



Sprawozdanie ze spotkania Gdyńskiej Sieci Doradców Zawodowych w dniu 14.06.2017

Ostatnie w tym roku szkolnym spotkanie GSDZ odbyło się w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 1 w Gdyni.

Było to również ostatnie spotkanie w tym składzie koordynatorów sieci.

Dorota Derheld i Agnieszka Dobbek-Szuta przywitały uczestników. Nastąpiła prezentacja poszczególnych uczestników spotkania.

Jagoda Naumczyk i Renata Dankowska przypomniały o fanpagu na Facebooku www.facebook.com/GdyniaSiecDoradcowZawodowych, gdzie można znaleźć nieformalne informacje ze spotkań GSDZ, a także zdjęcia i najświeższe informacje z „życia” sieci.

WARTO POLUBIĆ☺

1. Rozpoczęliśmy od informacji „Co w trawie piszczy?”, czyli co za nami, co przed nami?:

❖ **Konferencja Stowarzyszenia Doradców Szkolnych i Zawodowych Rzeczypospolitej Polskiej odbędzie się w dniach 21-23.09.2017.**

Tytuł konferencji: „**Poradnictwo 2020 - perspektywa doradcy i pracodawcy.**”

W programie konferencji są propozycje ciekawych wykładów ze specjalistami z kraju i z zagranicy oraz interesujące warsztaty (do wyboru cztery z dwunastu propozycji). Oprócz wykładów i warsztatów moc atrakcji – zwiedzanie Centrum Rozwoju Talentów, wycieczka po Gdańsku z przewodnikiem oraz uroczysta kolacja integracyjna z wieczorkiem tanecznym ☺.

Informacje o konferencji: www.sdsiz.com.pl

Harmonogram konferencji dostępny jest w załączniku.

Konferencja jest płatna.

Członkowie stowarzyszenia mają zniżkę na opłacenie udziału w konferencji.

www.sdsiz.com.pl/pages-12,Czlonkostwo_.html

Szukamy sponsorów na konferencję! Może ktoś ma jakiś pomysł? ☺

❖ **„Ogólnopolski Tydzień Kariery”** to inicjatywa SDSiZ RP. Szczegółowe informacje są dostępne na stronie: otk.sdsiz.com.pl. W ramach OTK można realizować każdą ideę, każdy pomysł, każde działanie na rzecz promocji i rozwoju poradnictwa zawodowego.

Termin: 16-22.10.2017

Hasło OTK 2017: Ja na rynku pracy: moje talenty i moje kompetencje!

Kolejna inicjatywa SDSiZ RP to „**Olimpiada z Wiedzy o Planowaniu i Zarządzaniu Karierą Zawodową**”. Informacje dostępne są na stronie: olimpiada.sdsiz.com.pl

ZACHĘCAMY DO WZIĘCIA UDZIAŁU W TYCH PRZEDSIĘWZIĘCIACH!

- ❖ Relacja ze spotkania w **PORP „Poradnictwo zawodowe jako kluczowy element w procesie podejmowania decyzji edukacyjno-zawodowych dzieci i młodzieży”**, które odbyło się 7 czerwca br. W spotkaniu wzięli udział m.in. partnerzy PORP, przedstawiciele szkół ponadgimnazjalnych, w tym szkół objętych działaniami prowadzonej przez WUP w Gdańsku akcji „Wybieraj Mądrze”. Głównym celem spotkania było określenie możliwych do podjęcia działań w ramach Partnerstwa służących rozwojowi systemu poradnictwa zawodowego w województwie pomorskim, w kontekście doradztwa edukacyjno-zawodowego dzieci i młodzieży.

Wystąpienia zaproszonych prelegentów koncentrowały się wokół funkcjonowania systemu poradnictwa zawodowego, rozwoju sieci doradztwa edukacyjno-zawodowego w województwie pomorskim oraz wyzwań i problemów stojących przed poradnictwem. Przedstawiono rolę pracodawców w działaniach z zakresu poradnictwa edukacyjno-zawodowego, a jako przykład dobrych praktyk omówiono funkcjonowanie **Biura Karier utworzonego w Zespole Szkół Mechanicznych i Logistycznych w Słupsku**. **Pani Barbara Zakrzewska** przedstawicielka tego biura omówiła jak funkcjonuje. Mówiła o tym, że biuro działa na poziomie szkół ponadgimnazjalnych, a nie uczelni i współpracuje z Urzędem Pracy i pracodawcami, a dzięki temu odpowiada na potrzeby rynku pracy otwierając klasy z profilem, który jest potrzebny.

Pan **Krzysztof Świątalski WUP** mówił o systemie poradnictwa w województwie pomorskim i o tym jak chciałby aby wyglądało, o niewystarczającej świadomości społecznej na temat roli doradcy zawodowego. Wszystkie wystąpienia były bardzo spójne i to co zaprezentowała pani Dorota w swoim wystąpieniu podsumowywało niejako większość przemówień: cele, które stawia GDSZ zawarte są w strategiach wyżej. Podkreślano, że Gdynia nie ma powiatowego koordynatora, ale mimo to działa prężnie i jesteśmy zapraszani do Partnerstwa jako przykład dobrych praktyk.

Ciekawe i motywujące było wystąpienie Pana **Jarosława Filipczaka z Izby Pracodawców**, który zaprezentował język biznesowy (kontrastujący z dotychczasowymi oświatowymi stanowiskami).

Zwrócił uwagę na niedociągnięcia oświaty na przykładzie GSDZ:

- nie ma lidera na stronie – mało spersonalizowane,
- spotkania GSDZ są za długie, a biznes od „gadania do działania”

W szkołach:

- mało klas patronackich,
- małe zróżnicowanie klas w szkołach – należy podkreślać wyjątkowość danego profilu,
- mało nauczycieli chce wziąć udział w stażach – nauczyciele to dydaktycy, a nie praktycy,
- powinno być, więcej współpracy między szkołami, a pracodawcami,
- zmieniają się stawki za usługi, specjaliści techniczni się cenią,
- nieskuteczna promocja szkół – za późno w roku szkolnym, powinna trwać cały rok i być aktywna,
- plany zwiększania ilości uczniów w szkołach branżowych,
- bardzo słaba współpraca szkół z pracodawcami.

Dobra praktyka to firma Flextronics w Tczewie: tam zapraszane są osoby ze szkoły - mogą spędzić w firmie jeden dzień i zobaczyć jak wygląda praca. Uczniowie mogą przychodzić na praktyki.

Warto utrzymywać kontakt z kierownikami praktyk w kształceniu zawodowym. Mają informacje z jakimi trudnościami uczniowie się spotykają i co można zrobić wcześniej, żeby ich uniknąć.

Pani **Jolanta Kijakowska z CEN w Gdańsku** odniosła się do wystąpienia Pana Jarosława na temat współpracy pracodawców ze szkołami. W pomorskim klastrze edukacyjnym są firmy bardzo dobrze rozwijające się z Tczewa, Kwidzyna, Malborka – tzw. firmy strefowe, dla nich nie jest problemem utworzyć klasy patronackie. Pani Jolanta mówiła o potrzebie współpracy z małymi i średnimi firmami, gdzie trudniej jest wejść na wizytę studyjną. Należy zmotywować i poinformować mały biznes o takich potrzebach. Zespoły szkół pozostawiane są same sobie. PORP zachęca do współpracy małe rodzinne firmy i chce aktywizować szkoły zawodowe i doradców zawodowych. Pracodawcy pomorza działają w filiach, we wszystkich powiatach, należy szkoły tam odsyłać. Brak funduszy na kampanie promocyjne szkół zawodowych.

Jest akcja z ministerstwa, która, ma na celu prezentowanie zawodów. W TVP3 – telewizji regionalnej około godziny 16:30. Są to filmy przybliżające daną pracę.

GSDZ została zaproszona do partnerstwa PORP (www.porp.pl). Jest to bardzo nobilitujące, ponieważ znajdziemy się obok wielu ważnych instytucji, aczkolwiek łączy się także z obowiązkami dla „sieci”: należy wysyłać sprawozdania z działań raz na kwartał, a także propozycje zmian, udział w spotkaniach, warsztatach, konferencjach. GSDZ będzie widniała na stronie jako partner.

Po informacjach z konferencji nastąpiło głosowanie, czy członkowie sieci są za przystąpieniem do partnerstwa. Większością głosów zostało to przegłosowane na „tak”.

- ❖ **Seminarium „Planuj, motywuj, działaj...”**, odbyło się 25 maja br. Wydarzenie to organizował Wojewódzki Urząd Pracy w Gdańsku i Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Gdańsku. Spotkanie dedykowane było doradcom zawodowym reprezentującym instytucje rynku pracy, oświaty, uczelnie wyższe i organizacje pozarządowe oraz powiatowym konsultantom poradnictwa zawodowego. W pierwszej, wykładowej części seminarium omówione zostały rola motywacji w rozwoju edukacyjno-zawodowym oraz sztuka budowania sieci kontaktów, z uwzględnieniem aspektu tworzenia systemu poradnictwa zawodowego w regionie. Trendy na rynku, co nas czeka. Druga część seminarium miała charakter warsztatowy, a tematyka zaproponowanych zajęć objęła zagadnienia takie jak: planowanie i organizacja, motywacja w pracy doradcy zawodowego, komunikacja i współpraca w zespole oraz networking.

W bloku: „Motywacja w rozwoju edukacyjno – zawodowym” gościem specjalnym był Pan **Marek Kamiński**, który bardzo ciekawie mówił o swojej motywacji do działania. Omówił swój plan motywacyjny „Mój biegun”. Jak się do niego przygotowywał.

W części: „Networking czyli sztuka budowania sieci kontaktów” Pan **Ireneusz Osiński** trener i wykładowca WSB opowiedział na czym polega networking, a także można było w praktyce zastosować zdobytą wiedzę w przerwie, gdzie zadaniem było poznać 3 nowe osoby i wymienić się kontaktami. Potrzebne do tego były uśmiech, przełamanie nieśmiałości i aktywne działanie.

- ❖ **Konferencja „Misja: Talent!”** 23 maja kończąca czwarty rok działalności Enterprising Today. Tematem przewodnim było rozwijanie talentów.

Podczas wydarzenia była okazja posłuchać trzech prelekcji, które poprowadzili: Izabela Bielicka, Daniel Demko i Mirosław Baka. Poza głównymi prelegentami wystąpiło kilku innych gości takich jak: Aleksandra Harasiuk, Artur Babiński, Agnieszka Marusiak Centrum Rozwoju Talentów, Gdański Inkubator Przedsiębiorczości STARTER, Software Development Academy, Pracodawcy Pomorza.

Prezentowała się firma zajmująca się szkoleniem programistów (sdacademy.pl). Po szkoleniach swoim kursantom udzielają pomocy z poszukiwania stażu i pracy.

Skrót z konferencji pod linkiem: www.youtube.com/watch?v=BM4q7_DC5yA&feature=youtu.be

Film przedstawiony na konferencji pod linkiem: www.youtube.com/watch?v=VxgDxbO04TI&t=457s

- ❖ **Strona www.mapakarier.org**, gdzie możemy znaleźć inspiracje zawodowe, miasto zawodów i ścieżki karier. Może to posłużyć jako natchnienie i baza wiedzy dla młodzieży. W zakładce Ścieżki kariery są przedstawione zawody i na jego temat: statystki, informacje, wymagania, zapotrzebowania, zarobki. Zakładka Inspiracje zawodowe zawiera informacje na temat wielu znanych i mniej znanych osób. Natomiast w zakładce Miasto zawodów jest graficzny obraz miasta, gdzie wybieramy miejsce pracy i możemy sprawdzić, kto tam pracuje i przekierowuje nas to do opisu zawodu.

Strona cały czas jest tworzona i we wrześniu 2017 roku będzie ukończona.

Twórcy czekają na informacje zwrotne w mailach i inspiracje.

- ❖ **Targi Pracy Edukacji i Przedsiębiorczości** odbyły się 30.05.2017 w Gdyni. Wykłady „Interaktywne planowanie kariery” ocenione zostały dostatecznie przez uczestników. Wszystkie informacje podane były w pigułce, na sali było około 60 osób, mało w tym było samej interaktywności - młodzież wychodziła nieusatysfakcjonowana. Natomiast same targi zostały bardzo dobrze przygotowane. Dużo ofert pracy i pracodawców. Każdy pracodawca już w katalogu przygotowanym wcześniej, miał wyszczególnione oferty pracy jakie posiada i potrzebne na to stanowisko kwalifikacje, w związku z tym można było podejść do wybranych stanowisk i nie tracić czasu.

Bardzo dużo osób korzystało z pomocy z zakresu napisania/redagowania CV, mimo iż bezrobocie jest niskie. Refleksja jest taka, że coraz więcej osób przywiązuje wagę do planowania kariery zawodowej lub polepszania sobie życia zawodowego.

Jako dobra praktyka, warte podkreślenia jest dobrze zaprezentowane stanowisko **RTV Euro AGD**. Firma w sposób nowatorski i ciekawy zapromowała firmę zachęcając do zagrania w grę planszową.

- ❖ **Pani Barbara Szymańska z CEN w Gdańsku Konsultant wojewódzki ds. doradztwa edukacyjno-zawodowego** mówiła o inicjatywie Urzędu Marszałkowskiego, którą jest utworzenie w każdym powiecie sieci doradców zawodowych. Celem takiego działania jest wymiana doświadczenia i integracja środowiska. Realizowane jest to w ramach projektów unijnych. W powiatach są do tego powołani konsultanci, już 17 osób, aby koordynować to działanie. W Gdyni nie ma jeszcze takiej osoby, ponieważ wynagrodzenie z projektu zostało przewidziane od 2018 roku. Od września 2017 mają być przesunięte pieniądze na ten cel. Należy propagować i wypromować poradnictwo i rozwijać sieć doradczą - teraz jest dobry moment, aby samorząd w to zaangażować, ponieważ finansowanie jest na dwa lata. www.cen.gda.pl

- ❖ **Katarzyna Chojecka Powiatowy Doradca zawodowy – powiat Gdańsk** mówiła o realizowanych ankietach przez CEN dla dyrektorów i doradców zawodowych w szkołach, które będą przesyłane w czerwcu, a we wrześniu 2017 roku powinny być wyniki. Jest to część planu diagnozowania doradztwa zawodowego i poradnictwa na pomorzu z PORP. Jest to ważna część propagowania doradztwa zawodowego, ponieważ wykresy i liczby trafiają do świadomości ludzi i jest większa moc aktywizowania tej tematyki.

- ❖ **W Porcie Nowych Technologii www.strefa.gda.pl** we wrześniu będzie akcja związana z dniami otwartymi.

- ❖ swps.pl/warszawa/aktualnosci/15955-przedsiębiorca-zawod-przyszlosci-jak-ksztalcic-przyszlych-przedsiębiorcow

W przerwie kawowej nastąpiła uroczysta chwila pożegnania Agnieszki Dobbek-Szuta psychologa, doradcy zawodowego z PPP1.



Były kwiaty, tort, śpiew „Sto lat” i pamiątkowe zdjęcie ☺.

Będzie nam Agnieszki brakowało ponieważ jest inicjatorką naszej sieci - działa, inspiruje i motywuje nas wszystkich od czasu istnienia spotkań GSDZ.

2. Gadzety w pracy doradcy zawodowego, Agnieszka Dobbek-Szuta, doradca zawodowy PPP1

- **Karty Symbole** – np. *jestem jak...*, (obrazki na wyciętych kartonikach które się wycina np. samolot papierowy, książka...). Karty są do pobrania na stronie: kreatywnapedagogika.wordpress.com/2016/11/01/karty-z-symbolami/

- „**Gra na emocjach**” – w pudełku znajdujemy kilkadziesiąt kart z prostymi, wieloznacznymi symbolami emocji. Gra do kupienia m.in. na stronie: www.gadzetytrenera.pl

- „**METRUMowa Magia Słowa**” - szerokie zastosowanie w pracy: wyznaczanie celów poszerzanie świadomości, integracja grupy, przedstawianie się grupy
www.metrum.edu.pl/inspiracje/metrumowa-magia-slowa/jak-zamowic
Koszt zestawu kart: 69zł brutto + 10 zł (list polecony)

- „**Archetypy marki**” - to karty z opisem znajdujące zastosowanie w wielu obszarach jak np: mówienie o sobie, coaching kariery, rozwój osobisty, storytelling, budowanie zespołów, powieściopisarstwo i scenopisarstwo, i wielu innych...

Więcej informacji na stronie: gabrielaborowczyk.pl/archetypy-marki/

Karty do kupienia m.in. na stronie: www.gadzetytrenera.pl

- **Story Cubes** – kostki do gry z obrazkami, na podstawie których po wyrzuceniu opowiada się historię. Informacje na stronie: www.storycubes.rebel.pl

- Dixit – jak ją wykorzystać w pracy doradcy? Niech podpowie nam wyobraźnia☺ Na początek możemy wykorzystać załącznik „Sekwencje do kart DIXIT”

- Weryfikarty – karty do użycia po zajęciach: nauczyłem się..., nie spodziewałem się..., znalazłem odpowiedź...

Do kupienia: www.librus.pl/artykuly/weryfikarty/

- **Puzzle, np. Seria „T”**

Informacje np. na stronie www.sklep.zagrajsam.pl/puzzle-logiczne/85-puzzle-seria-t.html

Warto tworzyć własne metody! Wiele rzeczy może nas zainspirować.☺

Inspiracje:

- www.fraubuda.wordpress.com
- kreatywnapedagogika.wordpress.com
- www.eduplus.com.pl – dr hab. Joanna Mytnik i dr Wojciech Glac proponują jak ciekawie zastosować w edukacji znane gry (grywalizacja, gamifikacja).
- FLIPOWANIE: gabrielaborowczyk.pl/szkolenia-i-warsztaty/flipowanie/
- FLIPCHARTTELLING: piotrfiderkiewicz.pl
- doradztwo.ore.edu.pl – materiały dla doradców zawodowych

Polecane książki:

- **„Jak towarzyszyć uczniom w rozwoju społeczno - zawodowym?”
Gry szkoleniowe i scenariusze zajęć do pracy z młodzieżą**, autorka Iwona Kania
- **„Chcę być kimś! czyli jak osiągać cele w czasach, gdy wszyscy dookoła mają wywalone”** to seria książek autorstwa Michała Zawadki, która wychodzi naprzeciw potrzebom młodzieży.
Obecnie są 2 części. Każda część z serii zawiera cztery inne „aplikacje” życia. Wkrótce ukażą się kolejne 2 części.
- **„Talenty w szkole czyli 7 wspaniałych”** Wiga Bednarkowa, są to uwagi i propozycje, pozwalające pogodzić na lekcjach w szkole indywidualne podejście do każdej uczennicy i każdego ucznia z koniecznością stworzenia wspólnego dla wszystkich pola działań edukacyjnych,
- **„Genialni. W pogoni za tajemnicą geniuszu”**, Eric Weiner, mnóstwo ciekawych spostrzeżeń, ciekawostek i historii o ludziach uważanych za genialnych.
- **„Uchwycić Żywiół” o tym jak znalezienie pasji zmienia wszystko oraz „Odkryj swój żywiół” Jak odkryć swoje talenty, odnaleźć pasję i zmienić swoje życie**, Ken Robinson.
To praktyczny przewodnik, zawierający ćwiczenia, przykłady, pytania i porady, które pomogą odkryć naturalne talenty i odnaleźć prawdziwą pasję. Autor jest mówcą TED.
- **„Sesje twórczej pomysłowości dla pedagogów, psychologów i trenerów grupowych”** prof. Krzysztof Szmidt, są to różne zadania pozwalające przełamać schematyczność myślenia, poprawić procesy tworzenia skojarzeń, posługiwania się analogiami i metaforami, przekształcania idei i rzeczy,
- **„Trening kreatywności podręcznik dla pedagogów, psychologów i trenerów grupowych”** prof. Krzysztof Szmidt, W książce znajdziesz dokładny opis treningu kreatywności, wraz ze wskazówkami dotyczącymi jego prowadzenia.
- **Nowe metody i techniki w poradnictwie zawodowym**
www.eurodoradztwo.praca.gov.pl/images/publikacje/59.jpg.pdf
- **Innowacyjne narzędzia i metody w poradnictwie i doradztwie kariery**
eurodoradztwo.praca.gov.pl/images/publikacje/52.jpg.pdf
- ...i wiele innych z tej serii - eurodoradztwo.praca.gov.pl/en/publikacje

Polecane filmy:

- ✓ „Eddi zwany orłem” reżyseria Dexter Fletcher
- ✓ Nick Vujcic
- ✓ Dominik Ast
- ✓ Filmy „Moje pasje” www.kotwice.lechaa.pl/publikacje/

Linki: (nie tylko dla młodzieży)

Testy samopoznania

- alterbusiness.info/kwestionariusz-stylu-interpersonalnego-sprawdz-w-jakim-stylu-sie-komunikujesz/
- testmirror.pl/test-darmowy/
- traugutt.net/lo/temperament/kwestionariusz.php

Informacje o kierunkach studiów (w tym za granicą)

- www.studia.net
- www.kierunkistudiow.pl
- www.perspektywy.pl
- www.elab.edu.pl
- www.studiazagranica.pl
- www.kastu.pl

Statystyki, raporty, badania

- www.manpowergroup.pl/raporty-ryнку-pracy/barometr-manpower-perspektyw-zatrudnienia
- www.teraz-srodowisko.pl/media/pdf/aktualnosci/2982-hays.pdf
- www.rynekpracy.pl publikacje, raporty
- www.siecsukcesu.pl artykuły i informacje o rynku pracy
- www.porp.pl - Pomorskie Obserwatorium Rynku Pracy

Kwalifikacje i zdobywanie wiedzy

- www.kwalifikacje.edu.pl
Kurs on-line „Kwalifikacje na czasie”
cykl 10 audycji poświęconych Zintegrowanemu Systemowi Kwalifikacji „Kwalifikacje dla każdego”
Animacja o Ramie Kwalifikacji
„...uczeń, który żegna się dzisiaj z gimnazjum, znajdzie na swoim świadectwie napis „PRK 2”. Ukończenie liceum czy technikum oznacza kwalifikacje na poziomie trzecim. Chyba, że uczeń zdał maturę, wtedy na jego świadectwie pojawi się napis „PRK 4”.
Podobne oznaczenia będą znajdować się na dyplomach ukończenia szkół wyższych. Licencjat czy inżynier to kwalifikacja na poziomie szóstym, magister i magister inżynier na poziomie siódmym, natomiast doktorat – na ósmym.”
- www.centrumtalentow.pl
www.centrumtalentow.pl/oferta/Szkolenia_i_warsztaty
- cdzdm.pl
- sdacademy.pl (szkolenia IT)
- mysleczjakmilionerzy.pl
- mapakarier.org

Szukanie pracy

- www.pracuj.pl oferty pracy, porady, informacje o zawodach przyszłości
- praca.money.pl/poradniki/artykul/rozmowa-kwalifikacyjna-w-jezyku-angielskim,61,0,1793597.html
- www.sukcesnaszpilkach.pl/kariera/zdobycie-pracy/takich-testow-mozesz-sie-spodziewac-podczas-rozmowy-kwalifikacyjnej
- www.monsterpolska.pl/poradnik/artykul/testy-podchwytliwe-pytania
- www.pomorska.ohp.pl/549-ModzieoweBiuraPracy.html

3. W związku z ważnymi informacjami o zmianach w podstawie programowej dla szkół plan spotkania uległ zmianie i **Pani Urszula Sierżant z Pracowni Usług Edukacyjnych Rozwój** przedstawiła prezentację – „**Wychowanie i profilaktyka w szkole i w placówce**”

(Prezentacja została wysłana do wszystkich „sieciorców” 17 czerwca wraz z ciekawymi materiałami na temat GRYWALIZACJI.)

W nasze działania świetnie się wpisuje art.109, który mówi o „rozwijaniu zainteresowań i uzdolnień uczniów” a w szczególności żeby rozwijać „inicjatywność i kreatywność”.

Nowy program edukacyjno- wychowawczy ma być oparty o realną diagnozę potrzeb uczniów danej placówki. Ma działać systemowo i być skierowany do uczniów, nauczycieli i rodziców.

Nowy program składa się z 4 filarów: 1. wartości, 2. patriotyzm, 3. rodzice – NOWOŚĆ, 4. postać nauczyciela.

Połączono dydaktykę i wychowanie. Duże zaangażowanie rodziców w tworzenie programu. Szkoła ma pełną autonomię w tworzeniu programu wychowawczo – profilaktycznego w zgodzie z podstawą programową i Radą Rodziców.

Warto zaglądać na strony ORE new.ore.edu.pl tam będą wszelkie informacje o zmianach w podstawie programowej.

4. „Nietypowe metody pracy doradcy zawodowego, cz.2”, Joanna Ossowska - psycholog Zespół Szkół nr 6

(opracowanie poniżej Joanna Ossowska)

POZIOMY LOGICZNE DILTSA – ćwiczenie służące wizualizacji dalekosiężnego celu i motywacji do jego realizacji. Myśmy zrobili w jedną stronę, natomiast powrót – od wizji do środowiska – może służyć ustaleniu planu realizacji celu. Zwykle robi się indywidualnie (i wtedy nasz klient opowiada – choć nie musi albo nie musi wszystkiego – o tym, co widzi, czuje itp.), ale jak sprawdziliśmy, można też zrobić w grupie. Można na siedząco, ja jednak proponuję w ruchu – przynajmniej robiąc kolejne kroki, a jeśli klient jest bardziej otwarty, to ruchu może być więcej. Można z muzyką, można w ciszy. Bardzo ważne, żeby mówić cały czas w czasie terażniejszym (nie przyszłym).

KOLEJNE KROKI:

Środowisko (to właściwie krok najniższy): [Wyobraź sobie, że] Osiągnąłeś swój cel (jeśli pracujemy indywidualnie warto go nazwać, np. wyobraź sobie, że skończyłeś studia z doradztwa zawodowego...), skup się na konkretnej dacie, kiedy cel będzie już osiągnięty. Jest ten dzień (np. 23.06.2018). Gdzie jesteś? Jakie jest twoje otoczenie? Kto cię otacza? Jak wyglądasz? Itp. Im dokładniej i w większej liczbie modalności, tym lepiej

Działanie: Co robisz? Jak się zachowujesz? Co zrobiłeś do tego czasu, co pozwoliło Ci osiągnąć cel? Co się zmieniło w Twoim zachowaniu? Co robisz inaczej niż wcześniej?

Umiejętności: Jakie Twoje umiejętności (wiedza) pozwoliły Ci osiągnąć cel (cały czas warto go konkretnie nazywać – np. skończyć studia)? Czego się nauczyłeś realizując ten cel? Jakie nowe umiejętności nabyłeś, a jakie rozwinąłeś?

Wartości: Co jest dla Ciebie teraz ważne? O co szczególnie dbasz w życiu? Jakimi wartościami się kierujesz?

Tożsamość: Kim jesteś? Jaką osobą się stałeś? Co się w Tobie zmieniło?

Wizja: Na kogo jeszcze ma wpływ to, że osiągnąłeś swój cel (skończyłeś studia)? Jakie teraz otwierają się przed Tobą nowe możliwości?

Wykorzystana muzyka:

- z filmu „Amelia” „The star in the sphere”
- “Kiss the rain” Yiruma
- “Miraculum” Enya

TAŃCE W KRĘGU

Tańce grupowe, w których można znaleźć odwołania do różnych sytuacji życiowych (także w społeczności), a także odczuć. Bardzo często wywodzą się z tańców tradycyjnych, ludowych a nawet sakralnych, chociaż obecnie sporo jest też nowoczesnych choreografii. Kroki do tańców w kręgu są stosunkowo proste, nieskomplikowane i powtarzalne, także nie jest trudno nauczyć wielu z nich nawet osoby czy grupy, które nie tańczą. My tańczyłyśmy

Oliwka, taniec związany z brakiem energii, zmęczeniem. Ma za zadanie przywrócić tę energię oraz pozwolić na skupienie się na „tu i teraz”

Muzyka: „ziedi ziedi rudzu varpa” np. https://www.youtube.com/watch?v=H35S426_HGk

8 kroków po kole od prawej nogi – zwrot na lewej nodze – 4 kroki od prawej (a więc niejako wracamy) – stajemy twarzą do środka koła, wahania rękami – 4 kroki do środka koła, ręce unoszą się równolegle do ziemi (razem tworzą kształt gwiazdy) – schylamy się do ziemi (na 4; bo jesteśmy taaaakie zmęczone) – prostujemy się robiąc 4 kroki do tyłu do prawej – każdy idzie po swoim małym okręgu przez prawe ramię w 4 krokach z 4 klaśnięciami na 4 strony świata – i od nowa...

Clematis – taniec pozwala się skupić na „tu i teraz” zamiast bujać w obłokach. Można powiedzieć, że nawet trochę zmusza do tego ;) Jest też świetny do integracji. Jest szybszy, potrzeba czteroosobowych grup (choć da się pokombinować też inaczej).

Krok podstawowy: 4 kroki od prawej + krok prawą-hop + krok lewą-hop x2 (tańczony w parach – pary ustawione jak promyki słońca: jedna osoba w środku kręgu, druga na zewnątrz)

Przejścia (zawsze 2x8 taktów), gdzie dwie pary łączą się w jedną czwórkę – zawsze te same:

- brama do przodu
- brama do tyłu
- przejście do tyłu bokami
- młynek

Po każdym przejściu krok podstawowy.

Muzyka: „Kur tu teci” (niestety nie znalazłam w internecie)

Birthday dance, to był taniec dla Agnieszki ☺, ściągający błogosławieństwa

Muzyka: Terry Burke, „The flight of the rainbow”, ścieżka 8

5. Ankieta i podsumowanie spotkania.

Ankiety zostały przesłane w wersji elektronicznej. Jedna jest na podsumowanie spotkań GSDZ w roku szkolnym 2016/2017 druga oceniająca powyższe spotkanie.

Opracowanie: Agata Szmeja