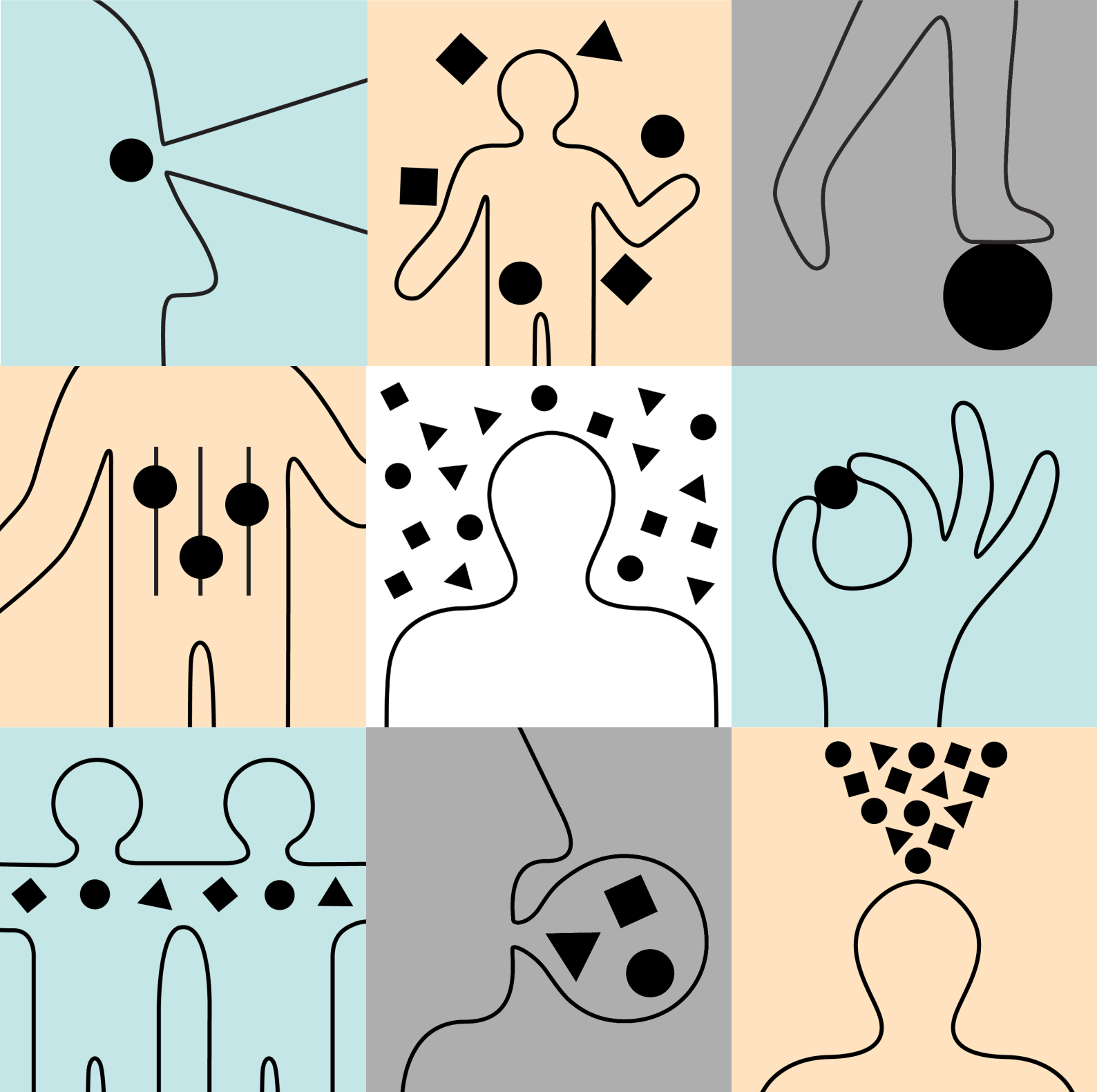




|
|

NARZĘDZIE DO MAPOWANIA UMIEJĘTNOŚCI MIĘKKICH

M — O — S — S

moving into soft skills

Niniejsze narzędzie powstało 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 na jego temat można znaleźć na stronie internetowej www.movingintosoftskills.com.



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

Tłumaczenie: Natalia Charitonow, Natalia Sajewicz, Anna Queinnec

Oprawa graficzna: Zigmunds Lapsa i Inese Priedīte



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.



Niniejszy dokument podlega międzynarodowej licencji
Creative Commons BY-NC-SA 4.0
(Uznanie autorstwa-Użycie niekomercyjne-Na tych samych warunkach).

2021

ISBN 978-3-99076-104-5

SPIIS TREŚCI

Wprowadzenie	6
Podejście somatyczne	7
Umiejętności miękkie	9
Adaptacja	10
Uważność i koncentracja	11
Komunikacja	12
Kreatywność	13
Przywództwo	14
Uczenie się	15
Samoregulacja	16
Praca w zespole	17
Znaczenie atmosfery	18
Wprowadzenie do sesji mapowania umiejętności miękkich	22
Znaczenie różnych perspektyw	22
Elementy Narzędzia do mapowania umiejętności miękkich	24
Momenty przejściowe	25
Spotkanie z uczestnikami	26
Prowadzenie sesji mapowania	27
Przygotowanie	27
Wprowadzenie	28
Proces mapowania	29
Zakończenie	33
Opcjonalna refleksja	33
Warianty	34
Praca indywidualna	34
Praca grupowa	35
Sesja mapowania online	36
Łączenie z Treningiem umiejętności miękkich poprzez ruch	42
Załączniki	
Narzędzie do mapowania umiejętności miękkich	43
Zestaw pytań dla innych stron zainteresowanych	50
Wzór Łączenia z Treningiem	53
Krótkie ćwiczenia	57



ROZDZIAŁ

NR 1

|

POCZĄTEK

PODRÓŻY

M—O—S—S

WPROWADZENIE

Narzędzie do mapowania umiejętności miękkich to zbiór materiałów opracowanych z myślą o `facylitatorkach_orach` i `edukatorkach_orach` oraz o wszystkich osobach zainteresowanych indywidualną lub grupową pracą nad swoimi mocnymi stronami i zdobywaniem nowych umiejętności. Narzędzie to służy wspieraniu refleksji i ułatwia wgląd w umiejętności miękkie poszczególnych uczestników i całej grupy; nie znajdzie się w nim gotowych odpowiedzi.

Narzędzie do mapowania umiejętności miękkich może również ułatwić `facylitatorkom_orom` prowadzenie treningu umiejętności miękkich poprzez ruch, na które składa się szereg zajęć mających na celu rozwój umiejętności miękkich w oparciu o podejście somatyczne. Wytyczne i materiały do przygotowywania zajęć znajdują się w podręczniku do treningu umiejętności miękkich poprzez ruch.

Zalecamy zapoznanie się z treścią tego podręcznika i bliższe zaznajomienie się z Narzędziem do mapowania umiejętności miękkich (przećwiczenie materiału na sobie lub na grupie znajomych) przed wykorzystaniem go w pracy. Życzymy miłej podróży po krajobrazie umiejętności miękkich!

PODEJŚCIE SOMATYCZNE

Przypomnij sobie chwilę, w której poczułaś_łeś, że ktoś zdjął Ci ciężar z barków. Przyjemne uczucie, prawda? A czy pamiętasz jak to było, gdy świat stał przed Tobą otworem? A jak odczuwasz stan zupełnie odwrotny? Czy zdarza Ci się czuć brak przestrzeni na oddech? Albo wrażenie blokady w głowie?

Nie mielibyśmy dostępu do takich wrażeń gdybyśmy nie posiadali i nie czuli ciała. Jest ono dla większości z nas tak oczywiste, że ledwo zwracamy na nie uwagę. Zespół MOSS stoi na stanowisku, że najwyższy czas uznać i docenić ciało jako źródło informacji. Żyjemy w naszych ciałach i poprzez nie, a podejście somatyczne zaprasza do korzystania z odczuwania i ruchu do zdobywania wiedzy i rozwoju, oraz do kształtowania naszych celów poprzez pracę z ciałem.

W naszym rozumieniu praca somatyczna to podejście dydaktyczne uznające ciało i ruch za kluczowe narzędzia do rozwoju umiejętności miękkich. W tym miejscu możesz zacząć się zastanawiać w jaki i sposób, i dlaczego, ciało oraz ruch mogą znaleźć zastosowanie w pracy z umiejętnościami miękkimi? Ludzki umysł istnieje poprzez żywe ciało. Doświadczenie ruchu jest jednym ze źródeł wiedzy, a co za tym idzie, poruszanie się jest formą uczenia się. Ruch pozwala nam poczuć siebie i zebrać informacje o naszym otoczeniu.

Łączenie różnych form ruchu z refleksją może prowadzić do głębszego zrozumienia naszych zdolności i ograniczeń, nawyków i przyzwyczajeń, a także pomóc nam w zdobyciu nowych umiejętności lub zmianie dotychczasowych wzorców poprzez pracę z nowymi praktykami cielesnymi. Wiele doświadczeń płynących z ciała może stanowić metafory przydatne do lepszego zrozumienia procesów i wyzwań w pracy zawodowej i w życiu codziennym, a także w zdobywaniu wiedzy i budowaniu relacji z innymi ludźmi.

Przyjęcie podejścia somatycznego oznacza uznanie wartości indywidualnych doświadczeń i interpretacji. W pracy zorientowanej na ciało uczestnicy są zachęcani do traktowania własnych doświadczeń jako źródła wiedzy. Oznacza ona również zaproszenie do eksperymentu, obserwacji i zabawy zamiast kładzenia nacisku na teorię i ocenianie

postępów w nauce. Celem pracy z tym narzędziem nie jest sprowadzenie umiejętności miękkich do jakości, które można zmierzyć i wyrazić w sposób obiektywny; stawia ono przede wszystkim na autorefleksję i samoocenę.

Ruch otwiera przed nami możliwość sprawdzenia w praktyce tego kim chcemy być, lub jak chcemy być w świecie. Co za tym idzie, może okazać się znacznie potężniejszym narzędziem zdobywania wiedzy niż książki, wykłady czy dyskusje. W naszym podejściu chcemy podkreślić wykorzystanie pracy z ciałem, ruchem i indywidualnymi doznaniem uczestników jako sposobu na nieustanne uczenie się. W ramach programu MOSS zajmujemy się kształtowaniem umiejętności miękkich, których nie da nauczyć się z książek. Trudno o lepszy sposób pracy nad nimi niż zanurzenie się w ruchu, indywidualnie lub w grupie!

UMIEJĘTNOŚCI MIĘKKIE

Umiejętności miękkie to kompetencje osobiste i interpersonalne, z natury subiektywne i niematerialne, wymykające się liczbom i trudne do precyzyjnego opisanie. Słownik Lexico definiuje je w następujący sposób: „cechy osobowości, które pozwalają na wchodzenie w skuteczne i harmonijne interakcje z innymi ludźmi”.

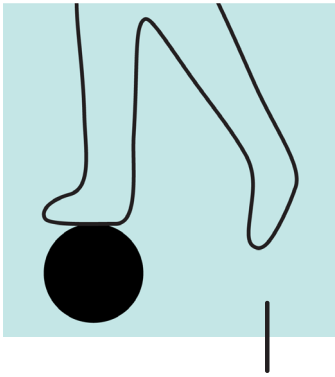
Umiejętności miękkie przejawiają się w postawach i reakcjach na rozmaite sytuacje. Dobrze rozwinięte umiejętności miękkie mogą ułatwić rozwój kariery i otwierają przed ich posiadaczami więcej możliwości.

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/łeś też kiedyś w zgromadzeniu, na którym ktoś spośród uczestników przegonił negatywną atmosferę za sprawą pozytywnego i przyjaznego podejścia i tonu głosu. Nasz głos niesie emocje, a osoby o wysokich umiejętnościach komunikacyjnych potrafią świadomie go wykorzystać do stworzenia 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.

Członkowie grup zawodowych o wysokiej świadomości ciała (np. aktorzy lub tancerze) z reguły mają dobrze rozwinięte niektóre z umiejętności miękkich. Dzięki Narzędziu do mapowania umiejętności miękkich oraz Treningu umiejętności miękkich poprzez ruch, zdobycie tych umiejętności staje się łatwiejsze i nie wymaga uczestnictwa w warsztatach tanecznych bądź teatralnych.

Poniżej zawarliśmy krótki opis wraz z naszą interpretacją każdej z umiejętności miękkich, nad którymi pracowaliśmy w ramach projektu MOSS. Zachęcamy do wypracowania własnego rozumienia każdej z tych umiejętności, oraz do zaproszenia uczestników treningu do tego samego. Refleksja na temat kompetencji miękkich może stanowić ważną część całego procesu uczenia się.

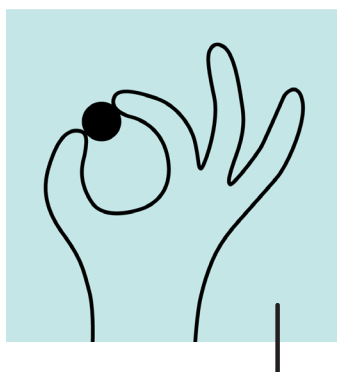


ADAPTACJA

Umiejętność adaptacji oznacza zdolność do radzenia sobie ze zmianami oraz różnymi okolicznościami bez uszczerbku dla normalnego funkcjonowania. Do typowych reakcji adaptacyjnych należą dostosowanie się do sytuacji, dojście do siebie po zmianie lub niezdolność do zaakceptowania zmiany. Ważnym elementem umiejętności adaptacyjnych jest zdrowy sceptycyzm zamiast ślepego posłuszeństwa. Adaptacja często kojarzy się z bierną zgodą na panujące okoliczności, jednak mówiąc o świadomej adaptacji nie taką postawę mamy na myśli. W niektórych sytuacjach adaptacja może stanowić przeciwieństwo biernej akceptacji i oznaczać zdolność do wprowadzenia zmian do zastanego status quo.

Zmianom często towarzyszą ambiwalentne uczucia i napięcie; radzenie sobie w nieznanej i niepewnej sytuacji oraz tolerancja na stres to ważne elementy składowe umiejętności adaptacyjnych. Podczas praktyk somatycznych, takich jak improwizowany ruch lub tzw. bodywork (praca z ciałem drugiej osoby), powstaje wiele różnych okazji do nauki słuchania i działania w nieoczywistych okolicznościach, badania możliwych kierunków rozwoju sytuacji oraz dostosowywania się do naszych partnerów lub struktur ruchowych i ograniczeń.

MIEJSCE NA TWOJE NOTATKI O ADAPTACJI

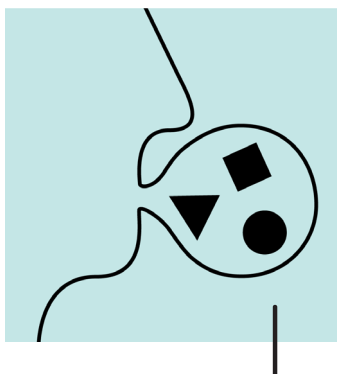


UWAŻNOŚĆ I KONCENTRACJA

Skupienie uwagi to innymi słowy umiejętność odcięcia się od „rozpraszaczy” i koncentracja na najistotniejszej kwestii (np. na celu lub na zadaniu) przez dowolną ilość czasu. Oznacza ona również zdolność do powrotu do stanu skupienia po rozproszeniu uwagi. Skupienie uwagi ułatwia dostrzeganie bodźców zarówno wewnętrznych, jak i zewnętrznych, a także sprawne i skuteczne wykonywanie czynności w codziennym życiu. W szerszym ujęciu zdolność skupienia uwagi to także umiejętność odróżnienia kwestii kluczowych od tych mniej istotnych w dowolnym projekcie.

Rozluźnianie uwagi jest tak samo ważne jak jej skupianie. Przesadna koncentracja na jednej sprawie może zaowocować zaniedbaniem pozostałych – np. potrzeb innych osób lub naszych własnych, takich jak potrzeba snu lub odżywiania się. Uwaga jest jednym z naszych najcenniejszych zasobów. Nasze doświadczenie jest kształtowane przez to, na co kierujemy swoją uwagę. Nasz umysł jest kształtowany przez sposób w jaki dajemy naszą uwagę. Skanowanie ciała czy medytacja to tylko przykłady praktyk somatycznych, które uczą nas obecności w kontakcie ze sobą i z innymi. Stanowią one doskonały trening dla umiejętności skupienia uwagi.

MIEJSCE NA TWOJE NOTATKI O UWAŻNOŚCI I SKUPIENIU

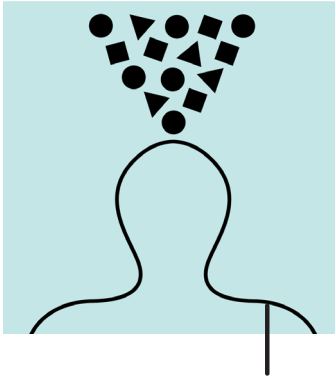


KOMUNIKACJA

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 i pozostania w połączeniu.

Z komunikacją wiąże się gotowość do bycia widzianą_nym, słyszaną_nym 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.

MIEJSCE NA TWOJE NOTATKI O KOMUNIKACJI

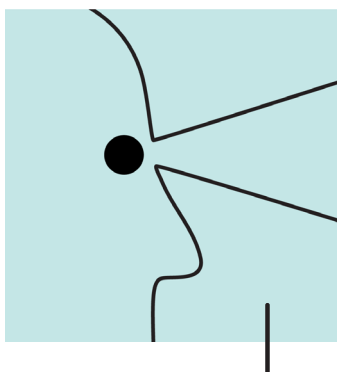


KREATYWNOŚĆ

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. Każda z nich może być ucieleśniona, nawet jeżeli nie jesteśmy przyzwyczajeni do myślenia o niej w tej kategorii. Kreatywność płynie najswobodniej gdy pozwalamy się jej wydarzyć, a poprzez ruch możemy nauczyć się spontanicznej otwartości.

MIEJSCE NA TWOJE NOTATKI O KREATYWNOŚCI



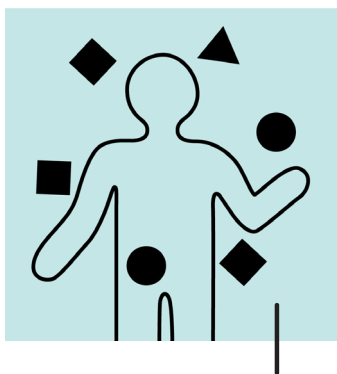
PRZYWÓDZTWO

Przywództwo to zdolność przejścia od pomysłu lub celu do konkretnych działań zespołowych. Przewodzenie zakłada zmierzanie w kierunku określonego celu, a zadaniem przywódcy jest dołożenie starań do 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.

Przywództwo może też być postrzegane w kategoriach pracy indywidualnej, czyli prowadzeniu siebie samego przez procesy lub refleksję.

Praktyki ruchowe mogą służyć do eksploracji różnych stylów przywództwa i pomóc w rozwoju autentyczności. Za ich sprawą można pogłębić świadomość własnych zachowań oraz mocnych i słabych stron w rolach liderów i liderów, doświadczyć bycia widzianymi, zajmowania przestrzeni i wspierania innych w zajmowaniu przestrzeni. Praca somatyczna jest często wykorzystywana w zagadnieniach dotyczących przywództwa, więc materiału do inspiracji jest pod dostatkiem.

MIEJSCE NA TWOJE NOTATKI O PRZYWÓDZTWIE

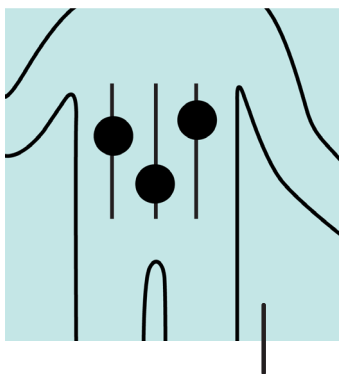


UCZENIE SIĘ

Umiejętność uczenia się oznacza zdolność do przyswajania nowych informacji i otwartość na wiedzę. Wymaga świadomości własnego procesu uczenia się, preferencji i potrzeb kognitywnych, a także umiejętności skutecznego zarządzania wysiłkiem, czasem i informacjami. 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 potrzeby zwrócenia się o pomoc lub wsparcie. Pomaga ona również w przekładaniu zdobytej wiedzy na kontekst zawodowy i na życie prywatne, oraz w zastosowaniu jej w praktyce.

Praca w oparciu o podejście somatyczne może pomóc w znalezieniu przyjemności z nauki przez zabawę i wyciąganiu wniosków z błędów, a także 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.

MIEJSCE NA TWOJE NOTATKI O UCZENIU SIĘ

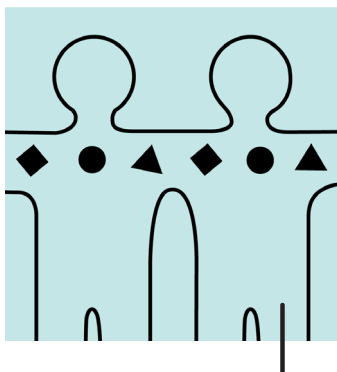


SAMOREGULACJA

Samoregulacja oznacza sprawowanie kontroli nad sobą od wewnątrz, w odróżnieniu od sprawowania władzy nad nami przez kogoś z zewnątrz. Samoregulacja to panowanie nad swoimi emocjami, impulsami, energią i wewnętrznymi zasobami, a także umiejętność zarządzania nimi. Pozwala nam ona w utrzymaniu zdrowej wewnętrznej równowagi. Przykładowe strategie samoregulacji to świadoma pauza między impulsem a działaniem, lub nauka stawiania granic. Umiejętność kontrolowania impulsów jest równie ważna jak podjęcie świadomej decyzji o podążaniu za nimi i przejęcie inicjatywy gdy jest to potrzebne. Samoregulacja oznacza też bycie świadomym czasu, którego potrzebujesz do wykonania zadań i odzyskania sił.

Długa wędrówka na szlaku turystycznym to dobry przykład ucieleśnionego działania, które może pomóc w nauce samoregulacji. Podczas takiej wyprawy pojawiają się chwile, w których trzeba radzić sobie ze zmęczeniem, bólem, okazjonalnym spadkiem motywacji, a także zarządzać energią w taki sposób, żeby dotrzeć do celu. Samoregulacja oznacza też umiejętność zrozumienia, w którym momencie należy sobie odpuścić i zaprzestać wysiłku.

MIEJSCE NA TWOJE NOTATKI O SAMOREGULACJI



PRACA W ZESPOLE

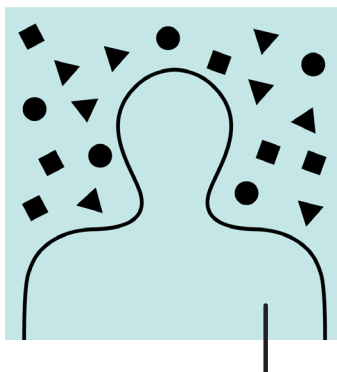
O pracy zespołowej mówimy wtedy, gdy grupa osób działa razem na rzecz wspólnego celu. Dobry gracz zespołowy aktywnie wspiera grupę w realizacji stojących przed nią zadań, potrafi klarownie określić role i zakres odpowiedzialności w zespole oraz wspiera komunikację między jego członkami. Umiejętność pracy zespołowej to m.in. gotowość na przyjęcie odpowiedzialności oraz motywowanie i angażowanie do działania pozostałych członków grupy. Wymaga ona znajomości zasobów poszczególnych członków zespołu i umiejętności wykorzystania mocnych stron każdego z nich. Dobra praca zespołowa to również uczenie się razem z innymi i od nich. Ważnym jej elementem jest konstruktywne rozwiązywanie różnych zdań, a także świadomość procesów grupowych oraz ich wpływu na wydajność pracy zespołowej.

Wiele znanych 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 lub gry zespołowe mogą stanowić świetny punkt wyjścia do rozwoju umiejętności pracy w grupie.

MIEJSCE NA TWOJE NOTATKI O PRACY W ZESPOLE

ZNACZENIE ATMOSFERY

Istotnym elementem facylitacji praktyk somatycznych jest umiejętność właściwego rozpoznania atmosfery panującej w przestrzeni i wykorzystanie jej do prowadzenia zajęć.



ATMOSFERA

Atmosfera może charakteryzować przestrzeń i interakcje między ludźmi. Bywa nazywana „nastrojem”, „wibracją” lub „czuciem” siebie, grupy i przestrzeni. Atmosfera to umysł, emocje i nastawienie grupy; to ona tworzy środowisko do uczenia się. Na atmosferę składają się uczucia i sposób ich wyrażania – na głos bądź w milczeniu. Czasami możesz mieć wrażenie, że w grupie panuje nastrój odprężenia, lub przeciwnie – że w powietrzu wisi napięcie. Wśród uczestników można wyczuwać poczucie zagubienia, lub odwrotnie – zrozumienia. Prowadzący zajęcia z reguły starają się budować atmosferę sprzyjającą pracy. W sesjach MOSS sprawdza się atmosfera, która daje jednocześnie poczucie bezpieczeństwa i ekscytacji.

Atmosferę można czuć całą sobą – umysłem, emocjami i ciałem. Niektórzy ludzie mogą być na nią szczególnie wrażliwi, inni zaś mogą jej nie odczuwać wcale. Co za tym idzie, część grupy może kompletnie nie zauważyć niesprzyjającej atmosfery, podczas gdy u pozostałych może ona wywołać zaniepokojenie. W tym kontekście ważna jest świadomość jakości energii, którą wnosi się do

grupy; samo jej zauważenie stanowi umiejętność samą w sobie. Nie ma w tym nic biernego, to jest aktywna postawa. Możesz nauczyć się rozpoznawać atmosferę, wpływać na nią i robić z niej dobry użytek w różnych sytuacjach. To ważna umiejętność w zarządzaniu i pracy w zespole, a także w prowadzeniu zajęć.

Atmosfera może sprzyjać przyjmowaniu określonych ról i postaw w grupie, a także stanowić narzędzie przemiany. Doświadczeni facylitatorzy rozumieją potencjał atmosfery w zbliżaniu ludzi w pracy nad pożądanym celem, ufają słuchaniu nastroju i wiedzą jak na niego wpływać. Niezrozumienie atmosfery w grupie może sprawić, że zarówno facylitator, jak i uczestnicy poczują się zagubieni i nieufni.

Choć zagadnienie atmosfery jest tu opisane jedynie pokrótce, stanowi ona kluczowy element prowadzenia procesów somatycznych, a do takich należą Sesje mapowania umiejętności miękkich. Zachęcamy do kształtowania atmosfery zajęć przy wykorzystaniu już zdobytych umiejętności i poznanych narzędzi.

Jeżeli nauczysz się rozpoznawać atmosferę w trakcie zajęć i zauważysz w przestrzeni jakość zakłócającą pracę, możesz podjąć działania dzięki którym nastrój stanie się bardziej wspierający dla uczestników.

Prostym sposobem na zmianę atmosfery jest zmiana tempa zajęć; wystarczy zaproponować chwilę przerwy lub ćwiczenie ruchowe. Inne możliwe rozwiązania to przeniesienie uwagi na inny temat, np. wyjaśnienie wybranego aspektu Narzędzia do mapowania lub umiejętności miękkich, albo zadanie pytania.

Pamiętaj również o Twoim własnym nastawieniu i o tym, jak wpływa ono na atmosferę w grupie. Zmiana języka ciała, tonu głosu lub miejsca w przestrzeni może pomóc w poprowadzeniu uczestników zajęć w pożądanym kierunku. Również wykorzystanie muzyki, żartów, osobistych historii oraz elementów wizualnych może pomóc w budowaniu wspierającej atmosfery. Jeżeli nie jesteś pewna_pewien co zrobić w danym momencie, może wystarczy po prostu poczekać chwilę przed podjęciem działania.

Przyjazna atmosfera może ułatwić i usprawnić prowadzenie zajęć, a uczestnicy mogą wynieść z nich znacznie więcej informacji!



ROZDZIAŁ

NR 2

|

MAPOWANIE

M—O—S—S

WPROWADZENIE DO SESJI MAPOWANIA UMIEJĘTNOŚCI MIĘKKICH

Celem sesji mapowania jest wsparcie uczestników w refleksji nad ich jakościami i nakreślenie krajobrazu umiejętności miękkich, których potrzebują do osiągnięcia celów zawodowych. Jeżeli jesteś facilitatorką_orem, możesz wykorzystać informacje zebrane podczas sesji mapowania do zbudowania programu nauczania opartego na potrzebach uczestników.

Na sesję mapowania składa się praca z Narzędziem do mapowania umiejętności miękkich oraz kilka momentów przejściowych, które służą wspieraniu procesu, podnoszeniu energii i przenoszeniu uwagi na nowe zagadnienie.

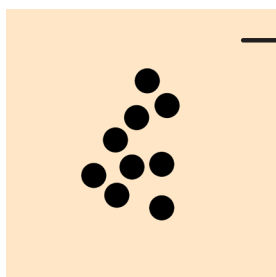
W naszym założeniu sesja mapowania to pierwszy krok w dłuższym procesie ucieleśniania umiejętności miękkich. Głównym zadaniem facilitatorki_ora podczas sesji mapowania jest wyłonienie trzech umiejętności miękkich, których będzie dotyczyć reszta treningu. Nakreślona mapa może pomóc zrozumieć które z umiejętności miękkich są najbardziej istotne z perspektywy życia zawodowego uczestników, a także wskazać ich mocne strony i obszary wymagające uczenia się i pracy.

ZNACZENIE RÓŻNYCH PERSPEKTYW

Refleksja nad umiejętnościami miękkimi może wymagać przyjęcia różnych perspektyw. Proponując (nieobowiązkowy) udział w sesjach mapowania różnym zainteresowanym stronom chcemy stworzyć przestrzeń do zauważenia własnego braku obiektywizmu oraz do porównania różnych perspektyw dotyczących potrzeb uczestników. Proces mapowania może pomóc w określeniu wspólnego punktu wyjścia do dalszej pracy, w którą zaangażowani są facilitatorka_facylitator, uczestnicy i inne strony zainteresowane.

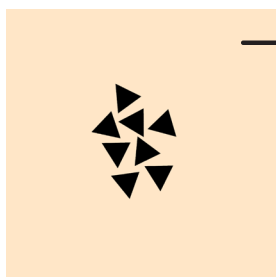
Bardziej precyzyjna mapa umiejętności miękkich może wyłonić się z wykorzystania czterech perspektyw: facylitorki_oraz; osoby, która jest w roli przywódczej względem uczestników (np. kierowniczka, nauczyciel, superwizorka); uczestników; i wreszcie osoby pozostającej w relacji zawodowej z członkami grupy (np. klient, współpracownik lub inny interesariusz).

ELEMENTY NARZĘDZIA DO MAPOWANIA UMIEJĘTNOŚCI MIĘKKICH



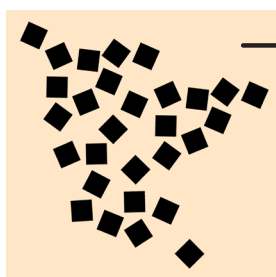
PYTANIA I POCZĄTKI ZDAŃ

Okrągłe karty zawierają pytania i początki zdań, które mają ułatwić rozpoczęcie refleksji. W materiałach znajdują się dwa zestawy okrągłych kart; jeden może być przeznaczony dla uczestników, drugi zaś zawiera wariant dla stron związanych z grupą uczestników.



UMIEJĘTNOŚCI MIĘKKIE

Trójkątne karty zawierają nazwy umiejętności miękkich. Służą one do wskazania odpowiedzi na pierwsze pytanie sesji, oraz stanowią najważniejszy element mapy w procesie “łączenia” z Treningiem umiejętności miękkich poprzez ruch (który zostanie omówiony w dalszej części przewodnika).



JAKOŚCI I KOMPETENCJE

Na kwadratowych kartach znajdują się określenia kompetencji, jakości i działań. Można z nich korzystać do udzielania odpowiedzi na pozostałe pytania w sesji, lub do uzupełniania początków zdań. Można również zaproponować uczestnikom puste karty, na których oni sami zapiszą odpowiedzi.

Podczas sesji mapowania uczestnicy tworzą różne konstelacje z elementów Narzędzia do mapowania. Nie trzeba wykorzystać wszystkich kart. Możesz wybrać te, które są w Twoim odczuciu najbardziej odpowiednie pod kątem umiejętności, metodyki pracy i wartości, które chcesz wnieść do grupy.

MOMENTY PRZEJŚCIOWE

Gdy w codziennym życiu doświadczamy ekscytacji lub poczucia przytłoczenia, gdy przeżywamy momenty konfliktu, napięcia, zagubienia lub frustracji, często łatwiej nam sobie z nimi poradzić jeżeli potrafimy wyjść z trudnej sytuacji i skupić się na wrażeniach płynących ze zmysłów. Pozwala nam to przenieść uwagę na inne sprawy lub wyciszyć emocje. Jeżeli mamy tylko krótką chwilę na odświeżenie perspektywy, część osób może ją wykorzystać na umycie dłoni lub twarzy, a inni mogą nalać sobie coś do picia lub wyjść na zewnątrz zaczerpnąć świeżego powietrza.

Również wszelkie odmiany krótkich praktyk somatycznych mogą pomóc odświeżyć umysł i emocje, zauważyć coś nowego i dać silniejszą obecność sobie i innym. Dlatego też zalecamy zaplanowanie w trakcie sesji mapowania kilku momentów przejściowych, podczas których warto zaproponować uczestnikom ćwiczenia ruchowe. Pierwszy taki moment może odbyć się jeszcze przed rozpoczęciem pracy z Narzędziem do mapowania, kolejne w trakcie procesu mapowania i ostatni po zakończeniu pracy.

W załączniku znajduje się szereg przykładów krótkich ćwiczeń do wykorzystania w momentach przejściowych. Każde z nich trwa maksymalnie pięć minut; możesz je dobierać i łączyć zgodnie z Twoim stylem prowadzenia zajęć, uwzględniając potrzeby grupy w danym momencie. Możesz też zrezygnować z momentów przejściowych, jeżeli nie pasują one do otoczenia i kontekstu pracy z sesją mapowania.

SPOTKANIE Z UCZESTNIKAMI

Kluczowe w roli facylitatorki_facylitatora jest zachowanie otwartego umysłu przy wchodzeniu w dowolną sytuację. Twoim zadaniem jest stworzenie przyjaznej przestrzeni i przeprowadzenie uczestników przez proces mapowania, który daje im szansę zastanowić się nad ich umiejętnościami miękkimi w danej chwili.

Twoja praca będzie łatwiejsza, jeżeli będziesz obecna_obecny w swoim ciele. Twoja obecność (bądź jej brak) jest odczuwana przez indywidualnych uczestników lub grupę podczas sesji mapowania i innych zajęć. W załączonej liście krótkich ćwiczeń możesz znaleźć przykładowe praktyki lub inspirację do przygotowania siebie do zajęć tak, by w ich trakcie zachować obecność i połączenie ze sobą i z uczestnikami. Nawet jeżeli podczas sesji mapowania nie zdecydujesz się zaproponować momentów przejściowych, możesz wykonać niektóre z ćwiczeń jako praktykę własną przed sesją lub po jej zakończeniu.

PROWADZENIE SESJI MAPOWANIA

Na sesję mapowania należy przeznaczyć od 40 do 60 min. Jej celem jest wyłonienie trzech umiejętności miękkich, nad którymi grupa będzie pracować w trakcie Treningu umiejętności miękkich poprzez ruch. Przed rozpoczęciem pracy z całą grupą konieczne może okazać się przeprowadzenie kilku sesji mapowania z wybranymi członkami grupy, a następnie z osobami związanymi z grupą (np. z superwizorką). Liczba sesji indywidualnych zależy od Twoich możliwości. Poniższe instrukcje dotyczą pracy w formacie „jeden na jeden”, który jest zalecanym sposobem pracy z tym narzędziem. Podstawowe elementy pozostają bez zmian w przypadku wariantów opisanych w kolejnych rozdziałach.

PRZYGOTOWANIE

Upewnij się, że przestrzeń wybrana na sesję odpowiednio kameralna, oraz że jest w niej miejsce do pracy z Narzędziem do mapowania i pracy z ruchem.

Wydrukuj elementy Narzędzia do mapowania, najlepiej na możliwie grubym papierze – to ułatwi późniejszą pracę. Wytnij wydrukowane elementy. Jest również możliwość zamówienia gotowych zestawów kart do Narzędzia do mapowania ze strony internetowej MOSS.

Upewnij się, że masz przy sobie aparat z pełną baterią i wolną pamięcią na zdjęcia. Jeżeli wolisz zapisać zmapowane konstelacje w formie notatek, przygotuj długopis i kartkę papieru.

Poinformuj uczestnika o przewidywanej długości sesji i zasugeruj zabranie wygodnej odzieży, dostosowanej do przestrzeni w której będziecie pracować. Zaznacz, że sesja zawiera elementy łagodnej aktywności fizycznej.

| Zaplanuj odpowiednią ilość czasu dla siebie na rozluźnienie i skupienie uwagi przed sesją, tak, by być bardziej obecną_obecnym i dostępną_dostępnym dla uczestnika.

| Przypomnij sobie nastawienie oparte na słuchaniu i niezakładaniu niczego z góry. Zalecamy również refleksję nad własnymi oczekiwaniami i założeniami dotyczącymi tego, które umiejętności miękkie postanowi wskazać uczestniczką_uczestnik.

WPROWADZENIE

| Przywitaj uczestniczkę_ka i omówcie krótko cele sesji, tj. zmapowanie jej_jego umiejętności miękkich w bieżącym momencie, a także ogólną refleksję nad umiejętnościami miękkimi oraz określenie jej_jego potrzeb rozwojowych. Zaznacz, że celem spotkania nie jest odkrycie prawdy absolutnej. Możesz zaproponować krótkie wprowadzenie do umiejętności miękkich, wyjaśnić strukturę sesji oraz zaprosić uczestniczkę_ka do podejścia do sesji w kategoriach rozmowy lub zabawy, a nie sprawdzianu.

| Wyjaśnij, że podczas sesji będziecie korzystać z Narzędzia do mapowania, oraz że sesja zawiera elementy pracy z ruchem.

| Podkreśl, że przebieg sesji i jej wynik mają charakter poufny.

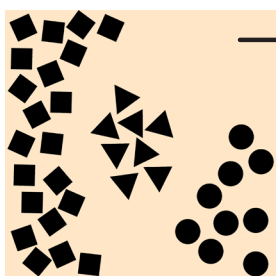
| Poproś uczestniczkę_ka o zgodę na zrobienie zdjęć zmapowanej konstelacji. Jeżeli ją uzyskasz, dodaj, że zdjęcia będą przechowywane jedynie do momentu zakończenia pracy z grupą. Wyjaśnij również, że zdjęcia będą zanonimizowane i wykorzystywane jedynie do pracy z tą konkretną grupą.

| Zaznacz, że na prośbę uczestniczki_ka sesję można zakończyć w dowolnym momencie.

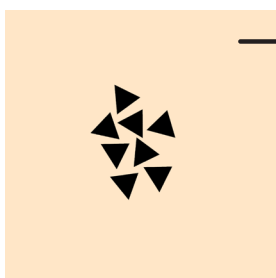
PROCES MAPOWANIA



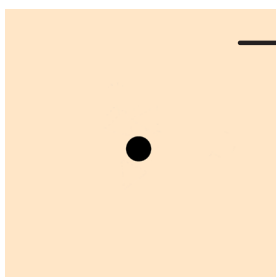
Zacznij od kilku chwil w ruchu w celu przybycia do przestrzeni; możesz wykorzystać krótkie ćwiczenie z listy zawartej w załączniku lub praktykę z własnego repertuaru, która pomoże uczestniczce_uczesnikowi rozgrzać się przed pracą.



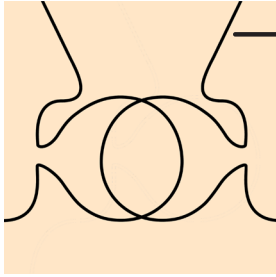
Spotkajcie się wokół przestrzeni, na której planujesz rozłożyć elementy Narzędzia do mapowania. To może być duży stół lub miejsce na podłodze.



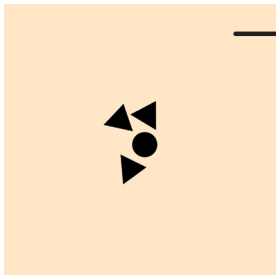
Ułóż trójkątne karty z nazwami ośmiu umiejętności miękkich i daj uczestniczce_kowi chwilę na zapoznanie się z nimi. Zaproś ją_jego do zadawania pytań w przypadku wątpliwości lub niejasności.



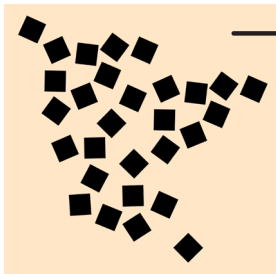
Zadaj pytanie otwierające: „Które trzy spośród podanych ośmiu umiejętności chcesz rozwijać?”



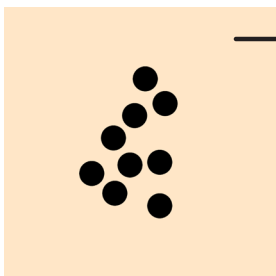
Omówcie wspólnie jej_jego odpowiedź tak, abyś dobrze zrozumiał_a_zrozumiał, co oznacza ona dla uczestniczki_uczestnika. Możesz zapytać czym się kierowała_ałwybierając te umiejętności, lub dlaczego są one w tym momencie dla niej_niego istotne. Możesz również podzielić się własnymi obserwacjami dotyczącymi decyzji uczestniczki_ka.



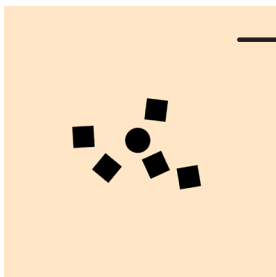
Zrób zdjęcie kartom lub zanotuj trzy wybrane umiejętności.



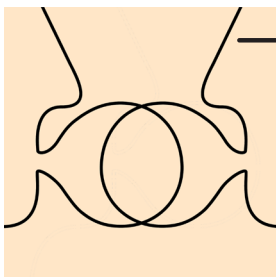
Odłóż trójkątne karty. Przejdźcie do szczegółowej eksploracji poszczególnych umiejętności miękkich. Wręcz uczestniczkę_uczestnikowi kwadratowe karty i daj mu chwilę na zapoznanie się z ich treścią. Zaznacz gotowość do odpowiedzi na wszelkie pytania i wątpliwości.



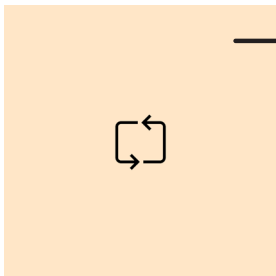
Rozpocznij pracę z początkami zdań. Od tej chwili proponowanie początku zdania otwiera cykl, który będzie się powtarzał aż do zakończenia procesu mapowania.



Zaproponuj początek zdania do dokończenia, lub pozwól wybrać go uczestniczce_uczestnikowi. Zadaniem uczestniczki_uczestnika jest dokończenie zdania przy pomocy zwrotów zawartych na kwadratowych kartach. Uczestniczka_uczestnik może wykorzystać puste kwadraty do sformułowania odpowiedzi własnymi słowami. Możesz bawić się odległością między kołami a kwadratami.



Omówcie odpowiedzi. Możesz rozpocząć od zapytania uczestniczki_uczestnika w jaki sposób wybrała_wybrał kwadraty i jak rozumie zawarte na nich słowa. Możesz też poprosić ją_jego o wskazanie konkretnych przykładów sytuacji w których zabrakło jej_jemu określonej jakości, lub przeciwnie – było jej zbyt wiele, i jak wpłynęło to na rozwój wypadków.



Zapisz odpowiedź. Oczyszć przestrzeń. Rozpocznij cykl od nowa z nowym początkiem zdania do dokończenia.



Po zakończeniu pracy z drugim początkiem zdania zaproponuj uczestniczce_uczestnikowi zmianę pozycji ciała. Możesz zaprosić ją_jego do przejścia się po przestrzeni i zwrócenia uwagi na odczucia z ciała po dwóch cyklach refleksji.



Kontynuuj pracę z Narzędziem do mapowania w innej pozycji. Rozpocznij cykl od nowa proponując kolejny początek zdania; omówienie odpowiedzi i dokumentacja powinny odbyć się w nowej pozycji. Sesja kończy się po wykorzystaniu wszystkich początków zdań, lub po upływie 30-40 minut.



Zastanówcie się nad wybranymi trzema umiejętnościami miękkimi. Zapytaj uczestniczkę_uczestnika czy nadal chce skupić się na pracy z trzema umiejętnościami miękkimi które wybrała_wybrał na początku sesji. Może się okazać, że po procesie mapowania inne umiejętności okażą się ważniejsze.



Przygotuj się do zakończenia; zaproponuj uczestnicze_uczestnikowi jeszcze jedno krótkie ćwiczenie ruchowe, które pomoże podsumować i zamknąć proces.

ZAKOŃCZENIE

| Pamiętaj, żeby odnieść się do wszystkich otwartych pytań, które uczestniczka_uczestnik może zadać przed wyjściem z sesji.

| Podziękuj uczestnicze_uczestnikowi za możliwość towarzyszenia jej_jemu w pracy i zapytaj jak czuła_czuł się w trakcie sesji.

OPCJONALNA REFLEKSJA

| Na zakończenie sesji mapowania możesz skorzystać z doświadczeń momentów przejściowych do rozpoczęcia eksploracji podejścia, z którego będziesz korzystać na kolejnych etapach pracy. Możesz zapytać uczestniczkę_uczestnika w jaki sposób trzy wybrane przez nią_niego umiejętności miękkie przejawiają się w jej_jego ciele i ruchu. Czy uczestniczka_uczestnik czuje te umiejętności (lub ich brak) w swoim ciele? W jaki sposób? Czy jej_jego ciało odegrało rolę w rozwoju tych umiejętności? W jaki sposób ćwiczenia ruchowe mogą pomóc w wypracowaniu i ćwiczeniu ewentualnych brakujących umiejętności? Takie pytania pomogą uczestnikom lepiej zrozumieć połączenie między pracą somatyczną a rozwojem umiejętności miękkich, zwiększając tym samym zaufanie do zbliżającego się procesu.

| Jeżeli będziesz dalej pracować z tą osobą, daj również sobie czas na refleksję. Zastanów się nad atmosferą, która towarzyszyła sesji mapowania. Jak byś ją opisała_opisał, co miało na nią wpływ i co sprawiło, że się zmieniała (lub pozostawała taka sama)? Jaki rodzaj atmosfery i podejścia szkoleniowego byłby najbardziej wspierający dla tej osoby? W których obszarach uczestniczka_uczestnik była_był w Twoim odczuciu zaintrygowana_y i gotowa_gotów do rozwoju? Jakie mogły być przyczyny nastawienia obronnego lub oporu? W jaki sposób przejawiał się ewentualny opór? Czy w trakcie pracy pojawiły się wyzwania, i w jaki sposób mogłabyś_mógłbyś się do nich odnieść podczas kolejnych sesji?

WARIANTY

Tempo i rytm sesji mapowania można dostosować do liczby uczestników, a także do pracy na sali i przez internet z różnymi stronami zainteresowanymi. Sesję mapowania można przeprowadzić na kilka sposobów w ramach pracy indywidualnej lub grupowej:

PRACA INDYWIDUALNA

| OSOBISTA REFLEKSJA

Każdy może wykorzystać Narzędzie do mapowania do refleksji osobistej. Zawarte w podręczniku instrukcje pozwolą Ci przyjrzeć się bliżej własnym umiejętnościom miękkim. Ponadto w roli facylitatorki_facylitatora ważny jest klarowny ogląd własnych założeń i obserwacji dotyczących grupy. Jeżeli miałas_miałeś już okazję zapoznać się z grupą, możesz wykorzystać do pracy zestaw Pytań dla stron zainteresowanych w celu zbadania krajobrazu umiejętności miękkich twojej grupy.

| COACHING

Możesz zaproponować sesję mapowania w pracy indywidualnej jako zadanie stanowiące odrębną całość. Celem sesji jest wsparcie uczestniczki_uczestnika w refleksji nad jej_jego umiejętnościami miękkimi. Można to zagadnienie rozwijać podczas kolejnych sesji coachingowych, w zależności od celów postawionych sobie w pracy z danym klientem. Jeżeli okoliczności na to pozwalają, możesz zaproponować sesje indywidualne wszystkim członkom grupy biorącej udział w Treningu umiejętności miękkich poprzez ruch, zwłaszcza jeżeli masz do czynienia z nową grupą ludzi z różnych środowisk, którzy pracują ze sobą po raz pierwszy. Sesje indywidualne można też przeprowadzić z kilkoma członkami grupy, którzy będą następnie wspierać pozostałych podczas sesji mapowania w grupie.

| ZEWNĘTRZNA PERSPEKTYWA

Przeprowadzenie indywidualnych sesji mapowania z osobami, które są związane z grupą, ale nie uczestniczą w jej procesie uczenia się, może pomóc w zebraniu różnych perspektyw i zachowaniu obiektywizmu w określaniu potrzeb szkoleniowych grupy. Taką osobą może być np. superwizor_ka, lider_ka grupy, nauczyciel_ka lub inna strona zainteresowana. W przypadku pracy z zespołami w dużych firmach sesję mapowania można również przeprowadzić z przedstawicielami ich grup docelowych, a w przypadku treningu dla nauczycieli – z uczniami. W załączniku znajduje się zestaw pytań i początków zdań, które zostały specjalnie dopasowane do pracy z osobami które nie są częścią grupy, ale są z nią związani.

PRACA GRUPOWA

| PRACA INDYWIDUALNA W GRUPIE

Przekaż wszystkim uczestnikom po zestawie do pracy z Narzędziem mapowania. Wyjaśnij jak się nim posługiwać i podkreśl, że w każdym momencie sesji mogą poprosić o wyjaśnienia. Każdy przechodzi przez proces mapowania indywidualnie, a następnie grupa może się spotkać w celu omówienia refleksji, wniosków i wymiany myśli. Wariant ten może okazać się najlepszym rozwiązaniem w przypadku grup, których członkowie nie znają siebie nawzajem.

| PRACA W PARACH

Poproś członków grupy o dobranie się w pary, w których będą sobie nawzajem prowadzić sesję mapowania zaplanowaną na ok. 30-45 minut. Przekaż im wszystkie instrukcje i wyjaśnij w jaki sposób pracować z Narzędziem do mapowania. Pamiętaj o zrobieniu zdjęć lub udokumentowaniu w inny sposób trzech umiejętności miękkich, na których chcieliby się skupić. Możesz dopasować liczbę początków zdań do czasu, którym dysponujesz na przeprowadzenie sesji.

| PRACA W MAŁYCH GRUPACH

Podziel uczestników na mniejsze grupy (po 3-5 osób). Przekaż każdej grupie zestaw do pracy z Narzędziem mapowania, wyjaśnij jak z niego

korzystać i zaprosić ich do zapoznania się z nim. Po udzieleniu odpowiedzi na pierwsze pytanie i dokończeniu trzech początków zdań zbierz uczestników z powrotem w jedną grupę i przyjrzyjcie się opracowanym mapom. Możesz zaproponować każdej z grup te początki zdań, które mogą być dla niej najbardziej przydatne. Wariant można też uprościć proponując każdej z grup te same początki zdań.

OD MAPY INDYWIDUALNEJ DO MAPY GRUPOWEJ

Na początku sesji przekaz wszystkim uczestnikom zestawy do pracy z Narzędziem do mapowania i poproś ich wycięcie kart, lub skorzystaj z gotowych elementów. Wyjaśnij funkcję i znaczenie poszczególnych rodzajów kart. Zadaj uczestnikom pierwsze pytanie (na które udzielą odpowiedzi za pomocą trójkątnych kart), a następnie wybierz trzy początki zdań, które twoim zdaniem najlepiej sprawdzą się w tej grupie. Po zakończeniu pracy indywidualnej zaproś uczestników do spotkania w grupie. Poproś ich o odpowiedź na pierwsze pytanie, a następnie o dokończenie zdań; na ich podstawie zacznij rysować mapę dla grupy.

SESJA MAPOWANIA ONLINE

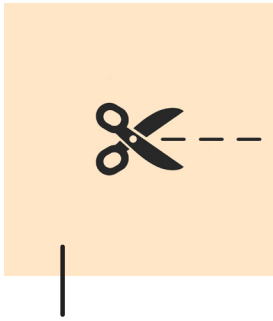
Zespół MOSS ma pozytywne doświadczenia z prowadzeniem sesji mapowania online w małych grupach. Możesz przekazać uczestnikom elementy Narzędzia do mapowania na kilka sposobów:

Prześlij uczestnikom karty z nazwami umiejętności miękkich i kompetencji z co najmniej kilkudniowym wyprzedzeniem i poproś o ich wydrukowanie. Zaznacz, że podczas sesji będą potrzebne nożyczki. Sugerujemy nie wysyłać pytań i początków zdań; lepiej przedstawić je w trakcie sesji, gdyż w ten sposób łatwiej będzie utrzymać świeże podejście do pracy. Plik z pytaniami i początkami zdań możesz przestać po zakończeniu sesji do dalszej pracy własnej i dla przypomnienia procesu mapowania.

Zalecamy wykorzystanie platformy do współpracy online, takiej jak np. Flinga. Można na niej pracować na tablicy z różnymi kształtami, kolorami i łączyć liniami poszczególne elementy. W ten sposób może

powstać sieć kwadratowych pól, która pomaga uporządkować informacje. Flinga jest narzędziem darmowym, lecz wymaga rejestracji. Można na niej prowadzić jednocześnie pięć sesji. Jeżeli Twoja grupa liczy więcej niż pięć osób i chciałabyś_chciałbyś dać każdemu z uczestników możliwość pracy indywidualnej, najlepszym rozwiązaniem będzie poproszenie każdego z nich o rejestrację konta na Flinga i otwarcie własnej sesji. Jeżeli chcesz opracować jedną mapę dla całej grupy, wystarczy jeden link i wspólna tablica. W tym przypadku zalecamy pracę z grupą liczącą nie więcej niż 20 osób, tak, aby każdej z nich dać szansę na aktywny udział. Zasugeruj uczestniczkom i uczestnikom wstępne zapoznanie się z platformą przed sesją.

Można też korzystać równolegle z platformy Flinga i wydrukowanego Narzędzia do mapowania. Wycięcie wydrukowanych kart zajmuje tyle samo czasu, co wygenerowanie ich na platformie. W trakcie sesji mapowania online postępuj według tych samych wskazówek, co w przypadku spotkania na sali. Przedstaw zarys sesji oraz główne założenia wspólnej pracy. Następnie możesz podzielić uczestników na podgrupy, lub pracować dalej w pełnej grupie.



WYDRUKOWANE KARTY

W tym wariantcie sesja jest prowadzona w małej grupie za pośrednictwem aplikacji Zoom, z wykorzystaniem zestawu wydrukowanych kart z Narzędzia do mapowania:

Poproś uczestników o wycięcie trójkątnych kart (wycinanie nie powinno zająć dłużej niż 5 minut).

Udostępniij widok Twojego ekranu i wyświetl na nim pierwsze pytanie. Przygotuj sobie z wyprzedzeniem slajdy z pytaniami i początkami zdań.

Poproś uczestników o wybranie trzech umiejętności miękkich i wpisanie odpowiedzi w okienku czatu.



PLATFORMA ONLINE

W tym wariantcie pracujesz z pięcioosobową grupą na platformie Flinga. Każda z nich wykonuje zadania indywidualnie.

Zacznij od udostępnienia ekranu i krótkiego wprowadzenia do pracy na platformie. Flinga nie daje możliwości wygenerowania trójkątów, dlatego zdecyduj wcześniej jakim kształtem je zastąpisz. Kwadraty i koła pozostają bez zmian.

Wspólnie przygotujcie karty do pracy z umiejętnościami miękkimi. Facylitatorka_facylitator może odczytać ich treść na głos, stwarzając tym samym poczucie pracy grupowej. Zabieg ten otwiera również przestrzeń do rozmowy.

Poproś uczestników o wycięcie kwadratowych kart, a następnie o rozłożenie ich w pobliżu komputera. Poproś ich również o przygotowanie 3-5 pustych kwadratów.

Na udostępnionym ekranie wyświetl początki zdań. Poproś uczestników o wpisywanie odpowiedzi w okienku czatu. Możesz zaproponować krótkie ćwiczenie jeżeli poczujesz, że przyszedł na nie dobry moment – pomoże uczestnikom odświeżyć się i zmienić atmosferę.

Zakończ sesję krótkim ćwiczeniem „Kulka papieru”.

Zostaw czas na wymianę wrażeń i obserwacji w grupie.

Zadaj pierwsze pytanie. Uczestnicy zapisują pytanie i wybierają trzy umiejętności miękkie. Poproś każdego z uczestników o udostępnienie ekranu z odpowiedziami.

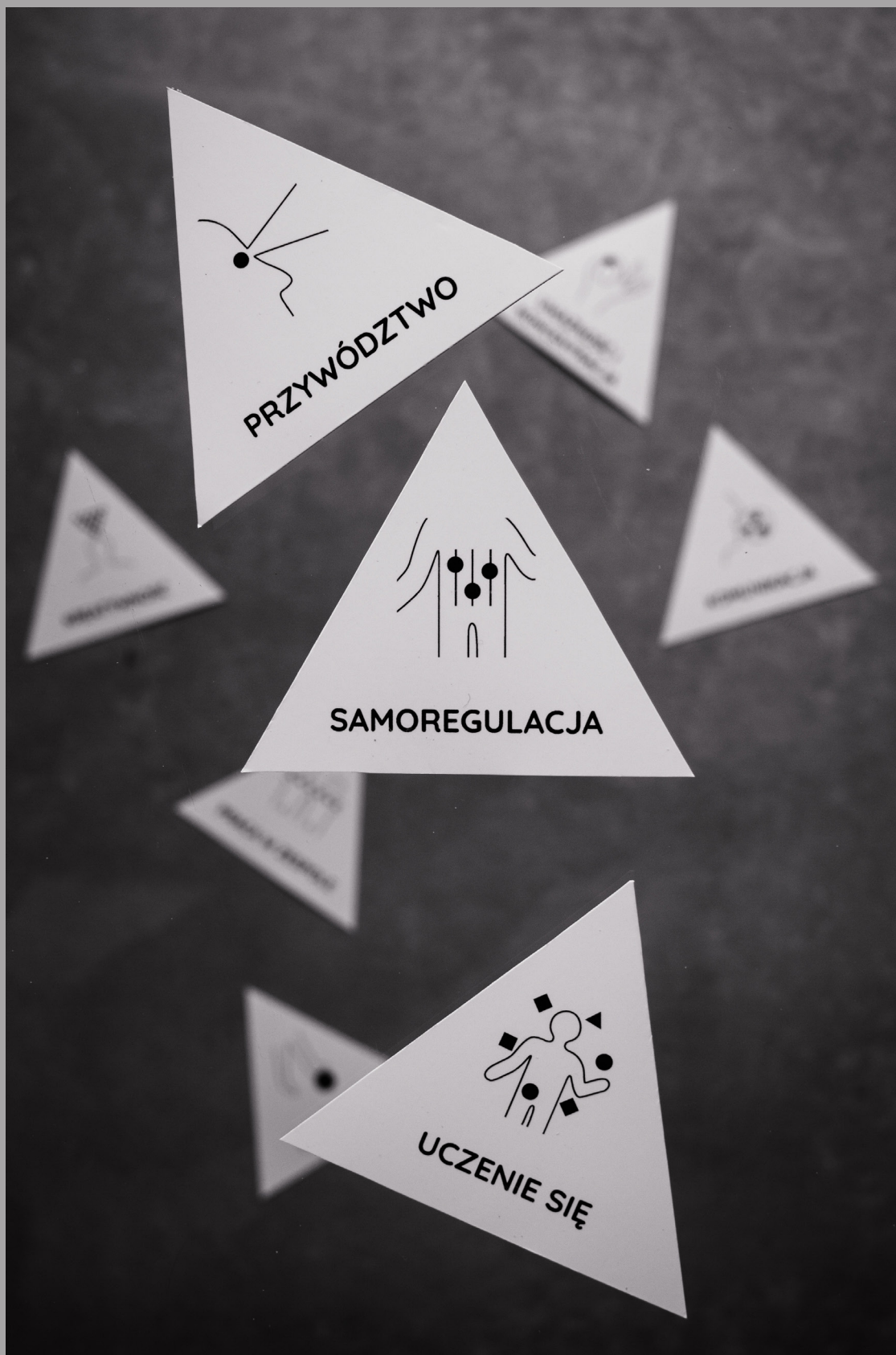
Wspólnie przygotujcie kwadraty i kolejno odczytajcie na głos ich treść. Praca z nimi odbywa się na tej samej zasadzie, co z narzędziem w wersji papierowej.

Przeczytaj na głos kolejny początek zdania. Poproś uczestników o zapisanie go, oraz o udzielenie odpowiedzi za pomocą kwadratowych kart.

W miarę jak na tablicy pojawia się coraz więcej początków zdań, poproś uczestników o skorzystanie z opcji łączenia kwadratów. W ten sposób nie trzeba „zmywać” tablicy między poszczególnymi pytaniami. W trakcie sesji mapowania z kwadratów zacznie powstawać sieć.

Zrzutekranu wykonany pod koniec sesji będzie wystarczający do udokumentowania pracy, ponieważ pozwala uchwycić całość procesu.

Zostaw czas na wymianę wrażeń i obserwacji w grupie.



ROZDZIAŁ

NR 3

|

ŁĄCZENIE Z

TRENINGIEM

UMIEJĘTNOŚCI

MIEKKICH

M—O—S—S

ŁĄCZENIE

Łączenie odbywa się po zakończeniu wszystkich sesji mapowania. Jego celem jest podsumowanie informacji zebranych podczas sesji mapowania i wykorzystanie ich do przygotowania kolejnych etapów treningu.

Opracowany przez MOSS Trening umiejętności miękkich poprzez ruch obejmuje 16 godzin uczenia się poprzez doświadczanie, a jego celem jest rozwój umiejętności miękkich uczestników. Program korzysta z metod zaczerpniętych z pedagogiki społecznej, pedagogiki dialogu, terapii tańcem i ruchem, treningu tańca współczesnego i somatycznej pracy z ciałem. W Podręczniku do Treningu umiejętności miękkich poprzez ruch znajdują się propozycje ćwiczeń, które mogą być dobierane i łączone w zależności od potrzeb uczestników i wybranych przez nich umiejętności miękkich.

Proces łączenia narzędzia do mapowania i treningu - to czas na wybór umiejętności miękkich, których dotyczyć będzie treść Treningu umiejętności miękkich poprzez ruch. Można skorzystać w tym celu z Wzoru Łączenia, który stanowi załącznik do niniejszego podręcznika.

Wyłonienie trzech umiejętności miękkich, z którymi uczestnicy będą pracować podczas treningu, odbywa się przez podsumowanie liczby „oddanych głosów” na daną umiejętność przez członków grupy lub osób z nią związanych. Opracowany przez zespół MOSS Trening umiejętności miękkich poprzez ruch polega na ćwiczeniu i rozwijaniu trzech umiejętności miękkich wskazanych podczas sesji mapowania. Warto również mieć na uwadze które z kompetencji i jakości były wybierane najczęściej, oraz jakie tematy były poruszane w trakcie pracy z początkami zdań.

Po sesjach mapowania osoba prowadząca będzie wiedzieć, które umiejętności miękkie są najważniejsze dla uczestników, a to stanowi świetny punkt wyjścia do dalszej pracy. W podręczniku MOSS do Treningu umiejętności miękkich poprzez ruch znajdziesz ćwiczenia i wytyczne do przygotowania Twojej wersji treningu!

ZAŁĄCZNIK

NR 1

|

NARZĘDZIE DO

MAPOWANIA

UMIEJĘTNOŚCI

MIEKKICH

M—O—S—S

**Które trzy
spośród
podanych ośmiu
umiejętności
miękkich chcę
rozwijać?**

Działam
najskuteczniej,
gdy mogę
korzystać z moich
następujących
kompetencji...



Irytuję się,
kiedy nie
jestem w
stanie...

Chcę
nauczyć się
lepiej...

Aby dokonać
zmiany w mojej
pracy powinnam/
powinienem...

Najlepiej
pracuję w
zespole, kiedy
mogę...

pytania

M—O—S—S

moving into soft skills

Czerpię
przyjemność z
mojej pracy
kiedy mogę...

Umiem...



Spośród osób z
mojej branży
najbardziej
podziwiam takie,
które potrafią...

Dla lepszej
koncentracji
potrzebuję...

Żeby być
bardziej
kreatywną_y
potrzebuję...

Jak się
czujesz
grając w tę
grę?

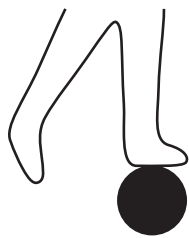
pytania

M—O—S—S

moving into soft skills



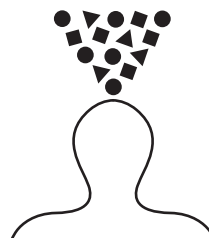
KOMUNIKACJA



ADAPTACJA

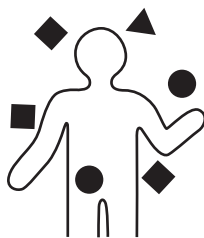
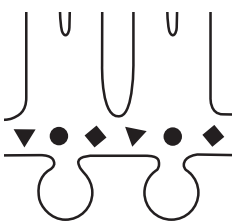


KREATYWNÓŚĆ

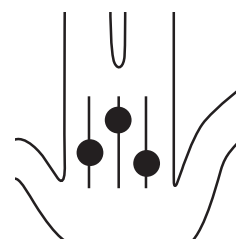


SAMOREGULACJA

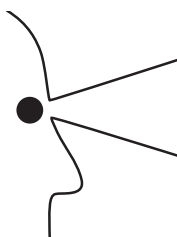
PRACA W ZESPOLE



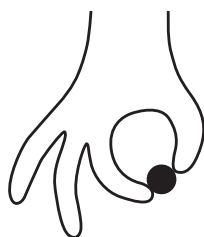
UCZENIE SIĘ



UWAŻNOŚĆ I
KONCENTRACJA



PRZYWÓDZTWO



umiejętności miękkie

M—O—S—S

moving into soft skills

MYŚLEĆ
KRYTYCZNIE

PODEJMOWAĆ
DECYZJE

POPEŁNIAĆ
BŁĘDY

DAWAĆ I
PRZYJMOWAĆ
FEEDBACK

WYZNACZAĆ
GRANICE

SŁUCHAĆ

BYĆ
ELASTYCZNĄ_YM

OBSERWOWAĆ

KONCENTROWAĆ
SIĘ

ZARZĄDZAĆ
WŁASNĄ
ENERGIĄ

WYZNACZAĆ
CELE

DAWAĆ I
CZERPAĆ
INSPIRACJE

ZARZĄDZAĆ
CZASEM

TOLEROWAĆ
NIEPEWNOŚCI

WSPÓŁPRACOWAĆ

BYĆ
EMPATYCZNĄ_YM

POSZUKIWAĆ
NOWYCH
ROZWIĄZAŃ

REGULOWAĆ
EMOCJE

ZWOLNIĆ
TEMPO

BUDOWAĆ
ZAUFANIE



odpowiedzi

M—O—S—S

moving into soft skills

BYĆ
SAMOŚWIADOMĄ_YM

BYĆ
WIDZIANĄ_YM

AKCEPTOWAĆ
RÓŻNICE

NEGOCJOWAĆ

ROZWIĄZYWAĆ
PROBLEMY

DZIELIĆ SIĘ

UWALNIAĆ
NAPIĘCIA

ROZWIJAĆ
LEPSZE NAWYKI

ZACHOWYWAĆ
RÓWNOWAGĘ

BYĆ
ODPOWIEDZIALNĄ_YM

JASNO
KOMUNIKOWAĆ
SIĘ

BYĆ
ŚWIADOMĄ_YM
WŁASNEGO CIAŁA

ZARZĄDZAĆ
KONFLIKTAMI

ODPUSZCZAĆ

NIEWYKLUCZAĆ

UCZYĆ SIĘ

PRACOWAĆ Z
OGRANICZENIAM

KSZTAŁTOWAĆ
PROCES

WYCZUWAĆ
OTOCZENIE

PODEJMOWAĆ
RYZYO



odpowiedzi

M—O—S—S

moving into soft skills



odpowiedzi

M—O—S—S

moving into soft skills

ZAŁĄCZNIK

NR 2

|

ZESTAW

PYTAŃ DLA

INNYYCH STRON

ZAINTERESO-

WANYCH

M—O—S—S

**Które trzy
spośród podanych
ośmiu umiejętności
miękkich należałoby
rozwinąć w tej
grupie?**

Grupa działa
najbardziej
skutecznie,
jeżeli potrafi...



Praca sprawia
grupie
przyjemność, gdy
grupa jest
gotowa...

Grupa ma
skłonność do
wpadania w
irytację, gdy nie
może...

Chciałabym_chciałbym,
żeby grupa nauczyła
się...

Najbardziej
podziwiam, gdy
grupa umie...

pytania dla innych stron zainteresowanych

M—O—S—S

moving into soft skills

Żeby ułatwić
pracę w tej grupie,
grupa powinna
nauczyć się...

Grupa dobrze
ze sobą
współpracuje,
jeżeli umie...



Żeby rozwinąć
kreatywność,
grupa powinna
potrafić...

Grupa rzadko ma
okazję uczyć się
jak...

Grupie łatwiej
jest skupić
uwagę jeżeli
nauczyła się
wspólnie...

Jak się czujesz
grając w tę
grę?

pytania dla innych stron zainteresowanych

M—O—S—S

moving into soft skills

ZAŁĄCZNIK

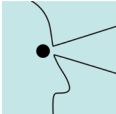
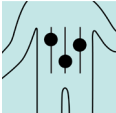
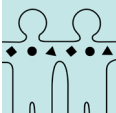
NR 3

|

WZÓR ŁĄCZENIA
Z TRENINGIEM

M—O—S—S

WZÓR ŁĄCZENIA Z TRENINGIEM

		Grupa	Przełożona Przełożony	Facylitator Facylitator	Osoba spoza grupy	Suma oddanych głosów
	ADAPTACJA					
	UWAŻNOŚĆ I KONCENTRACJA					
	KOMUNIKACJA					
	KREATYWNOŚĆ					
	LEADERSHIP					
	UCZENIE SIĘ					
	SAMOREGULACJA					
	PRACA W ZESPOLE					
KWADRATY, NA KTÓRE SZCZEGÓLNICIE WARTO ZWRÓCIĆ UWAGĘ						

ŁĄCZENIE – INSTRUKCJE

Wzór łączenia został zaprojektowany jako narzędzie pomagające w przygotowaniu treści Treningu umiejętności miękkich poprzez ruch. Poniżej znajdują się instrukcje oraz przykładowo wypełniony Wzór Łączenia.

| WYŁONIE NIE TRZECH UMIEJĘTNOŚCI MIĘKKICH

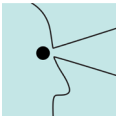
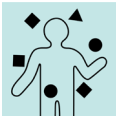
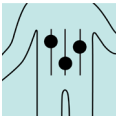
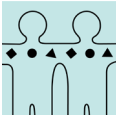
Podsumuj wyniki wszystkich sesji mapowania przeprowadzonych z grupą. Zaznacz symbolem „X” każdy przypadek wskazania danej umiejętności miękkiej. Zakreśl trzy najczęściej wybierane umiejętności. W ten sposób wyłoniłaś_eś trzy umiejętności z którymi będziesz pracować. Jako przykład przyjmijmy scenariusz, w którym podczas sesji mapowania w grupie „komunikacja” otrzymała trzy głosy, a „praca w zespole” i „kreatywność” po jednym głosem. Następnie podczas sesji mapowania z przełożoną/przełożonym jako najbardziej przydatne grupie umiejętności zostały wskazane „komunikacja”, „praca w zespole” i „samoregulacja”. W trakcie Twojej refleksji indywidualnej za najważniejsze umiejętności miękkie w tej grupie uznałaś_łeś komunikację, pracę w zespole i kreatywność. Ostateczny wynik to suma znaków „X” przy danej umiejętności. W przytoczonym przykładzie „komunikacja”, „praca w zespole” i „kreatywność” zdobyły najwięcej punktów i zostały zakreślane (patrz szablon poniżej).

| PRZYGOTOWANIE TREŚCI TRENINGU UMIEJĘTNOŚCI MIĘKKICH POPRZECZ RUCH

Po wyłonieniu trzech umiejętności miękkich, z którymi będziesz pracować podczas treningu, możesz wykorzystać informacje z kwadratów do wyboru ćwiczeń. Przypomnij sobie które z kwadratów pojawiały się najczęściej, a które wywołały silną reakcję. Możesz zaznaczyć kwadraty, które poprowadzą Cię do pracy z poszczególnymi tematami.

Pamiętaj również żeby zastanowić się nad własnymi preferencjami w prowadzeniu zajęć. Jaki rodzaj ćwiczeń najłatwiej Ci zaproponować grupie? Czy masz w repertuarze ćwiczenia, które pasują do wybranych umiejętności miękkich?

PRZYKŁADOWY WZÓR ŁĄCZENIA

		Grupa	Przełożona Przełożony	Facilitator Facilitator	Osoba spoza grupy	Suma oddanych głosów
	ADAPTACJA					
	UWAŻNOŚĆ I KONCENTRACJA					
	<u>KOMUNIKACJA</u>	XXX	X	X		5
	<u>KREATYWNOŚĆ</u>	X		X		2
	LEADERSHIP					
	UCZENIE SIĘ					
	SAMOREGULACJA		X			1
	<u>PRACA W ZESPOLE</u>	X	X	X		3
KWADRATY, NA KTÓRE SZCZEGÓLNICIE WARTO ZWRÓCIĆ UWAGĘ		Poprządkować błędy	Słuchać	Budować zaufania		

ZAŁĄCZNIK

NR 4

|

KRÓTKIE

ĆWICZENIA

M—O—S—S

| UNOSZENIE RAMION ODDECHEM

Celem tego ćwiczenia jest zwrócenie uwagi na oddech i ciało. Znajdź wygodną pozycję stojącą lub siedzącą i poczuj kontakt stóp z podłogą. Zwróć uwagę na oddech; nie staraj się niczego zmieniać. Zaczynij unosić ręce w górę podczas wdechu i opuszczać je podczas wydechu. Powtórz ćwiczenie przez trzy cykle oddechowe. Zauważ jak się teraz czujesz.

| DO PODŁOGI I Z POWROTEM

To jest krótka, odświeżająca propozycja ruchowa, która szczególnie dobrze sprawdza się po spędzeniu dłuższego czasu w pozycji siedzącej. Zaczynij od stania. Znajdź drogę do leżenia na podłodze, a następnie znajdź sposób żeby wrócić do pozycji stojącej. Powtórz ćwiczenie kilka razy. Poruszaj się powoli. Poszukaj najłatwiejszej ścieżki. Pamiętaj, żeby spróbować poczuć każdy ruch i nie pominąć żadnej części ciała. Niektóre momenty ruchu mogą stanowić wyzwanie; postaraj się zauważyć wszystkie szczegóły, co ułatwi ci utrzymanie świadomości każdej części ciała. Staraj się korzystać z trójwymiarowych ścieżek – wykorzystuj skrzyty ciała, lub zbadaj w jaki sposób ręce mogą pomóc ci w spowolnieniu ruchu i lądowaniu bez użycia dłoni.

| KULKA PAPIERU

To proste ćwiczenie łączy dźwięk z ruchem i uruchamia zmysły. Weź kartkę papieru. Poczuć jej powierzchnię między wnętrzem dłoni i opuszkami palców. Otwórz zmysł dotyku. Powoli zacznij ścisnąć ją w dłoni. Posłuchaj szeleszczenia i zauważ wrażenia po wewnętrznej stronie dłoni. Zauważ reakcję całego ciała. Sprawdź co robi druga dłoń. Zauważ oddech. Zmień coś w tej czynności, pobaw się tempem. Powoli otwórz się na dźwięki dochodzące z zewnątrz. Znajdź połączenie ze światem zewnętrznym.

| ZAUWAŻ SWOJĄ BAŃKĘ

Daj sobie chwilę, żeby przenieść uwagę na Twoją przestrzeń osobistą – Twoją „bańkę” – i opisz jak ją postrzegasz. Jaki ma kształt i gęstość, jaki ma rozmiar, do jakiego stopnia jest przepuszczalna, czy ma jakiś kolor itp. Nie musisz nic w niej zmieniać, po prostu zauważ ją taką, jaka jest.

| RELAKS DLA OCZU

To ćwiczenie jest bezcenne po całym dniu przed komputerem. Pozwala nauczyć się szybkiego sposobu na odprężenie i zadbanie o swój wewnętrzny świat, nawet podczas intensywnego dnia. Potrząśnij dłońmi żeby je rozluźnić, a następnie trochę je rozgrzej. Znajdź środkową część dłoni (śródręcze) i połóż ją na oczach jak kompres. Pozwól dłoniom zakryć oczy tak, żeby nie przepuszczały światła. Daj oczom odpocząć chwilę w ciemności. Rozluźnij mięśnie gałek ocznych i odpuść napięcie. Nie zamykaj i nie zaciskaj powiek, po prostu pozwól oczom na odpoczynek w ciemności. Weź głęboki oddech i zdejmij dłonie z oczu.

| PULS ŻYCIA

To ćwiczenie zostało zaadaptowane z metody Pauli (Paula method) i polega na łączeniu napinania i rozluźniania mięśni z dźwiękiem. Zrób wdech przez nos. Przy wydechu wydaj z siebie dźwięk „szszszsz”. Ponownie zrób wdech przez nos. Ułóż wargi do dźwięku „szszszsz” tak, jakbyś miała_miał dać komuś buziaka. Rozluźnij wargi na wdechu. Powtarzaj aż do zakończenia ćwiczenia.

Przy kolejnym wdechu zaciśnij dłonie i stopy. Rozluźnij je przy wydechu. Zrób wdech przez nos i zaciśnij dłonie i stopy, a przy wydechu zrób dźwięk „szszszsz” i jednocześnie rozluźnij dłonie i stopy. Powtórz tyle razy, ile sprawia ci to przyjemność. Zauważ detale w powtarzających się, jednoczesnych ruchach.

| LATAJĄCE SPOJRZENIE

To ćwiczenie wywodzi się z techniki Alexandra (Alexander Technique) i z metody Grinberga (Grinberg Method). Skieruj uwagę na oddech i stale przypominaj sobie (lub uczestnikom) o oddechu. Pozwól, by twój wzrok bez wysiłku prześlizgiwał się po przestrzeni. Gdy poczujesz gotowość, zacznij otwierać i zamykać usta. Wykonuj obie czynności jednocześnie. Gdy będziesz gotowa_y, dodaj otwieranie i zamykanie stóp w koordynacji z wdechem i wydechem. Sprawdź jak czujesz się wykonując wszystkie trzy czynności na raz. Kierowanie uwagi na różne części ciała i czynności pomaga ugruntować umysł i ucieleśnić myślenie.

| KRÓTKIE PRZESKANOWANIE CIAŁA

Przeskanowanie ciała pozwala sprawdzić jego stan, uspokoić umysł i zauważyć obecne w danej chwili wrażenia i emocje. Można je wykonać w pozycji stojącej, siedzącej, na leżąco, a nawet w ruchu. Znajdź wygodną pozycję. Zrób kilka długich, głębokich oddechów. Zaczynij przenosić uwagę z otoczenia do wewnątrz ciała. Zamknięcie oczu może pomóc ci wsłuchać się w płynące z ciała doznania. Zauważ, że oddech również wywołuje wrażenia w ciele. Być może czujesz przepływ powietrza przez nozdrza, a może czujesz oddech w klatce piersiowej lub w brzuchu. Nie ma znaczenia czy potrafisz nazwać te wrażenia, czy nie. Wystarczy, że pozwolisz sobie je poczuć w momencie, w którym do ciebie przychodzą.

Pozwól swojej uwadze zatrzymać się na wrażeniach które czujesz na czubku głowy. Powoli przejdź uwagę na czoło. Następnie zauważ żuchwę, brodę, szyję i barki. Zatrzymaj się na chwilę przy każdej części ciała i poczuj co w niej jest w danej chwili. Przenieś uwagę na górny odcinek ramion, a następnie w dół aż do koniuszków palców. Potem prześledź wrażenia z powrotem w górę ramion aż do barków. Zauważ, czy czujesz coś w gardle, a następnie w okolicy serca.

Podążaj dalej za odczuciami z klatki piersiowej, brzucha i bioder. Zauważ po kolei każdy odcinek nogi aż po kostki, a następnie przejdź do pięt i końców paluchów.

Skieruj ponownie uwagę na oddech. Poczuć całe ciało na raz i zauważ, czy jego poszczególne części nie domagają się Twojej uwagi. W których miejscach wrażenia są najbardziej wyraźne i dynamiczne, a w których obszarach nie czujesz żadnych doznań? Gdy będziesz gotowa_y, powoli otwórz oczy.

W jakich obszarach ciała czułaś_czułeś pobudzenie, napięcie lub spokój podczas skanowania ciała? Jakie inne informacje zebrałaś_łeś z obserwacji odczuć z ciała?

| PRAKTYKA TRZECH CENTRÓW

Jest to jeden z licznych wariantów skanowania ciała. Zauważ oddech i przez minutę przeskanuj jeden obszar ciała. Zaczynij od głowy, która jest źródłem myśli i pomysłów. Przejdź do brzucha, w którym jest

centrum emocji i przeczuc. Ostatnią minutę poświęć na okolice serca, które reprezentuje wartości i intencje. Co dzisiaj czujesz w każdym z nich? Co jest w tobie żywe? Jakie historie chcą być dziś opowiedziane i przekazane?

| GRUNTOWANIE

To ćwiczenie polegające na gruntowaniu przez kości kulszowe wywodzi się z techniki Alexandra. Ma ono na celu pomóc w ugruntowaniu się i zwolnieniu tempa. Usiądź na krawędzi krzesła. Poczuj kości kulszowe. Przetocz się łagodnie na kościach kulszowych w przód i w tył. W trakcie ruchu postaraj się maksymalnie ograniczyć wysięk w brzuchu, biodrach, kręgosłupie, górnej części ciała i w udach. Postaraj się oddychać swobodnie.

| KOŁA RAMIONAMI

Napięcie w barkach? Stań w miejscu i zacznij zataczać koła ramionami. Załóż się, że stoisz w pozycji wyprostowanej i symetrycznej. Zgadza się? A dlaczego? Poszukaj pozycji asymetrycznej i w niej zacznij zataczać koła ramionami. Poszukaj innej asymetrycznej pozycji. Skręć kręgosłup, albo przechyl głowę lub miednicę. Znow zacznij zataczać koła ramionami. Oddychaj i staraj się zachować równowagę. Zauważ jak to ćwiczenie wpływa na twój układ nerwowy.

| RUCHOWE ESPRESSO

Celem tego krótkiego ćwiczenia jest obudzenie ciała. Zaserwuj sobie ruchowe espresso, cokolwiek to dla ciebie oznacza. Czego potrzebuje w tej chwili Twoje ciało żeby się obudzić? Jaki ruch przychodzi do ciebie, gdy myślisz o kawie? Może masz ochotę podskakiwać? Wytrząść się? Porozciągać? Zrób cokolwiek, co przychodzi ci do głowy i do ciała. Jeżeli robisz to razem z grupą, możesz zapytać uczestników pod koniec ćwiczenia jaki rodzaj ruchu był dla nich wspierający. W jaki sposób mogą wspierać siebie poprzez ruch? Uzyskasz w ten sposób lepszy wgląd w potrzeby ich ciał i informacje o tym, jaki rodzaj ruchu jest dla nich pomocny w różnych sytuacjach.

| WZROK PTAKA

To ćwiczenie może trwać zarówno chwilę, jak i wiele minut; można też z niego płynnie przejść w kolejne zadanie. Polega ono na dzieleniu uwagi między wiele jednocześnie zachodzących zjawisk, oraz inspirowanie do podejmowania decyzji i znajdowania nowych rozwiązań i możliwych ruchów, a także do zauważenia ograniczeń.

Zacznij w wygodnej pozycji siedzącej, w której możesz bez wysiłku trwać nieruchomo. Skieruj wzrok na stały punkt w przestrzeni niedaleko od ciebie. Postaraj się zachować zrelaksowane i neutralne spojrzenie, bez nadmiernego skupienia. Powoli zacznij poruszać głowę dookoła oczu, zachowując neutralność spojrzenia i wzrok skierowany w to samo miejsce. Możesz poruszać się szybko lub wolno, pod warunkiem, że nie jesteś w stanie utrzymać spojrzenia na wybranym punkcie. Nie przerywając ruchu pozwól żuchwie swobodnie opaść.

Jakie ruchy możesz dodać do tego ćwiczenia utrzymując wzrok w jednym punkcie i zrelaksowaną żuchwę? Jak ułatwić sobie to zadanie? Jak znaleźć w nim więcej miękkości? Czy potrafisz rozluźnić uwagę? Czy jesteś w stanie zapomnieć, że skupiasz wzrok w jednym miejscu?

Na kilka ostatnich sekund zatrzymaj się i znajdź stan bezruchu.

| TRZYMINUTOWY RESET

To ćwiczenie pochodzi od Nancy Stark Smith, legendarnej nauczycielki kontakt improwizacji, i służy podniesieniu poziomu energii. Najlepiej sprawdza się w środku zajęć ruchowych. Jeżeli proponujesz je w innym momencie, poproś uczestników żeby zadbali o siebie (i Ty zadbaj także sama_sam o siebie), szczególnie jeżeli nie są rozgrzani – w przeciwnym razie mogą niechcący zrobić sobie krzywdę. Jeżeli prowadzisz to ćwiczenie z grupą zebraną w jednej przestrzeni, zacznij od wyjaśnienia struktury. Znajdź miejsce w przestrzeni i sięgnij ramionami dookoła, upewniając się, że masz wystarczająco dużo miejsca wokół siebie. Całe ćwiczenie składa się z trzech czynności. Każda z nich trwa minutę. Nastaw stoper na jedną minutę. Start!

Przez pierwszą minutę poruszaj się najszybciej, jak potrafisz. Wykorzystaj całe ciało, wyskakuj w górę, biegaj w miejscu, podskakuj, rób przysiady, rób pompki itp. Przez kolejną minutę stój kompletnie bez ruchu. Dozwolone są jedynie ruchy gałek ocznych. Przez trzecią minutę

wykorzystaj głos do wydawania przeróżnych dźwięków: trzymaj jedną nutę, zmieniaj siłę głosu, zmieniaj nuty, zaśpiewaj melodię, wydawaj dźwięki cicho, a następnie przejdź do krzyku. Wydawaj z siebie dźwięki bez przerwy przez całą minutę.

I OBRACANIE SIĘ WOKÓŁ WŁASNEJ OSI

To jest podstawowe ćwiczenie z repertuaru sztuk walki. Stań wygodnie, ustaw stopy nieco szerzej niż jesteś przyzwyczajona_y. Poszukaj swojej pionowej osi środkowej; wyobraź ją sobie, poczuj ją, a jeżeli nie masz pojęcia gdzie ona jest – nie przejmuj się, ona istnieje niezależnie od tego czy ją czujesz, czy nie. Obracaj się w lewo i w prawo w przyjemnym dla ciebie rytmie. Pozwól rękom zwisać swobodnie i podążać za ruchem. Zauważ co robisz. Jak oddychasz? Czy kolana mogą się swobodnie ugiąć? Czy podnosisz piętę po przeciwnej stronie, czy nie? Czy masz ręce zgięte w łokciach? Czy się uśmiechasz?

Narzędzie do mapowania umiejętności miękkich pomaga stworzyć warunki sprzyjające intuicyjnej i nieformalnej eksploracji umiejętności miękkich, refleksji nad nimi i pogłębiania ich rozumienia. Pozwala też zastanowić się nad skutkami posiadania lub braku umiejętności miękkich.

Określ potrzeby klienta, zespołu, grupy lub swoje własne. Jaką rolę umiejętności miękkie odgrywają w Twoim zawodzie? Których umiejętności miękkich potrzebuje dany zespół, grupa lub osoba do osiągnięcia swoich celów? To jedynie część pytań, na które Narzędzie do mapowania umiejętności miękkich pomoże ci znaleźć odpowiedź.

Narzędzie do mapowania służy do przeprowadzenia procesu, w trakcie którego zostają wyłonięte umiejętności miękkie najważniejsze w pracy zawodowej uczestników. Pomaga ono także w uświadomieniu uczestnikom ich mocnych stron, słabości i szans na dalszy rozwój.

Choć narzędzie zostało opracowane z myślą o facylitatorach i facylitatorach, może ono być wykorzystywane również do wspierania autorefleksji.

Mapowanie umiejętności miękkich może stanowić pierwszy krok w długim procesie rozwijania umiejętności. Stosując narzędzie razem z Podręcznikiem do Treningu umiejętności miękkich poprzez ruch możesz przygotować program, który przyniesie najwięcej korzyści uczestnikom!

M—O—S—S

moving into soft skills

