| TYTUŁ | GŁOWA\_DRZEWO ŻYCIA | | |
| --- | --- | --- | --- |
| DATA I MIEJSCE |  | CZAS TRWANIA | 1 godzina i 30 min |
| OSOBA PROWADZĄCA |  | | |
| WIEK I LICZBA  UCZESTNIKÓW | 10 UCZESTNIKÓW  OD 15 DO 20 LAT | | |
| TEMAT | SAMOŚWIADOMOŚĆ, SAMOOCENA I SATYSFAKCJA OSOBISTA | | |
| CELE | • Przeprowadzenie ćwiczenia z zakresu samoświadomości osobistej  • Zachęcanie do uświadomienia sobie własnych cech i predyspozycji  • Autorefleksja nad celami, jakie uczestnicy postawili sobie w życiu  • Wzmocnienie wewnętrznej motywacji, podkreślanie pozytywnych umiejętności.  • Umożliwienie uczestnikom podniesienia samooceny i pewności siebie  • Włączenie technik pozwalających na uzyskanie większej  satysfakcji osobistej i zawodowej w przyszłości | | |
| EFEKTY  UCZENIA SIĘ | OCZEKIWANE REZULTATY:  Warsztat ten umożliwi uczestnikom poprawę samoakceptacji poprzez analizę swoich pozytywnych cech i osiągnięć. Zachęci ich do rozpoznania pozytywnych aspektów ich osobowości, dzięki czemu poprawią swoją samoocenę i zyskają pewność siebie. | | |

|  | MATERIAŁY, NARZĘDZIA I ZASOBY:  Arkusze papieru i długopisy. |
| --- | --- |
|  | METODY:  Metodyka aktywna, w której uczestnicy będą bohaterami zajęć, a ich refleksje ukierunkują rozwój zajęć. |

OPIS DZIAŁAŃ

| WPROWADZENIE  (czas trwania 20 min ) | Rozpoczynamy sesję od wyjaśnienia narzędzia, jakim jest drzewo życia, jego znaczenia i przydatności do ćwiczenia samoświadomości.  Najpierw uczestniczki będą musiały wymienić pozytywne cechy, które rozpoznają u siebie (mogą zapisać je na kartce).  Następnie każda uczestniczka zajęć będzie miała za zadanie narysować na kartce papieru drzewo z gałęziami, pniem i korzeniami. |
| --- | --- |
| DZIAŁANIE GŁÓWNE  (czas trwania 45 min) | W centrum drzewa każda uczestniczka umieści swoje zdjęcie (może się narysować). U korzeni należy zapisać pozytywne cechy, które wcześniej zapisały na liście.  Następnie w gałęziach należy zapisać cele lub osiągnięcia, które dziewczyny osiągnęły w oparciu o te pozytywne cechy. Innymi słowy, cele, które sobie wyznaczyły i osiągnęły dzięki posiadaniu określonych cech osobistych. Tymi celami mogą być na przykład: nawiązanie dobrych znajomości, zaliczenie przedmiotu, który był dla mnie trudny itp. |
| ZAKOŃCZENIE + OCENA  (czas trwania 25 min) | Uczestniczki będą mogli podzielić się swoją osobistą pracą z rówieśnikami. Każda dziewczyna przedstawi swoje pozytywne cechy i cele, które osiągnęła. Na tym etapie uczestniczki mogą także opowiedzieć o celach, które zamierzają osiągnąć w przyszłości.  Na koniec uczestniczki zostaną poproszone o ocenę zajęć (na osobnych arkuszach papieru).  Oceń, jak bardzo podobały Ci się zajęcia w skali od 1-10: .....  Co najbardziej podobało Ci się w tych zajęciach?    Co ci się najmniej podobało?  Czego nauczyłaś?  Czy dodałabyś coś do tego ćwiczenia? |