Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską

Kompetencje społeczne

ZESTAW ĆWICZEŃ

Opracowanie:
dr Marek Nocoń, prof. WSTiE
mgr Maria Grzechynka
mgr Bartłomiej Mróz

Uznanie autorstwa - Użycie niekomercyjne - Bez Utworów Zależnych 4.0 Międzynarodowa

WYŻSZA SZKOŁA TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej"
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

Małopolska Organizacja Turystyczna

1. Napisz krótką historię (rzeczywistą lub wymyśloną), związaną z problemem przekwalifikowania zawodowego, przedstawiającą przykład skutecznej i nieskutecznej komunikacji interpersonalnej. Porównaj, co wpłynęło na różnice w obu sytuacjach.
2. Ćwiczenie w parach: Opracujcie schemat idealnego procesu komunikacji z osobą przygotowującą się do przekwalifikowania zawodowego (nadawca – odbiorca – informacja zwrotna). Przedyskutujcie, jakie zakłócenia mogą wystąpić na każdym etapie.
3. Przeanalizuj ostatnią sytuację, w której doszło do nieporozumienia w rozmowie. Napisz, jakie bariery komunikacyjne mogły wystąpić (np. brak aktywnego słuchania, różnice kulturowe, niewyrażenie emocji). Zaproponuj, co mógłbyś zrobić inaczej, aby poprawić komunikację w przyszłości.
4. Wypisz wszystkie kanały komunikacyjne, które wykorzystujesz w swojej pracy, aktywności społecznej lub codziennym życiu. Określ, które są dla Ciebie najbardziej skuteczne i dlaczego.
5. Ćwiczenie w parach: Przeanalizujcie sytuację z życia zawodowego, w której wystąpiły bariery w komunikacji. Zidentyfikujcie przyczyny tych barier i zaproponujcie sposoby ich przezwyciężenia.
6. Ćwiczenie w parach: Wykonajcie ćwiczenie – jedna osoba opowiada o projekcie związanym z podnoszeniem kwalifikacji zawodowych, druga stosuje techniki aktywnego słuchania. Następnie zamieńcie się rolami i przedyskutujcie swoje wrażenia.
7. Napisz komunikat „ja” dla sytuacji konfliktowej, np. kiedy ktoś odmawia udziału w kluczowym szkoleniu podnoszącym kwalifikacje zawodowe. Upewnij się, że przekazujesz swoje uczucia i oczekiwania bez oskarżania drugiej osoby.
8. Ćwiczenie w parach: Wcielcie się w role menedżera i pracownika. Menedżer przekazuje pracownikowi konstruktywną informację zwrotną na temat opóźnienia

w realizacji zadania związanego z przekwalifikowaniem zawodowym części załogi. Po wykonaniu ćwiczenia zamieńcie się rolami.

9. Przygotuj trzy różne „otwieracze" rozmowy – jeden do sytuacji formalnej (konferencja na temat zielonej transformacji), jeden do nieformalnej (spotkanie towarzyskie), i jeden do sytuacji trudnej (rozmowa z niezadowolonym petentem/klientem).
10. Napisz w 5 zdaniach, jak chciałbyś być postrzegany podczas wystąpienia publicznego. Zastanów się, jakie działania podejmiesz, aby osiągnąć ten efekt.
11. Przygotuj wstęp do 3-minutowej prezentacji na temat znaczenia wolontariatu. Zastosuj zasadę „Zainteresuj, zjednaj, zapowiedz" (np. anegdotą, pytaniem do publiczności lub zaskakującym faktem). Napisz tekst wstępu i określ, w jaki sposób chciałbyś zwrócić uwagę słuchaczy.
12. Na podstawie tematu wypowiedzi: „Droga do transformacji energetycznej" przygotuj krótki plan przekazu oraz dobierz odpowiednie argumenty. Uwzględnij różne cele wypowiedzi: informowanie, przekonywanie, edukowanie.
13. Ćwiczenie w parach: Wybierzcie dowolny temat związany z zieloną transformacją (np. Czy transformacja energetyczna w Polsce oznacza wzrost bezrobocia?) i opracujcie plan krótkiej wypowiedzi (maks. 3 minuty) z zastosowaniem zasady 3P (powiedz, co powiesz; powiedz to; powiedz, co powiedziałeś).
14. Wybierz jeden cel (np. przekonanie odbiorców do ekologicznego stylu życia) i opracuj treść wypowiedzi, która odpowiada oczekiwaniom wybranej grupy docelowej (np. młodzież, seniorzy).
15. Określ swój główny cel na najbliższy miesiąc. Rozpisz kroki potrzebne do jego osiągnięcia i ustal terminy realizacji.
16. Stwórz listę swoich codziennych zadań zawodowych i podziel je według matrycy Eisenhowera na: pilne/ważne, niepilne/ważne, pilne/nieważne,

niepilne/nieważne. Oceń, ile czasu poświęcasz na każde z tych kategorii i zapisz, co możesz zrobić, aby lepiej zarządzać czasem.

17. Ćwiczenie w parach: Wykorzystajcie macierz Eisenhowera, aby wspólnie sklasyfikować listę zadań (np. codzienne obowiązki domowe). Porównajcie wyniki i przedyskutujcie różnice w priorytetach.
18. Zidentyfikuj trzy sytuacje w pracy, które powodują u Ciebie stres. Zastanów się, co możesz zrobić, aby zmniejszyć ich wpływ na swoje samopoczucie.
19. Opisz sytuację, która w ostatnim czasie wywołała u Ciebie stres. Zastanów się, jakie sygnały płynęły z Twojego ciała (np. napięcie, przyspieszone bicie serca) oraz umysłu (np. myśli o porażce). Wybierz jedną technikę pracy z ciałem (np. ćwiczenia oddechowe) i zaplanuj, jak mógłbyś ją zastosować, aby w przyszłości lepiej radzić sobie w podobnych sytuacjach.
20. Ćwiczenie w parach: Podzielcie się swoimi sposobami na radzenie sobie ze stresem. Wspólnie opracujcie listę pięciu technik, które chcielibyście wprowadzić do codziennego życia.
21. Ćwiczenie w parach: Przeanalizujcie sytuację z pracy zespołowej (prawdziwą lub wymyśloną) i określcie, jaki styl przywództwa byłby w niej najbardziej efektywny.
22. Zidentyfikuj trzy cechy, które według Ciebie są kluczowe dla skutecznego lidera. Oceń, w jakim stopniu posiadasz te cechy (np. w skali od 1 do 5). Wybierz jedną cechę, którą chciałbyś rozwijać, i zapisz, jakie kroki podejmiesz, aby ją wzmocnić.
23. Ćwiczenie w parach: Odegrajcie scenkę, w której jedna osoba odmawia wykonania zadania przekraczającego jej możliwości, stosując asertywne techniki. Po zakończeniu omówcie, jak przebiegała rozmowa.
24. Przypomnij sobie sytuację, w której otrzymałeś krytykę. Napisz, jak zareagowałeś, i zastanów się, co mógłbyś zrobić inaczej, aby była to bardziej konstruktywna reakcja.

25. Przypomnij sobie sytuację, w której miałeś trudność z odmową prośby lub zadania. Napisz, jak mógłbyś użyć asertywnego „nie", aby jednocześnie wyrazić szacunek wobec drugiej osoby i zadbać o własne granice. Zaproponuj, jak mogłaby wyglądać Twoja odpowiedź w takiej sytuacji.
26. Opisz sytuację, w której trudno było Ci zrozumieć punkt widzenia innej osoby. Zastanów się, jakie pytania mogłyby pomóc Ci lepiej zrozumieć jej perspektywę. Określ, jakie mogłyby być potencjalne korzyści z przyjęcia empatycznego podejścia w tej sytuacji.
27. Ćwiczenie w parach: Zastanówcie się wspólnie, co najbardziej pomaga w budowaniu dobrych relacji w pracy. Stwórzcie listę pięciu zasad, które chcielibyście wprowadzić do swojego zespołu.
28. Zapisz trzy emocje, które najczęściej odczuwasz w pracy. Przeanalizuj, jakie są ich źródła i jakie działania podejmujesz pod ich wpływem.
29. Ćwiczenie w parach: Wykonajcie wspólnie krótkie ćwiczenie mindfulness – jedna osoba przez 2 minuty opisuje swoje emocje i odczucia w danej chwili, a druga słucha i dopytuje. Następnie zamieńcie się rolami.
30. Przez najbliższy dzień obserwuj swoje emocje w różnych sytuacjach (np. podczas pracy, podczas aktywności społecznej czy rozmowy z bliskimi). Zapisz co najmniej trzy sytuacje, w których pojawiły się różne emocje, i określ, jak je nazwałbyś oraz co je wywołało. Zastanów się, czy Twoja reakcja była zgodna z tym, jak chciałbyś reagować i zapisz swoje refleksje.

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej"
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026