

Znajdź swój głos

Samoświadomość

EFEKTY ĆWICZENIA



Samoświadomość

NIEZBĘDNE MATERIAŁY



Brak

CZAS TRWANIA



10 minut na każde
zdanie z sekcji
Na początek

1. Co?

Ćwiczenie, które buduje samoświadomość, zachęcając uczestników do mówienia o swoich emocjach, doświadczeniach i spostrzeżeniach.

2. Dlaczego?

Budowanie samoświadomości poprawia zdolność do trafnego rozpoznawania wpływu, jaki własne przemyślenia i emocje mają na zachowanie. W miarę nabierania umiejętności emocjonalnych uczestnicy będą w stanie lepiej ocenić swoje mocne strony i ograniczenia.

3. Jak?

- + Przeprowadź uczestników przez praktykę pięciu oddechów, żeby pomóc im skupić się na chwili obecnej.
- + Na kolejnej stronie znajdziesz zdania z sekcji *Na początek* – wybierz któreś z nich, żeby rozpocząć rozmowę.
- + Każde zdanie z sekcji *Na początek* to wprowadzenie do 10-minutowego ćwiczenia.

Czy wiesz?

Wzmacniając samoświadomość, uczymy się akceptować pełny zakres naszych emocji, myśli i doświadczeń, jako część tego, kim naprawdę jesteśmy.

Znajdź swój głos

Samoświadomość

4. Na początek

Oznaczaj wykorzystane zdania, stawiając znak w polu z lewej strony.

- Jakie pięć słów opisuje cię najlepiej?
- Opowiedz o czymś, co dzisiaj wywołało u ciebie uśmiech.
- Wymień coś, co twoje ciało robi automatycznie, bez zastanawiania się.
- Gdzie w ciele odczuwasz napięcie?
- Wskaż cechę, którą w sobie podziwiasz.
- Wskaż cechę, której z chęcią się pozbędziesz.
- Wskaż cechę, którą chcesz wypracować.
- Opowiedz o sytuacji w tym tygodniu, która wywołała u ciebie frustrację.
- Opowiedz o sytuacji, która przyniosła ci korzyści dzięki twojej otwartości na nowe doświadczenia.
- Co w twoim życiu jest powodem do narzekania, a mogłoby być postrzegane również jako coś dobrego?
- Pomyśl o osobie, która w ciebie wierzy. Opisz, co według ciebie ona w tobie dostrzega.
- Opowiedz o sytuacji, w której zdarzyło ci się podjąć ryzyko i ostatecznie nauczyć się czegoś nowego o sobie.
- Wskaż cechę, którą docenia w tobie przyjaźniąca się z tobą osoba.