

Dzielenie się doświadczeniem i zakończenie z całą grupą — 20 min.

NOTATKI

Prowadzenie szkoleń i facylitowanie grup jest sztuką. Osoby prowadzące nieustannie poszukują narzędzi i rozwiązań dla różnorodnych sytuacji, które pojawiają się podczas sesji. Ten podręcznik zawiera wskazówki ułatwiające prowadzenie grup poprzez ucieleśnione doświadczenia i rozwijanie umiejętności miękkich.

Praca z umiejętnościami miękkimi może być trudna ze względu na ich subiektywny charakter oraz brak znajomości ucieleśnionego podejścia przez uczestniczek_ków. Niniejszy podręcznik, wraz z narzędziem do mapowania umiejętności miękkich i bazą ćwiczeń, zapewnia ramy i metody tworzenia udanego i skutecznego treningu umiejętności miękkich.

Podręcznik do umiejętności miękkich poprzez ruch jest przeznaczony dla edukatorek i edukatorów, którzy chcą zbadać krajobraz szkoleń w zakresie umiejętności miękkich. Podręcznik używa jasnego języka, aby wesprzeć Cię w każdym aspekcie facylitacji grup.

Ucieleśnienie i somatyka to idealne połączenie ułatwiające rozwój umiejętności miękkich. Użyj tego materiału wraz z towarzyszącą mu bazą ćwiczeń, aby stworzyć wspaniałe doświadczenia, które będą przyjemne i jednocześnie pomocne w uczeniu się.

Przyjmij zaproszenie i zanurz się głębiej w ucieleśnione praktyki, aby rozwinąć własne umiejętności miękkie, jednocześnie wspierając innych, aby robili to samo.

M—O—S—S

moving into soft skills

