

Ćwiczenia integrujące i poprawiające komunikację w grupie – wybór : Renata Flis

Ćwiczenie 1 - Reklama

Cele: integracja grupowa, autoprezentacja, wzajemna komunikacja

Materiały: przybory do pisania

Instrukcja dla uczestników:

Proszę aby każdy z was przygotował reklamę, prezentację własnej osoby, a następnie przedstawił ją grupie. Zwróćcie uwagę na swoje najlepsze cechy, umiejętności i zasoby. właściwości, które stanowią o tym, że każdy z was jest wyjątkowy. Można ułożyć plan, zarys prezentacji spisać, aby później łatwiej było go przedstawiać.

Omówienie:

Po tym jak każdy uczestnik zaprezentuje siebie samego na grupie warto jest zapytać uczestników o wrażenia. Czego nowego dowiedzieli się o sobie nawzajem, czy to zadanie sprawiało im jakąś trudność. Jak się czuli występując przed grupą.

Ćwiczenie 2 – Reklama II

Inny wariant poprzedniego ćwiczenia.

Cele: integracja grupowa, autoprezentacja, wzajemna komunikacja

Materiały: przybory do pisania

Instrukcja dla uczestników:

Poproszę abyście dobrali się teraz w pary. Jedna osoba przeprowadza wywiad z drugą. Stara się zebrać jak najwięcej informacji o zdolnościach, pasjach, marzeniach pytanej osoby. Starajcie się dowiedzieć czegoś nowego o osobie, której zadajecie pytania, ale pamiętajcie, że jeżeli można spisywać zdobyte informacje, aby ich nie zapomnieć. Później w parach następuje zmiana i osoba wcześniej zadająca pytania, teraz na nie odpowiada. Następnie każdy przedstawi grupie reklamę, prezentację osoby, z którą rozmawiał.

Omówienie:

Można zapytać uczestników jak czuli się w czasie tego zadania. Jak czuli się w czasie wywiadu. Czy pytania były trudne. Co takiego czują kiedy ktoś zadaje im pytania dotyczące ich własnej osoby. Jak przeżywali moment kiedy ich osoba była prezentowana przedstawiana na forum grupy.

Ćwiczenie 3 - Prezent

Cele: integracja grupowa, wzajemna komunikacja

Materiały: przybory do pisania, materiały do rysowania.

Instrukcja dla uczestników:

Poproszę żeby każdy napisał na kartce swoje imię (karteczki należy zebrać i zgiąć, tak aby nie było widać co jest na nich napisane). Teraz niech każdy wylosuje jedną (pilnować, żeby nikt nie wylosował siebie w razie takiego przypadku zamienić karteczkę z inną osobą).

Każdy wylosował osobę, dla której będzie przygotowywał prezent.

Zastanów się co chciałaby ta osoba otrzymać, o czym najbardziej marzy. To nie musi być konkretna rzecz. Można na przykład podarować dobry nastrój.

Prezent może być wyrażony w formie rysunku, opowiadania, lub wypowiedzi ustnej.

Następnie każdy prezentuje na grupie to co przygotował, zwracając się bezpośrednio do osoby obdarowywanej „Chciałbym podarować Tobie.... ”

Omówienie:

Warto zachęcać, aby uczestnicy krótko uzasadnili dlaczego chcą obdarować osobę tym konkretnym prezentem.

Można zachęcać do powiedzenia jak się czuli dając coś komuś. Czy łatwo było znaleźć podarek dla innego uczestnika grupy. Jeżeli był z tym jakiś kłopot, to jak myślą dlaczego tak było.

Osoby obdarowywane zapytać jak czują się dostając podarek. Czy o tym właśnie marzyli.

Ćwiczenie 4 - Obawy

Cele: integracja grupowa, wzajemna komunikacja ekspresja werbalna emocji, budowanie zaufania

Materiały: przybory do pisania

Instrukcja dla uczestników:

Poproś uczestników grupy, aby każdy zastanowił się chwile i na kartce napisał czego najbardziej obawia się w grupie. Kartki są anonimowe. Następnie zebraj je i rozdaj ponownie uczestnikom, sprawdzając czy nikt nie dostał swojej kartki. Po zapoznaniu się z wpisem każdy na forum grupy czyta co jest napisane na kartce, którą ma.

Omówienie:

Grupa wspólnie zastanawia się czemu osoba ma takie obawy, z czego one mogą wynikać, co może zrobić grupa, aby pomóc przezwyciężyć obawy. W trakcie omawiania, lub na zakończenie, jak wszystkie obawy zostaną głośno przeczytane, grupa odgadnąć, kto napisał konkretną kartkę. Każdy z uczestników powinien mieć możliwość powiedzenia, co czuł jak grupa omawiała jego obawy. Czy zgadza się z wypowiedziami i refleksami innych uczestników.

Ćwiczenie 5 - Historia

Cele: integracja grupowa, wzajemna komunikacja, rozwój koncentracji i wyobraźni

Materiały: pałeczka, lub patyk, lub ołówek itp.

Instrukcja dla uczestników:

Grupa siedzi w kręgu. Prowadzący trzymając ołówek lub patyk, informuje, że od tej pory nikt nie może się odzywać, oprócz osoby, która trzyma ten przedmiot w reku.

Za chwilę przekaże go innej osobie, która rozpocznie opowiadania przykładowej historii, powie jedno zdanie.

Historia rozpoczynać się może od słów:

Pewnego dnia kiedy wracałem do domu...

W Gdańsku, przy słonecznej ulicy, na rogu ulic...

W ostatni weekend, razem z moim przyjacielem...

Następnie przekaz pałeczkę innej osobie, która dopowie kolejne zdanie, tworząc dalszy ciąg historii. Można zwrócić uwagę uczestnikom, że to zadanie wymaga koncentracji, żeby cały czas wiedzieć na jakim etapie jest powstająca historia. Ćwiczenie może trwać, aż każdy w grupie kilka razy dopowie swoją część opowiadania.

Omówienie:

Omawiając można zwrócić uwagę jak uczestnicy radzili sobie z koncentracją, pamiętaniem co do tej pory zostało już opowiedziane. Czy podoba im się wspólnie stworzone opowiadanie.

Ćwiczenie 6 - Rzeczy, które robię źle

Cele: samopoznanie, budowanie zaufania, integracja grupy.

Przebieg ćwiczenia:

W kręgu każdy uczestnik mówi o tym, co robi słabo, kończąc zdanie słabo robię, bądź: jestem słaby w W następnej rundce kończy się zdanie: ludzie mówią, że jestem dobry w..... W kolejnej rundzie jest to zdanie: wiem, że jestem dobry w Osoba prowadząca proponuje, żeby uczestnicy wyolbrzymili rzeczy, które robią dobrze.

Uczestnicy krążą po pokoju i gdy

spotkają się z kimś, przechwalają się, np.: jestem mistrzem w.... Ostatnim punktem jest dyskusja o odczuciach uczestników podczas każdej z rund.

Ćwiczenie 7 - Co nowego i dobrego

Cele: rozgrzewka, samoświadomość, budowanie zaufania

Przebieg ćwiczenia:

Siedząc w kręgu każdy uczestnik kończy zdanie: najmilszą rzeczą jaka mi się zdarzyła w tym tygodniu, było....

Należy podkreślić, że może być to duża i ekscytująca sprawa, ale równie dobrze mała i przyjemna np. uśmiech kogoś ważnego.