



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

„Szkoła sukcesu – ponadregionalny program rozwijania umiejętności uczniów w zakresie kompetencji kluczowych, ze szczególnym uwzględnieniem przedsiębiorczości, języków obcych i ICT” na podstawie umowy podpisanej z Ministerstwem Edukacji Narodowej w ramach poddziałania 3.3.4 „Modernizacja treści i metod kształcenia” – projekty konkursowe priorytetu III „Wysoka jakość oświaty”

Program obozu naukowego – zajęcia z psychologii biznesu

Marzena Paludan

SZKOŁA
SUKCESU



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

IMPROWIZACJE W ROZWOJU PRZEDSIĘBIORCZOŚCI INDYWIDUALNEJ I ZESPOŁOWEJ

Warsztat jest formą rozgrzewki do bycia, czucia, widzenia i reagowania w grupie. Jego myśl przewodnia oparta jest na technikach improwizacji. Jest próbą uświadomienia sobie, w jakim stopniu umiejętności improwizacyjne – spontaniczność, gotowość akceptacji pomysłów, wspólne tworzenie, są przydatne w rozwoju indywidualnym, grupy i firmy.

Odpowiedzią na pytanie, czy improwizacja ma przedsiębiorczości coś do zaproponowania.

Ludzie mają potrzebę rozwijania umiejętności interakcji, które aktorzy teatru improwizacji traktują jako oczywiste. Wszyscy chcemy twórczo dawać wyraz swej osobowości, bawić się razem; oczekujemy uznania za nasze pomysły i pragniemy, by nasze niepowodzenia nie tylko wybaczano, ale szanowano. Praca nad takimi zdolnościami przynosi efekty transformacyjne. Ich oddziaływanie na ostateczny wynik przedsiębiorczości staje się coraz bardziej widoczny, chroni przed wypaleniem i nudą. Innowacyjność wzrasta. Zespoły bardziej produktywnie rozwiązują konflikty i pracują.

WSPÓŁPRACA – PRZYJMOWANIE PROPOZYCJI
KONCENTRACJA - SPONTANICZNOŚĆ
ZAUFAWIE

1. ZAUFAWIE

Sednem współpracy jest zaufanie. Bez niego żadne porozumienie nie jest trwałe, żadna relacja – produktywna. Czas „prób” w teatrze improwizacji poświęca się przede wszystkim na budowę zaufania, gdyż jego klimat pomaga uczestnikom skupić się, zwiększa ich wrażliwość i stwarza im możliwość nawiązania wzajemnych relacji.

Zaufanie = wiarygodność + zażyłość/ryzyko

Zażyłość przekłada się w tym kontekście na empatię, zdolność rozumienia innych, utożsamiania się z nimi i troski o nich. Im lepiej znamy się nawzajem, tym większe prawdopodobieństwo, że będziemy ze sobą współodczuwać. Tak więc dobrym punktem wyjścia budowy zaufania jest stworzenie warunków, w których członkowie będą mogli swobodnie wykonywać różne działania i poznawać się.

Ćwiczenia :

- *Jesteś kartką papieru* – wszyscy uczestnicy stoją naprzeciwko prowadzącego, każdy ma wokół siebie trochę wolnej przestrzeni. Prowadzący trzyma w ręku kartkę papieru w pozycji pionowej. Będzie nią wykonywał szereg ruchów, np. zagięcie rogu, obrót w powietrzu, złożenie na pół, potrząsanie, położenie w pozycji poziomej, itp. Zadaniem uczestników jest znalezienie takiego ruchu ciała, który odpowiada ruchowi kartki. Ćwiczenie angażuje ciało, wyobraźnię, buduje zaufanie poprzez wykonywanie tego samego ćwiczenia przez wszystkich uczestników jednocześnie.
- *Pozdrowienia na 100 sposobów* – zadaniem uczestników jest znalezienie najróżniejszych sposobów witania się i pozdrawiania. Można rozpocząć od tradycyjnego podania ręki czy ukłonów, dygów, salutowania itd. Następnie uczestnicy wymyślają coraz bardziej nietypowe powitania – łokciami, stopami, plecami itp. Mogą być całe sekwencje układy ruchowe.



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

2. KONCENTRACJA – SPONTANICZNOŚĆ

„Spontanizność to ten moment osobistej wolności, w którym stajemy wobec rzeczywistości i widzimy ją, zgłębiamy i adekwatnie działamy”

Viola Spolin

Aby tworzyć, być kreatywnym musimy umieć zaufać swoim impulsom i podążać za wyłaniającymi się z nich ideami. W ten sposób możemy się uwolnić od myślenia stereotypowego. Myślenie możemy traktować jako coś, co jest nam dane, jak np. spanie, chodzenie itp. Lub jako coś, co może trenować i rozwijać.

Ćwiczenia:

- **Skojarzenia** – Prowadzący podaje hasło: jakiegokolwiek słowo, które przychodzi mu do głowy. Zadaniem ćwiczących jest spontaniczna reakcja na hasło – pozą gestem – zgodnie z pierwszym skojarzeniem, jakie wywołuje słowo.
Inny wariant – uczestnicy wędrują po Sali, a prowadzący zatrzymuje ich, wypowiadając hasła i stany emocjonalne, np. smutny nauczyciel, rozgniewany śpiewak operowy.
- **Głupie pytania** – Uczestników zasypujemy gradem niedorzecznych pytań, prosząc, aby odpowiadali na nie możliwie jak najbardziej spontanicznie. Na przykład: „Co wkłada słoń, idąc do łóżka?”, „Dlaczego księżyc jest z sera?”.

Ćwiczenie to ma na celu rozwinięcie spontaniczności, przyjmowania propozycji i budowania zaufania.

3. WSÓŁPRACA – PRZYJMOWANIE PROPOZYCJI

Ćwicząc spontanizność, uczymy się akceptować własne idee i pomysły. Równie ważne jest przyjmowanie pomysłów innych ludzi. Od tego, czy chcemy i umiemy to robić, zależy powodzenie każdej pracy zespołowej. Poprzez rozwijanie umiejętności współpracy członkowie zespołu uczą się brania odpowiedzialności zarówno za to, co wnoszą w wysiłek całego zespołu, jak i za jego wspieranie. Oznacza to, że nie tylko akceptujemy propozycje, ale że na nich coś wspólnie budujemy.

4. Temat zajęć

„Psychologia Biznesu – zajęcia integracyjne, praca w zespole”

Treści zajęć	<p>Użycie ruchu do badania myśli, uczuć i ról</p> <p>Badanie różnych postaci w sytuacjach realnych i fikcyjnych w sposób zaplanowany oraz spontaniczny</p> <p>Formułowanie wniosków opartych na obserwacjach oraz zauważonych związkach</p> <p>Orientacja na inne osoby w grupie przy zachowaniu samoświadomości</p>
Umiejętności	<p>Uczestnik będzie:</p> <p>Reagował ruchem na różne polecenia oraz na cechy wyobrazonego środowiska</p> <p>Przekładał wyobrażenia zmysłowe na ruch</p> <p>Reagował na działania ruchowe innych</p> <p>Uczestniczył w doświadczeniach dramatycznych, zaplanowanych i improwizowanych</p> <p>Identyfikował sposoby radzenia sobie postaci z różnymi zadaniami i problemami</p> <p>Poszukiwał rozwiązań konkretnych problemów</p> <p>Uzyskiwał pewność siebie poprzez wykonywanie zadań</p> <p>Wchodził w interakcje z innymi, dzielił się wiedzą i informacjami, negocjował i współpracował w celu wykonania zadania.</p>



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

czas	Czynności prowadzącego	Czynności uczestników
10 min „Jesteś kartką papieru”	Prowadzący objaśnia ćwiczenie. Trzyma w ręku kartkę papieru w pozycji pionowej. Wykonuje nią szereg ruchów, np. zagięcie rogu, obrót w powietrzu, złożenie na pół, potrząsanie, położenie w pozycji poziomej, itp.	Zadaniem uczestników jest znalezienie takiego ruchu ciała, który odpowiada ruchowi kartki. Ćwiczenie angażuje ciało, wyobraźnię, buduje zaufanie poprzez wykonywanie tego samego ćwiczenia przez wszystkich uczestników jednocześnie.
10 min „Pozdrowienia na 100 sposobów”	Prowadzący podaje instrukcję, wykazuje również swoją gotowość udziału w ćwiczeniu	Zadaniem uczestników jest znalezienie najróżniejszych sposobów witania się i pozdrawiania. Mogą rozpocząć od tradycyjnego podania ręki czy ukłonów, dygów, salutowania itd. Następnie uczestnicy wymyślają coraz bardziej nietypowe powitania – łokciami, stopami, plecami itp. Mogą być całe sekwencje układy ruchowe.
15 min „Człowiek do człowieka”	Prowadzący podaje instrukcję	Uczestnicy integrują się z grupą poprzez przełamywanie oporu przed kontaktem fizycznym. Za każdym razem mają okazję poznać inną osobę.
15 min „Rzeźby”	Prowadzący podaje instrukcję. Dokonuje demonstracji, wchodzi w doświadczenie, jeżeli jest taka konieczność.	Uczestnicy rozwijają swoją kreatywność i umiejętność reagowania na impulsy innych bez wyjaśnień słownych. Uczą się odczytywać informacje z ciała.
10 min „Skojarzenia”	Prowadzący podaje hasło: jakiegokolwiek słowo, które przychodzi mu do głowy.	Zadaniem ćwiczących jest spontaniczna reakcja na hasło – poza gestem – zgodnie z pierwszym skojarzeniem, jakie wywołuje słowo. Inny wariant – uczestnicy wędrują po Sali, a prowadzący zatrzymuje ich, wypowiadając hasła i stany emocjonalne, np. smutny nauczyciel, rozgniewany śpiewak operowy.
15 min „Głupie pytania	Prowadzący zasypuje uczestników gradem niedorzecznych pytań, prosząc, aby odpowiadali na nie możliwie jak najbardziej spontanicznie. Na przykład: „Co wkłada słoń, idąc do łóżka?”, „Dlaczego księżyc jest z sera?”.	Uczestnicy rozwijają swoją spontaniczność, uczą się współpracy poprzez przyjmowanie propozycji innych, poprzez prezentowanie i wprowadzanie swoich pomysłów. Budują atmosferę zaufania i wymiany.
15 min „Reklama osób o danym kolorze oczu”	Prowadzący przedstawia kolejny sposób na utworzenie grup, wyjaśnia zadanie, określa ramy czasowe i ich pilnuje.	Uczestnicy poprzez wymyślenie nowego hasła promującego osoby o danym kolorze oczu, rozwijają umiejętności współpracy, kreatywności. Dają możliwość wejścia w rolę i przedstawienia jej przed większą grupą.
20 min „Status”	Prowadzący dzieli na trzy grupy. Każdej z grup podaje inny status społeczny. Jest aktywny w trakcie ćwiczenia.	Uczestnicy wchodzą w rolę, która określa status. Daje im to możliwość doświadczenia nowych dla siebie zachowań, reakcji. Pomaga rozwijać spontaniczność, zachowania



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

		niewerbalne, świadomość siebie i innych.
35 min „ZWI”	Prowadzący wyjaśnia znaczenie skrótu ZWI. Dzieli uczestników na grupy 10 osobowe i każdej grupie daje temat do zrozumienia i następnie przedstawienia na forum, według zasady ZWI : Zalety, Wady, To co interesujące	Uczestnicy trenują kreatywne myślenie, uczą się nowej techniki, która ma na celu zastąpienie odtwórczości na kreatywność. Wzmacniają poczucie własnej wartości i umiejętności negocjacji w grupie.
25 min „Alternatywne możliwości wyboru”	Prowadzący podaje instrukcję ćwiczenia. Wyjaśnia czym są alternatywne możliwości wyboru. Podaje przykłady a następnie podaje grupom sytuacje dla których uczestnicy mają znaleźć alternatywne rozwiązania.	Uczestnicy ćwiczą swoje kreatywne myślenie, uwalniają się od stereotypowego myślenia. Trenują współpracę i komunikację w grupie. Uczą się negocjacji „wygrany – wygrany”
10 min Zakończenie	Prowadzący dzieli na grupy, prosząc aby każda z grup napisała swoimi ciałami słowo, które najbardziej kojarzy się im z odbytym treningiem.	Uczestnicy mają możliwość pożegnania się w atmosferze twórczości a akceptacji.

5 ĆWICZEŃ DLA OSÓB PRACUJĄCYCH Z GRUPAMI

Strefa bezpieczeństwa:

Uczestnicy wybierają sobie wrogów i ochroniarzy, nie ujawniając, kogo wybrali, po czym spacerują po Sali w taki sposób, by zawsze od wroga oddzielał ich ochroniarz.

Wątki improwizacyjne:

- Spontaniczność
- Przyjmowanie propozycji
- Zachowania niewerbalne

Cele:

- Rozgrzewka
- Doładowanie energii
- Budowa zespołu

Eliminacja :

Czterech pięciu uczestników staje przed grupą. Osoba prowadząca zajęcia wyznacza kategorię przedmiotów (lub prosi grupę o jej podanie), po czym wskazuje w przypadkowej kolejności wykonawców ćwiczenia, których zadaniem jest podanie nazwy dowolnego przedmiotu należącego do danej kategorii. Jeśli ktoś zrobił błąd, zostaje wyeliminowany, a jego miejsce zajmuje jakaś inna osoba z grupy.

Wątki improwizacyjne:

- Spontaniczność
- Słuchanie
- Zaufanie

Cele:

- Przełamywanie lodów
- Rozgrzewka
- Doładowanie energii
- Kreatywność
- Komunikacja



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Przekazywanie historyjek:

Uczestnicy opowiadają sobie (w parach) krótkie historyjki z własnego życia. Następnie kilka razy zmieniają partnerów, opowiadając usłyszane historyjki w taki sposób, jakby chodziło o ich własne doświadczenia. Na koniec grupa zbiera się w kręgu i wszyscy kolejno opowiadają historyjki, których wysłuchali na samym końcu. Jest to rozbudowana wersja „głuchego telefonu”.

Wątki improwizacyjne:

- Słuchanie i świadomość
- Opowiadanie
- Zaufanie
- Przyjmowanie propozycji
- Zachowania niewerbalne

Cele:

- Przełamywanie lodów
- Budowa zespołu
- Kreatywność
- Komunikacja

Tworzenie postaci:

Uczestnicy wykonują ćwiczenie w grupie: wspólnymi siłami tworzą jakąś postać, dodając kolejno po jednej cesze wyglądu czy osobowości. Najpierw ustala się imię i nazwisko tworzonej postaci: uczestnicy zabierają głos w dowolnej kolejności, przyjmując poprzednie propozycje i nadbudowując na nich własne aż do chwili, gdy postać stanie się pełna lub odwrotnie – jej wizerunek okaże się dla grupy nieczytelny.

Wątki improwizacyjne:

- Spontaniczność
- Słuchanie i świadomość
- Przyjmowanie propozycji
- Zaufanie
- Opowiadanie

Cele:

- Budowa zespołu
- Kreatywność
- Komunikacja

Zgódź się!:

Uczestnicy wykonują ćwiczenie w parach. Osoba A wypowiada jakieś neutralne stwierdzenie (np.: „Masz czarne buty”). Osoba B reaguje na te propozycje niezwykle emocjonalnie i z ogromnym przejęciem wypowiada się na temat różnych, najdalszych nawet konsekwencji usłyszanych wypowiedzi, na przykład: „Mam czarne buty? O, nie... Myślałam, że włożyłam brązowe, te zupełnie nie pasują do rajstop! Ma odwiedzić mnie moja mama i jak zobaczy te buty. Ona przecież ich nie lubi.....”

Wątki improwizacyjne:

- Przyjmowanie propozycji
- Spontaniczność

Cele:

- Doładowanie energii
- Budowa zespołu
- Kreatywność
- komunikacja