

Numer projektu: 2021-1-IT03-KA220-YOU-000028810

| TYTUŁ  | GŁOWA\_AUTOPREZENTACJA |
| --- | --- |
| DATA I MIEJSCE |  | CZAS TRWANIA | 60 min |
| OSOBA PROWADZĄCA |  |
| WIEK I LICZBA UCZESTNIKÓW | dowolna liczba uczestnikówwiek 13-21 lat |
| TEMATYKA | Poznanie adekwatnych i nieadekwatnych sposobów autoprezentacji  |
| CELE | * uświadomienie sposobów autoprezentacji
* dostrzeżenie pozytywnych i negatywnych stron obecnego sposobu autoprezentacji
* poznanie etapów umiejętności autoprezentacji
* umiejętność społecznej autoprezentacji
 |
| EFEKTY UCZENIA SIĘ | * uczestnicy dowiedzą się, jaka jest definicja umiejętności autoprezentacji i jakie są różne sposoby definiowania siebie
* uczestnicy przyswoją sobie kroki do odpowiedniej autoprezentacji
* uczestnicy będą rozróżniać nieadekwatne i adekwatne sposoby autoprezentacji
 |

| MATERIAŁY, NARZĘDZIA I ZASOBY:* flipchart
* flamastry
* długopisy
* teczki na materiały robocze
* materiały robocze
* karty sytuacyjne do odgrywania ról
 |
| --- |
| METODY:metoda aktywna, metoda doświadczalna, metoda kooperacyjna, prezentacja, dyskusja grupowa, odgrywanie ról, demonstracja umiejętności, skojarzenia, uczenie się przez modelowanie |

| OPIS DZIAŁAŃ  |
| --- |
| WPROWADZENIE(czas trwania - 15 min) | 1. Na wstępie prowadzący proszą uczestników o przedstawienie się w taki sposób, aby powiedzieli swoje imię (jeśli grupa nie zna się dobrze) oraz zwierzę, które ich symbolizuje i krótko wyjaśnili, dlaczego wybrali to zwierzę (co im się w nim podoba, jakie ma cechy).
2. Następnie prowadzący pytają uczestników, co wiedzą o autoprezentacji? Czy uważają, że jest to umiejętność społeczna i dlaczego? W jaki sposób dokonują autoprezentacji? Na ile są w tym skuteczni? Prowadzący przypominają uczestnikom o sposobach, w jakie zaprezentowali się w ćwiczeniu wprowadzającym na tym spotkaniu, jak wybierali to, co mają powiedzieć o sobie, jak wybierali zwierzę, od czego to zależało? Czy zaprezentowaliby się inaczej, gdyby "publiczność" była inna?
3. Prowadzący krótko uczą uczestników o społecznej umiejętności autoprezentacji (Załącznik 1), zachęcając uczestników do zadawania pytań, komentowania i dzielenia się własnymi doświadczeniami.
 |
| DZIAŁANIE GŁÓWNE(czas trwania - 30 min) | 1. Poniżej przedstawiamy składowe umiejętności autoprezentacji. Prowadzący zwracają uwagę uczestnikom, że autoprezentacja jest umiejętnością, co oznacza, że można się jej nauczyć i wyjaśniają im składowe tej umiejętności. Prowadzący czytają składowe (komponenty) jedną po drugiej, dodatkowo go wyjaśniając i podając przykłady. Najlepszy sposób uczenia się zakłada aktywny udział samych członków grupy, a osoby prowadzące powinni stale zachęcać ich do refleksji i prezentacji własnych doświadczeń.

Uwaga: Komponenty umiejętności są przygotowane jako materiał roboczy rozdawany uczestnikom (Załącznik 2).* Prowadzący odgrywają scenkę, aby pokazać uczestnikom nieadekwatny i adekwatny sposób autoprezentacji. Jako przykład mogę podać sytuację prezentowania się pracodawcy na rozmowie kwalifikacyjnej lub poznanie dwóch nowych dziewczyn w pierwszym dniu szkoły. W pierwszej wersji demonstrują nieadekwatny sposób autoprezentacji, po czym zadają uczestnikom następujące pytania: Jak się czujesz w tej sytuacji? Co jest w niej dobre/złe? Co można było zrobić inaczej? Czy to dobry sposób na prezentację siebie? Dlaczego jest/nie jest? Następnie pokazują adekwatny sposób autoprezentacji w tej samej sytuacji, zadając te same pytania uczestnikom. Wspólnie podsumowują, dlaczego sposób zaprezentowany w drugiej sytuacji jest lepszy i na ile taki sposób wynika z przedstawionych wcześniej komponentów umiejętności autoprezentacji.
* CZĘŚĆ PRAKTYCZNA - odgrywanie ról (Załącznik 3)
* Uczestniczki zostają podzielone na trójki i ćwiczą umiejętność autoprezentacji według podanych sytuacji. Sytuacje te odnoszą się do typowych kontekstów i sytuacji, w których większość dziewcząt może się znaleźć lub znajdzie się w przyszłości: spotkanie z nową dziewczyną w domu, jeśli mieszka w placówce wychowawczej, spotkanie z nowym nauczycielem, spotkanie z potencjalnym partnerem, spotkanie z rodzicami partnera/partnerki, spotkanie z pracownikiem socjalnym.
* Prowadzący zachęcają uczestników do wymienienia kilku sytuacji, w których musieli się zaprezentować, mogą one posłużyć jako sytuacje do odegrania ról. Powyższe sytuacje można zapisać na osobnych kartkach i rozdać uczestnikom.
* UWAGA: przypominamy o sposobie odgrywania ról w treningu umiejętności społecznych. Umiejętności ćwiczy się zazwyczaj trójkami, dlatego zawsze mamy trzy różne role
	+ A - osoba ćwicząca jakąś umiejętność,
	+ B - osoba, wobec której należy wykazać się określoną umiejętnością
	+ C - obserwator
1. Podczas odgrywania ról, umiejętności są ćwiczone zgodnie z wymienionymi wcześniej składnikami umiejętności (dlatego dobrze jest mieć załącznik 2 jako przypomnienie). Najlepiej zachęcić uczestników do ćwiczenia według zasady "czerwonego i zielonego", czyli najpierw pokazują sytuację, w której nie ma umiejętności, a następnie sytuację, w której umiejętność występuje. Po odegraniu jednej takiej sytuacji osoba, która pełniła rolę obserwatora, udziela informacji zwrotnej osobie, która ćwiczyła daną umiejętność. Informacji zwrotnej może udzielić również osoba, która uczestniczyła w danej sytuacji (B). Podczas odgrywania ról, które odbywa się równolegle w kilku grupach, sami prowadzący obserwują poszczególne grupy i udzielają informacji zwrotnej. Należy pamiętać, że wszyscy uczestnicy muszą spróbować wszystkich trzech ról.
2. Po tym, jak wszystkie małe grupy odegrały swoje role, prowadzący proponują uczestnikom przedstawienie niektórych sytuacji przed całą grupą. Jednocześnie zachęcają pozostałych uczestników do skomentowania tego, co zobaczyli w odniesieniu do składników umiejętności autoprezentacji i połączenia tego z własnymi doświadczeniami.
3. Prowadzący proszą też uczestników o zastanowienie się, w jakich sytuacjach w życiu codziennym (w placówce pobytu i poza nią) mogą wykorzystać to, czego się nauczyli.
 |
| ZAKOŃCZENIE + OCENA(czas trwania - 15 min) | 1. Osoby prowadzące kierują uczestników do podsumowania tego, co zostało zrobione/przetworzone na warsztacie zadając pytania: Co zrobiliśmy? Jaką umiejętność ćwiczyliśmy? Jakie są jej elementy składowe? Czego nauczyliście się na tym warsztacie? Gdzie możesz to zastosować? Czy jest jeszcze coś, co was ciekawi w tej umiejętności?
2. Następnie prowadzący przekazują uczestnikom instrukcje dotyczące pracy domowej. Praca domowa przedstawiana jest w formie cotygodniowych wyzwań i dotyczy pewnych zadań, które pozwolą im lepiej zintegrować daną umiejętność w życiu codziennym. Wyzwania przygotowywane są w formie krótkiego tekstu, który umieszczany jest w kopertach.

Wyzwaniem, czyli zadaniem na następne warsztaty, jest obserwacja różnych spotkań w życiu codziennym w taki sposób, aby następnym razem mogli przedstawić grupie sytuację, którą ocenili jako “zieloną” i taką, którą rozpoznali jako “czerwoną” oraz przygotować się do prezentacji zgodnie z poznanymi krokami autoprezentacji (pokażesz je członkom grupy na następnym spotkaniu).Wyzwania nie będą takie same dla wszystkich członków, a jedno z trzech zadań otrzymuje się metodą losowania kopert: rozpoznanie sytuacji “zielonej”, rozpoznanie sytuacji “czerwonej” i przygotowanie prezentacji zgodnie z poznanymi krokami autoprezentacji. Biorąc pod uwagę, że zadania zostaną zaprezentowane przed całą grupą na początku kolejnego warsztatu, uczestnicy będą mieli okazję wykorzystać do nauki wszystkie zadania (Załącznik 4).1. Następnie prowadzący rozdają arkusze ewaluacyjne (Załącznik 5), dziękują uczestnikom za udział i kończą spotkanie.
 |

**Załącznik 1: Definicja autoprezentacji**

Autoprezentacja to nasze starania, aby wpłynąć na nasz publiczny wizerunek i sposób, w jaki jest on postrzegany i doświadczany przez innych . Autoprezentacja składa się z części zamierzonej (co osoba prezentująca się chce powiedzieć i jakie wrażenie chce osiągnąć u osób, którym się prezentuje) oraz z wrażenia wtórnego lub wykreowanego, jakie tworzą o nas osoby, którym się prezentujemy.

Przykład: jeśli przedstawiamy się jako jedyny syn/córka jednostek w rodzinie (część zamierzona), to ludzie, którzy nas słuchają, mogą odnieść wrażenie, że jesteśmy rozpieszczeni, samolubni lub bardzo przywiązani do rodziców (wrażenie wtórne/stworzone).

Autoprezentacja jest jedną z kluczowych, ale zaniedbywanych umiejętności społecznych. Większość ludzi nie zastanawia się nad tym, jak przedstawiają się innym i co osiągają.

Możliwe są różne sposoby autoprezentacji, które pełnią również różne funkcje:

1. Agresywna autoprezentacja- funkcja zastraszania innych i eksponowania własnej siły
2. Autoprezentacja obronna - funkcja wywoływania uczuć współczucia i współodczuwania
3. Autoprezentacja asertywna -funkcja budowania pozytywnego obrazu siebie i dobrych relacji

W autoprezentacji jako umiejętności społecznej, nacisk kładzie się na pre-interakcję (CO POWIEM O SOBIE W KONKRETNYM KONTEKŚCIE) oraz fazę interakcji (W JAKI SPOSÓB TO POWIEM).

**Załącznik 2: Elementy umiejętności autoprezentacji**

(dwa pierwsze komponenty to pre-interakcja, a trzeci to faza interakcji):

1. Pomyśl i zdecyduj, co chcesz powiedzieć o sobie w danej sytuacji - ten krok polega na przemyśleniu sytuacji, która nas czeka i podjęciu decyzji, co chcemy powiedzieć o sobie w tej sytuacji i do tych osób. W zależności od kontekstu wybieramy informacje, które będziemy przedstawiać. I tak na przykład, gdy przedstawiamy się potencjalnemu pracodawcy, podkreślimy nasze dotychczasowe doświadczenie zawodowe, wykształcenie i nawyki w pracy, natomiast prywatnie będziemy mówić o sobie bardzo mało. Z drugiej strony, gdy poznajemy nowych ludzi na uroczystości lub imprezie, prawdopodobnie zaprezentujemy się bardziej poprzez aspekty prywatne i osobiste: status rodzinny, hobby, zainteresowania. Ważne jest, abyśmy nie zasypywali osób, którym się przedstawiamy, dużą ilością informacji o sobie - lepiej powiedzieć podstawy i pozwolić innym na zadawanie nam dodatkowych pytań, jeśli interesuje ich coś dodatkowego.

2. Zdecyduj, w jaki sposób chcesz to zrobić - oprócz tego, co chcemy powiedzieć, ważne jest, aby w zasadzie zdecydować, jak chcemy to powiedzieć (sposób). Jeśli jest to wskazane, możemy użyć humoru. Zastanów się, jakiej barwy i tonu głosu możesz użyć.

3. Patrz rozmówcy(om) w oczy i mów wyraźnie - ten krok/komponent umiejętności autoprezentacji zakłada tak naprawdę podstawową, grzeczną komunikację interpersonalną. Ważne jest, aby nawiązać kontakt wzrokowy, grzecznie się uśmiechać i mówić wyraźnie, aby rozmówcy dobrze nas słyszeli.

4. Uściśnij dłoń i powiedz swoje imię - ten krok również reprezentuje grzeczną komunikację interpersonalną. Sposób w jaki podajemy rękę wpływa na wrażenie jakie pozostawimy na drugiej osobie. Ważne jest, aby przedstawić się pełnym imieniem i nazwiskiem.

5. Zapytaj o imię drugiej osoby - Jak masz na imię? - aby otworzyć komunikację z drugą osobą, ważne jest, aby poprosić rozmówcę o przedstawienie się.

**Załącznik 3: Karty do odgrywania sytuacji**

- Po szkole wracasz do akademika/internatu/placówki pobytu i inne dziewczyny mówią Ci, że pojawiła się nowa koleżanka. Wchodzisz do swojego pokoju i orientujesz się, że masz nową współlokatorkę.

- Od jakiegoś czasu krążyły plotki, że wasza nauczycielka wkrótce przechodzi na emeryturę. Po miesiącu od jej odejścia dyrektor informuje was, że od poniedziałku macie nowego nauczyciela.

- Jesteś na zewnątrz w swojej ulubionej kawiarni z przyjaciółkami. Wpada Ci w oko przystojny chłopak, którego wcześniej tam nie widziałaś. Musisz zebrać trochę odwagi, ale decydujesz się podejść do niego i poznać go.

**Załącznik 4: Wyzwania na następne warsztaty**

* W ciągu najbliższego tygodnia zidentyfikuj i zapisz co najmniej jedną sytuację spotkania, która Twoim zdaniem nie była zgodna z krokami, których się nauczyliśmy (na żywo, w telewizji lub na Facebooku)
* W ciągu najbliższego tygodnia zidentyfikuj i zapisz co najmniej jedną sytuację spotkania - autoprezentacji, która Twoim zdaniem przebiegała zgodnie z krokami, których się nauczyliśmy (na żywo, w telewizji lub na Facebooku)
* Pomyśl o 3 ciekawych rzeczach o sobie, przećwicz prezentację zgodnie z krokami i przedstaw się nam na początku kolejnego warsztatu.

**Załącznik 5: Arkusze oceny**

Zakreśl w kółko swoją ocenę przy poszczególnych stwierdzeniach, przy czym punktacja wygląda następująco:

1- Bardzo źle

2 - Źle

3 - Tak sobie, średnio

4 - Bardzo dobrze

5 - Świetnie

Dzisiejsze warsztaty oceniam na 1 2 3 4 5

Swój udział w pracach grupy oceniam na 1 2 3 4 5

Prowadzących warsztaty oceniam na 1 2 3 4 5

Dzisiaj na grupie czułem się 1 2 3 4 5

Kiedy kogoś poznaję, muszę:

Czy możesz wykorzystać to, czego się dziś nauczyłeś, w swoim codziennym życiu (podaj przykład gdzie)?

Jeśli masz jakieś uwagi, sugestie, komentarze lub pochwały, śmiało pisz: