

Załącznik I
Opis kroków

Tytuł działania	Działania przełamujące lody
Temat	Przełamywanie lodów w szczegółach
Cel	Celem tych działań jest wspieranie pozytywnej i integracyjnej atmosfery wśród uczestników, zachęcanie do interakcji i zaangażowania, budowanie relacji oraz ułatwianie tworzenia połączeń i relacji w grupie. Pomagają one przełamać bariery, stworzyć poczucie koleżeństwa i stworzyć wspierające środowisko sprzyjające nauce i współpracy.
Grupa docelowa	Grupą docelową tych działań są trenerzy, mentorzy i osoby pracujące z młodzieżą uczestniczące w programie szkoleniowym. Działania te mają na celu ułatwienie nawiązywania kontaktów, zachęcanie do dzielenia się doświadczeniami i wyzwaniem oraz promowanie budowania zespołu wśród uczestników.
Czas trwania	30 minut - 1 godzina (w zależności od liczby uczestników)
Potrzebne materiały	Wywiady krzyżowe: Długopis i papier do zapisywania notatek (opcjonalnie). Timer lub stoper do śledzenia czasu rozmowy. Krąg empatii: Otwarta przestrzeń, w której uczestnicy mogą utworzyć krąg. Krzesła dla uczestników do wygodnego siedzenia. Opcjonalnie: Flipchart i markery do zapisywania kluczowych spostrzeżeń lub refleksji. Karuzela spraw młodzieżowych: Arkusze flipchart oznaczone różnymi kwestiami związanymi z młodzieżą (np. zdrowie psychiczne, bezrobocie, dostęp do edukacji). Długopisy lub markery dla uczestników do zapisywania swoich przemyśleń lub doświadczeń na arkuszach flipchart.

	Miejsce na umieszczenie arkuszy flipchart w całym pomieszczeniu. Mocne strony i supermoce: Długopis i papier do notowania mocnych stron i supermocy. Opcjonalnie: Kostiumy lub rekwizyty wzmacniające wizualizację superbohaterskiego alter ego (np. peleryny, maski). Opcjonalnie: Flipchart i markery dla uczestników, aby mogli podzielić się z grupą swoimi superbohaterskimi alter ego.
Kroki wdrożenia	Wywiady krzyżowe: Przygotowanie: - Losowo dobieraj uczestników w pary. - Upewnij się, że każda para ma ciche miejsce do prowadzenia rozmów. - Ustaw minutnik lub stoper. Wdrożenie: - Wyjaśnij cel ćwiczenia: lepsze poznanie się. - Przedstaw wytyczne: Każdy uczestnik będzie miał określony czas na przeprowadzenie wywiadu ze swoim partnerem, a następnie zamieni się rolami. - Ustal limit czasu dla każdej rundy rozmów kwalifikacyjnych (np. 5 minut na osobę). - Uruchom stoper i poinstruuj uczestników, aby rozpoczęli wywiady. - Podczas wywiadów zachęcaj do zadawania otwartych pytań dotyczących pochodzenia, zainteresowań, doświadczeń i aspiracji. - Po upływie wyznaczonego czasu zasygnalizuj uczestnikom zmianę ról. - Powtarzaj ten proces do momentu, aż każdy uczestnik będzie miał możliwość przeprowadzenia wywiadu. Refleksja: - Sprowadź grupę z powrotem do siebie. - Poprowadź krótką sesję refleksji, podczas której uczestnicy podzielą się wszelkimi interesującymi spostrzeżeniami lub podobieństwami, które odkryli na temat swoich partnerów. Krąg empatii: Przygotowanie: - Ustaw krzesła w kręgu, aby ułatwić dzielenie się. - Zapewnienie cichego i komfortowego otoczenia. Wdrożenie: - Wyjaśnij cel ćwiczenia: rozwijanie empatii, aktywnego słuchania i zaufania. - Ustalenie wytycznych: Uczestnicy będą na zmianę dzielić się osobistymi doświadczeniami lub

wyzwaniami, podczas gdy inni będą uważnie słuchać, nie przerywając.

- Poproś pierwszego uczestnika, aby się podzielił i przypomnij innym, aby uważnie słuchali.
- Pozwól każdemu uczestnikowi wypowiedzieć się po kolei, upewniając się, że każdy ma równe szanse na zabranie głosu.
- Zachęcaj do empatii i zrozumienia, zniechęcając do przerywania lub osądzania.

3. Dyskusja:

- Poprowadź krótką dyskusję grupową po tym, jak wszyscy się podzielą, koncentrując się na wszelkich wspólnych tematach lub odczuciach, które się pojawiły.

Karuzela spraw młodzieżowych:

1. Przygotowanie:

- Umieść arkusze flipchartów w całym pokoju, każdy oznaczony innym zagadnieniem związanym z młodzieżą.
- Zapewnij uczestnikom długopisy lub markery.

2. Wdrożenie:

- Wyjaśnij cel ćwiczenia: wygenerowanie dyskusji na temat kluczowych wyzwań stojących przed młodzieżą.
- Poinstruuuj uczestników, aby obracali się po pokoju, spędzając kilka minut przy każdym arkuszu flipcharta.
- Zachęć uczestników do dodania swoich przemyśleń, obaw lub osobistych doświadczeń związanych z każdą kwestią.
- Podkreśl znaczenie czytania tego, co napisali inni i odpowiadania, jeśli mają podobne doświadczenia lub perspektywy.

3. Dyskusja:

- Ułatwienie dyskusji grupowej w celu zbadania kluczowych wyzwań stojących przed młodzieżą i zidentyfikowania potencjalnych obszarów działania lub wsparcia w oparciu o wkład wniesiony podczas ćwiczenia.

Mocne strony i supermoce:

1. Przygotowanie:

- Losowo dobieraj uczestników w pary.
- Zapewnij długopis i papier dla każdej pary.

2. Wdrożenie:

- Wyjaśnij cel ćwiczenia: rozpoznanie i docenienie mocnych stron drugiej osoby.
- Poinstruuuj uczestników, aby na zmianę dzielili się swoimi mocnymi stronami i wyjątkowymi cechami, podczas gdy ich partnerzy będą uważnie słuchać.
- Zachęć uczestników do wyobrażenia sobie, że mają superbohaterskie alter ego oparte na mocnych stronach ich partnera.

- Poproś uczestników, aby opisali swoje superbohaterskie alter ego, w tym swoje supermoce i sposób, w jaki wykorzystaliby je do wspierania potrzebującej młodzieży.

3. Udostępnianie:

- Poprowadź krótką sesję dzielenia się, podczas której uczestnicy mogą podzielić się z grupą swoimi superbohaterskimi alter ego i omówić, w jaki sposób ich mocne strony mogą przyczynić się do wspierania młodzieży.

Lodołamacz online: Wirtualna wymiana opowieści

Przygotowanie:

- Przed sesją upewnij się, że platforma wideokonferencyjna jest skonfigurowana z włączonymi podpokojami. Przydziel uczestników losowo do tych podpokoi, aby ułatwić interakcję między różnymi osobami.
- Przekaż uczestnikom z wyprzedzeniem jasne instrukcje dotyczące aktywności i tego, czego mogą się spodziewać.
- Upewnij się, że uczestnicy są zaznajomieni ze sposobem korzystania z narzędzi do wideokonferencji, w tym wyciszania/wyłączania wyciszenia, włączania/wyłączania kamery i dołączania do podpokoi.
- Przypomnij uczestnikom o znalezieniu cichego i wygodnego miejsca na czas trwania ćwiczenia oraz o prawidłowym działaniu mikrofonu i kamery.

Wdrożenie:

- Rozpocznij sesję, witając wszystkich i wprowadzając ćwiczenie przełamujące lody: Virtual Story Swap.
- Wyjaśnij cel ćwiczenia, podkreślając, że ma ono na celu wspieranie więzi i zrozumienia między uczestnikami poprzez dzielenie się osobistymi historiami.
- Poinstruuuj uczestników, aby przenieśli się do przydzielonych im pomieszczeń i poinformuj ich, że na zmianę będą dzielić się krótką, znaczącą historią ze swojego życia.
- Zachęć uczestników do dzielenia się historiami o niezapomnianych doświadczeniach, wyzwaniach, które pokonali, momentach rozwoju osobistego, wspomnieniach z NEET, wyzwaniach, które pokonali będąc trenerem lub czymkolwiek innym, czym czują się komfortowo.
- Przypomnij uczestnikom, aby aktywnie i uważnie słuchali historii innych osób, powstrzymując się od przerywania lub oceniania.
- Ustal limit czasu dla każdej rundy dzielenia się historiami, np. 3-5 minut na osobę, w zależności od wielkości grupy.
- Monitorowanie podpokoi w celu zapewnienia, że zajęcia przebiegają sprawnie, a wszyscy uczestnicy mają możliwość dzielenia się i słuchania.

	Refleksja: • Po upływie wyznaczonego czasu na dzielenie się historiami, sprowadź grupę z powrotem do głównej sali wideokonferencyjnej. • Poprowadź krótką sesję refleksji, podczas której uczestnicy będą mogli podzielić się spostrzeżeniami lub wspólnymi tematami, które zauważyli w opowiedzianych historiach. • Zapewnij podpowiedzi, aby poprowadzić refleksję, takie jak poproszenie uczestników o zidentyfikowanie podobieństw, powiązań lub momentów, które były dla nich rezonansem. • Zakończ ćwiczenie, podkreślając znaczenie empatii, zrozumienia i więzi w budowaniu wspierającej społeczności, i podziękuj uczestnikom za ich udział i otwartość.
Metoda	Metody wykorzystywane do przełamywania lodów koncentrują się przede wszystkim na wspieraniu interakcji, komunikacji, empatii i kreatywności wśród uczestników. Oto, w jaki sposób każda aktywność jest powiązana z odpowiednią metodą: 1. Wywiady krzyżowe: • Metoda: Wywiad rówieśniczy • Opis: Uczestnicy biorą udział w rozmowach jeden na jeden, na zmianę zadając pytania i aktywnie słuchając odpowiedzi partnera. Metoda ta zachęca do wzajemnego uczenia się, empatii i budowania relacji. 2. Krąg empatii: • Metoda: Refleksyjne słuchanie • Opis: Uczestnicy tworzą krąg i na zmianę dzielą się osobistymi doświadczeniami lub wyzwaniem, podczas gdy inni uważnie słuchają, nie przerywając. Metoda ta promuje empatię, aktywne słuchanie i zaufanie wśród uczestników, sprzyjając atmosferze wsparcia i zrozumienia. 3. Karuzela problemów młodzieży: • Metoda: Dyskusja rotacyjna • Opis: Uczestnicy obracają się po sali, dodając swoje przemyślenia, obawy lub osobiste doświadczenia związane z różnymi kwestiami związanymi z młodzieżą umieszczonymi na arkuszach flipchart. Metoda ta zachęca do refleksji, generuje dyskusję i pozwala uczestnikom na przedstawienie swoich punktów widzenia na wiele tematów.

	4. Mocne strony i supermoce: • Metoda: Kreatywna wizualizacja • Opis: Uczestnicy dobierają się w pary i na zmianę dzielą się swoimi mocnymi stronami i unikalnymi cechami, wyobrażając sobie, że mają superbohaterskie alter ego oparte na mocnych stronach partnera. Metoda ta zachęca do kreatywności, pozytywnej autorefleksji i uznania indywidualnych mocnych stron, sprzyjając poczuciu wzmocnienia i wsparcia wśród uczestników.
Linki/odniesienia	