



Erasmus+

*This project is funded by the European Union.*

DRAMATIC  
CHANGES

Norman Cooley

Virag Suhajda

Kamila Witerska



# DRAMATIC CHANGES

Drama i techniki teatralne w rozwijaniu umiejętności  
aplikacji do pracy

Podręcznik  
dla trenerów i nauczycieli



University  
of Humanities  
and Economics  
in Lodz



Rogers Foundation for  
Person-Centred Education





## Spis treści

Lekcja 1.....	4
Drzewo życzeń.....	4
Poznanie imion – zabawa z piłką .....	4
“Znajdź tego, kto” .....	5
Jak bliźnięta .....	5
Teatr dźwięku .....	6
Maszyna rytmu – koszmarna praca.....	6
Wymarzona praca – wizualizacja.....	6
Koło satysfakcji z pracy .....	6
Linia życia.....	7
Dixit.....	8
Odbij piłkę – wymień umiejętność .....	8
Idealna praca .....	8
Głaz.....	9
Zwierzęta z farmy .....	9
Plan awaryjny .....	10
Rundka zamykająca .....	10
Lekcja 2.....	11
Kolor/część ciała .....	11
Power Posing.....	11
Język ciała .....	11
W odwrotnym stylu.....	12
Odzwierciedlanie .....	12
Uścisk dłoni.....	12
Ciastek .....	13
Teraz ty jesteś szefem .....	13
Nic nierobienie .....	13
Lekcja 3.....	14



Myślenie lateralne .....	14
List motywacyjny .....	14
Kreatywne opowiadanie.....	14
Rozmowa telefoniczna .....	15
Kup pan cegłę .....	15
Negatywne odpowiedzi.....	16
Muzyczne krzesła.....	16
Lekcja 4.....	17
Pięć palców.....	17
Oferty pracy.....	17
Pozytywne odpowiedzi.....	17
Spotkanie z pracodawcą.....	18
Oddychaj na niebiesko (ćwiczenie relaksacyjne) .....	18
W recepcji.....	19
Lekcja 5.....	20
Wskocz i wyskocz .....	20
Zagrajcie w grę. Ćwiczenie ma na celu wzbudzenie entuzjazmu, energii i koncentracji. ....	20
Mechanizm rozmowy o pracę .....	20
Strzelaj gole .....	20
Rozmowa próbna .....	21
Trudne pytania .....	21
Lekcja 6.....	22
Idealna praca .....	22
Myślenie lateralne .....	22
Przed, w trakcie i po rozmowie - podsumowanie .....	23
Grupa 1: Przed rozmową .....	23
Grupa 2: W czasie rozmowy .....	23
Grupa 3: Po rozmowie.....	23
Rozmowa (próbna) o pracę .....	23
C5 - ewaluacja .....	24



Erasmus+

*This project is funded by the European Union.*

## Lekcja 1

### Drzewo życzeń

Na dużych arkuszach papieru (flipchart) narysuj trzy drzewa (bez liści, tylko pień i gałęzie). Podpisz każde drzewo jedną z kategorii:

- Wiedza
- Ja
- Grupa

Rozdaj uczestnikom kartki samoprzylepne w różnych kolorach i poproś ich o zapisanie na kartkach swoich oczekiwań, jedno oczekiwanie na jednej kartce. Poniższe wskazówki mogą być pomocne:

- Moje oczekiwania dotyczące szkolenia w kontekście wiedzy i umiejętności (np. wiedza dotycząca rynku pracy, itp.)
- Moje oczekiwania dotyczące mojego uczestnictwa w kursie (np. aktywne uczestnictwo, itp.)
- Moje oczekiwania wobec grupy (np. Dobra atmosfera, dzielenie się doświadczeniem).

Uczestnicy przyklejają kartki samoprzylepne na odpowiednich drzewach. Prowadzący podsumowuje wszystkie oczekiwania.

Na koniec całego kursu (jako ewaluację) można poprosić uczestników warsztatów o usunięcie tych oczekiwań, które zostały zrealizowane i przedyskutować te, które pozostały.

Dodatkowo: można poprosić o zaakcentowanie odpowiednich rodzajów oczekiwań za pomocą odpowiedniego koloru kartek, np. zielone dla oczekiwań, a czerwone/różowe dla obaw.

**Potrzebne materiały:** trzy arkusze flipchart, kartki samoprzylepne w różnych kolorach.

### Poznanie imion – zabawa z piłką

Grupa stoi w kręgu. Każdy przedstawia się uczestnikom po obu stronach. Pierwsza osoba bierze piłkę i mówi: "Jestem Tomek, po mojej lewej stronie jest Agnieszka, a po mojej prawej stronie jest Janek". Piłka idzie w prawo i Janek mówi: "Jestem Janek, a po mojej lewej stronie jest Tomek i po mojej prawej stronie jest Karolina". Piłka trafia do Karoliny i tak dalej. Gdy



Erasmus+

*This project is funded by the European Union.*

piłka przejdzie już po całym obwodzie koła, to wraca, a każdy uczestnik mówi coś o sobie. "Cześć jestem Tomek, kocham koty, po mojej prawej stronie jest Janek, a po mojej lewej stronie jest Agnieszka". Piłka trafia do Agnieszki. Agnieszka mówi: "Cześć jestem Agnieszka, mieszkam w Łodzi, po mojej prawej stronie jest Tomek, który kocha koty, po mojej lewej stronie jest Maciek." "Witam Jestem Maciek, uwielbiam żeglować, po mojej prawej stronie jest Agnieszka, która mieszka w Łodzi, a po mojej lewej stronie jest Sylwia." "Witam Jestem Sylwia, lubię robić na drutach, po mojej prawej stronie jest Maciek, który kocha żeglarstwo, a po mojej lewej to Paulina", piłka trafia do Pauliny itd.

**Potrzebne materiały:** piłka

“Znajdź tego, kto”

Każdy otrzymuje kartkę z pytaniami. Zadanie polega na znalezieniu wśród uczestników osób, które spełniają kryteria zawarte w pytaniach.

Daj uczestnikom ok. 10 minut na rozmowę z jak największą liczbą członków grupy. Następnie poproś uczestników, aby stanęli w kręgu, zadawaj kolejno pytania i sprawdzaj ile osób odnalazło odpowiedź na pytanie i czy odpowiedź się zgadza.

Pomysły na pytania:

Znajdź tego, kto

- Ma w domu zwierzę
- Lubi rock and roll
- Umie robić na drutach
- Ma nietypowe hobby
- Pisze wiersze
- Odwiedził inny kontynent
- Zna co najmniej trzy języki
- Przebiegł maraton

**Potrzebne materiały:** kartka z pytaniami dla każdego uczestnika

Jak bliźnięta

Każdy próbuje znaleźć osobę, która

- Ma ten sam kolor oczu;
- Lubi takie samo jedzenie;
- Lubi tą samą porę dnia (lub nocy);
- Używa tego samego środka transportu do szkoły;



Erasmus+

*This project is funded by the European Union.*

## Teatr dźwięku

W małych grupach (mogą zostać grupy z poprzedniego ćwiczenia) uczestnicy próbują znaleźć jedną łączącą ich cechę i układają krótką historię dźwiękową ilustrującą tę cechę.

Każda grupa prezentuje przedstawienie dźwiękowe, a publiczność musi odgadnąć jaką cechę ono ilustruje (publiczność jest odwrócona tyłem do aktorów).

## Maszyna rytmu – koszmarne prace

Wprowadzenie: Grupa stoi w kręgu. Każdy myśli o pracy, która byłaby dla niego koszmarem. Co to dla niego znaczy? Jak sobie wyobrażają pracę, która byłaby dla nich koszmarem? Każdy wymyśla gest i dźwięk związany z wyobrażoną koszmarne pracą. Na znak prowadzącego wszyscy jednocześnie prezentują gest i dźwięk, powtarzając go kilkakrotnie.

Maszyna rytmu: Jedna osoba wchodzi do środka kręgu i rozpoczyna wykonywać gest i dźwięk koszmarnej pracy. Kolejna osoba dołącza do niej ze swoim gestem i dźwiękiem, starając się dostosować rytm swojego gestu i dźwięku do rytmu pierwszej osoby. Kolejne osoby dołączają do maszyny dźwięku. W efekcie końcowym wszyscy uczestnicy biorą udział w pracy zsynchronizowanej maszyny. Prowadzący może poprosić pierwszą osobę o przyspieszenie bądź zwolnienie tempa.

Ćwiczenie wzmacnia poczucie koszmaru koszmarnej pracy poprzez powtarzające się, męczące i monotonne aktywności.

## Wymarzona praca – wizualizacja

Każdy zajmuje miejsce w wygodnej pozycji i zamyka oczy. Prowadzący podaje wskazówki do wizualizacji:

Wyobraź sobie, że masz idealną, wymarzoną pracę. To jest praca, która daje ci ogromną satysfakcję. Gdzie jesteś? Czy to jest wewnątrz budynku czy na zewnątrz? Jak się czujesz? Przyjrzyj się kolorom. Jak ty sam wyglądasz? Jakie nosisz ubranie? Czy są tam jacyś inni ludzie? Czy może pracujesz w samotności? Co dokładnie teraz robisz? Wyobraź sobie wszystkie dobre rzeczy, które sprawiają, że kochasz tę pracę. Dlaczego daje ci ona taką satysfakcję?

## Koło satysfakcji z pracy

Co oznacza dla ciebie satysfakcja pracy?



Erasmus+

*This project is funded by the European Union.*

- Przypomnij sobie swoją wymarzoną pracę z wizualizacji i zapisz w każdej części koła jedną rzecz, która jest elementem satysfakcji z pracy dla ciebie osobiście.
- Wybierz trzy najważniejsze elementy i zaznacz je;
- Który z komponentów jest dźwignią dla pozostałych, jeśli zostałyby rozwinięty wspomógłby działanie pozostałych elementów?

Przedyskutujcie swoje pomysły w parach/małych grupach/na forum w zależności od liczby uczestników. Zapiszcie najważniejsze wnioski na arkuszu flipchart i zawieście na ścianie.

Co oznacza "satysfakcja z pracy" ? Każdy uczestnik informuje grupę, co jego zdaniem satysfakcja z pracy oznaczałaby dla nich. Na tym etapie pozwól uczestnikom na wejście w szczegóły. Poświęć trochę czasu, aby to było bardzo jasne i wyraźne. To jest niezwykle ważne. Jakie są korzyści z zadowolenia z pracy? Szczęśliwe życie, szacunek dla samego siebie, szczęśliwa rodzina, szczęśliwe relacje.

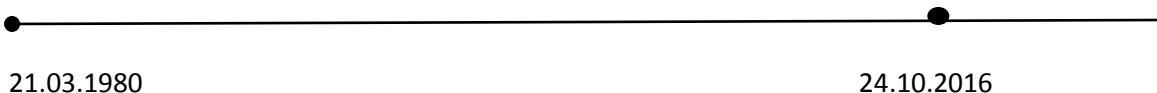
Satysfakcja z pracy jest celem. Jeśli kochasz swoją pracę wykonujesz ją dobrze. Zdobyć i wykonywanie pracy, którą kochasz dobrze jest ostatecznym celem każdego poszukiwania pracy.

Celem powyższych ćwiczeń jest wzbudzenie refleksji i umiejętności zobaczenia konsekwencji własnych decyzji w odległej perspektywie czasowej, wpływu wyboru pracy na ich życie przez kolejne 50 lat. Dzięki swojej wyobraźni mogą zobaczyć wartość satysfakcji z pracy.

**Potrzebne materiały: kartka ze schematem koła satysfakcji z pracy**

## Linia życia

Uczestnicy rysują linię. Zaznaczają początek linii i zapisują pod spodem datę swoich urodzin. Blisko drugiego końca linii ale nie na samym końcu zaznaczają punkt i zapisują pod spodem dzisiejszą datę.



Zaznaczają na linii życia te chwile, w których czuli się szczęśliwi, w których byli z siebie dumni, czuli satysfakcję, czuli, że zrobili coś dobrze.

Następnie rysują tabelę składającą się z trzech kolumn: wartości, umiejętności i cechy osobowości. W parach jedna osoba opowiada dwie historie związane z dwoma wybranymi momentami życia zaznaczonymi na linii życia, a druga osoba słucha i wypełnia tabelę.



Erasmus+

*This project is funded by the European Union.*

Celem ćwiczenia jest próba odnalezienia wartości, umiejętności i cech osobowości uczestników wynikających z ich doświadczenia.

**Potrzebne materiały:** kartki A4

### Dixit

Każda osoba losuje trzy karty Dixit (lub fotografie czy ilustracje dostępne w Internecie). W kilkusobowych grupach dzielą się swoimi spostrzeżeniami, co dana karta mówi o mnie w kategoriach cech osobowości, umiejętności i wartości.

Celem ćwiczenia jest próba odnalezienia wartości, umiejętności i cech osobowości uczestników poprzez wykorzystanie metafory.

**Potrzebne materiały:** karty Dixit (lub fotografie czy ilustracje dostępne w Internecie)

### Odbij piłkę – wymień umiejętność

Uczestnicy stoją w okręgu i odbijają do siebie piłkę. Za każdym razem kiedy uczestnik wyrzuca piłkę jednocześnie wypowiada jedną swoją umiejętność, np. gotowanie, czytanie, sprzątanie, nauczanie, dobry organizator, jazda na nartach, śpiewanie, żeglowanie, itd

Dyskusja:

Czy wymienione przez siebie umiejętności korespondują z twoją idealną pracą? Jeśli nie co masz zamiar z tym zrobić?

Ćwiczenie ma na celu poruszenie wyobraźni uczestników odnośnie własnych umiejętności.

**Potrzebne materiały:** piłka

### Idealna praca

Uczestnicy stoją w okręgu i odbijają do siebie piłkę. Za każdym razem kiedy uczestnik wyrzuca piłkę jednocześnie wypowiada nazwę swojej idealnej pracy. Powinni mieć kilka opcji swojej idealnej pracy.

Następnie zapisują na kartce:

Mam na imię \_\_\_\_\_ a moją idealną pracą jest \_\_\_\_\_, lub moje idealne prace to: \_\_\_\_\_.





Erasmus+

*This project is funded by the European Union.*

Następnie kolejno wstają i odczytują zapisane zdanie. Grupa odpowiada na każde zdanie stwierdzeniem: „Możesz to zrobić (imię uczestnika)!”

Dyskusja:

- Czy aby osiągnąć swój cel potrzebna ci jest jakaś dalsza edukacja?
- Planowanie i identyfikacja celu.
- Czy twoja docelowa praca wymaga jakichś pośrednich, mniejszych celów do zrealizowania?
- Jeśli jest dziura pomiędzy twoimi umiejętnościami a twoją docelową pracą zapamiętaj ją.

Tutaj uczestnicy zaczynają łączyć możliwości z praktycznymi działaniami ich realizacji.

**Potrzebne materiały:** kartki papieru

## Głaz

Uczestnicy rysują ogromny głaz na kartce papieru. Wpisują w głaz wszystkie te oczekiwania co do przyszłej pracy, które dla nich są „wryte w kamieniu”, kluczowe, jak na przykład:

- Praca w pomieszczeniu z oknem, światłem słonecznym;
- Praca z ludźmi;
- Itd.

Odczytują swoje oczekiwania w małych grupach lub na forum.

**Potrzebne materiały:** kartki papieru

## Zwierzęta z farmy

Każda osoba dostaje w tajemnicy imię zwierzęcia z farmy. Trzy do pięciu osób otrzymują taką samą nazwę zwierzęcia. Na sygnał każdy naśladuje swoje zwierzę i grupa, której uda się zebrać wszystkich członków siada na podłodze i wygrywa.

**Potrzebne materiały:** kartki papieru z nazwami zwierząt



Erasmus+

*This project is funded by the European Union.*

## Plan awaryjny

Cel: uczestnicy dalej analizują jaka będzie ich zawodowa przyszłość i zaczynają myśleć praktycznie o tym co powinni zrobić, żeby osiągnąć swoje cele. Ponadto otrzymują informację zwrotną od pozostałych uczestników dotyczącą swoich celów.

Uczestnicy dzielą się na grupy. Można wykorzystać grupy powstałe w zabawie *Zwierzęta z farmy*.

- Każdy z uczestników opowiada szczegółowo dlaczego uważa, że eta właśnie praca lub ścieżka edukacji jest odpowiednia dla niego.
- Opierając się na wypracowanych we wcześniejszych ćwiczeniach kryteriach i oczekiwaniach każdy uczestnik kolejno poszukuje innych możliwości.

Dyskusja:

Kiedy szukasz pracy czy kursu/szkolenia możesz szukać lub ubiegać się o więcej niż jedno w tym samym czasie. Dlaczego nie mieć planu awaryjnego i kilku opcji? Jaki jest twój plan awaryjny?

Szczegółowa instrukcja:

Przykład: Szukam kursu pielęgniarstwa w powiązaniu z pediatrią lub onkologią.

- W jaki sposób mogę znaleźć te informacje?
- Gdzie mam szukać?
- Kogo mogę zapytać?
- Gdzie mogę zacząć poszukiwania?

Jakie rozwiązanie każdego z tych problemów może zaoferować grupa?

Pamiętaj mów TAK! I pamiętaj prawdziwe problemy mają prawdziwe rozwiązania.

**Potrzebne materiały:** brak

## Rundka zamykająca

Rozpoczynając od dowolnej osoby, każdy ma szansę podzielić się swoimi spostrzeżeniami:

- Co zabierają ze sobą z tego dnia
- Jakie kolejne kroki zamierzają podjąć
- Co im się podobało a co nie

**Potrzebne materiały:** brak



Erasmus+

*This project is funded by the European Union.*

## Lekcja 2

### Kolor/część ciała

Prowadzący wywołuje kolor i część ciała. Uczestnicy mają za zadanie znalezienie koloru gdzieś w sali i dotknięcie go odpowiednią częścią ciała.

Przykład: kolano-żółty: muszą dotknąć kolanem czegoś żółtego, np. Czyjegoś ubrania, ściany, długopisu, itp.

Example: Knee – yellow: they have to touch their knees to something yellow, let it be a material, a cloth of someone else, a pen etc.

**Potrzebne materiały:** brak

### Power Posing

Pewność siebie w zdobywaniu pracy

Bardziej zaawansowanej grupie zaprezentuj film Amy Cuddy podczas konferencji TED, który trwa 21 minut:

[https://www.ted.com/talks/amy\\_cuddy\\_your\\_body\\_language\\_shapes\\_who\\_you\\_are?language=pl](https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_shapes_who_you_are?language=pl)

Wszyscy ćwiczą power posing.

Mniej zaawansowanej grupie wyjaśnij power posing w prostszy sposób. Ćwiczenie jest bardzo wartościowe dla każdego.

**Potrzebne materiały:** Dostęp do Internetu i rzutnik multimedialny

### Język ciała

W miarę możliwości staraj się naśladować styl i nastrój osoby prowadzącej rozmowę o pracę. Jeśli twój rozmówca jest bardzo rozluźniony, ty też możesz być bardziej rozluźniony i przyjacielski w stosunku do niego. Jeśli twój rozmówca jest bardzo poważny, ty również możesz być trochę bardziej poważny niż zwykle.

Uczestnicy uczą się jak pokazać, że pasują do drużyny.



Erasmus+

*This project is funded by the European Union.*

## W odwrotnym stylu

W parach, poproś uczestników, aby odegrali wywiad, podczas którego prowadzący rozmowę jest bardzo poważny, a jego rozmówca jest bardzo gadatliwy, przyjacielski i zabawny.

Uczestnicy tworzą pary. Jedna osoba to A, a druga B. Osoby A wychodzą z sali i prowadzący mówi im, że będą osobami starającymi się o pracę. Są bardzo gadatliwi, optymistyczni, mają tendencję do dygresji, do mówienia o wszystkim, ale nie o temacie rozmowy, o rodzinie, przyjaciółach, o tym co jedli na śniadanie itd.

Osoby B zostają w sali i nauczyciel mówi im, że będą rekrutowali pracownika do pracy. Są bardzo poważni, nie uśmiechają się, pytają o fakty i chcą uzyskać jasne, krótkie i poważne odpowiedzi.

Uczestnicy odgrywają swoje rozmowy symultanicznie. Dyskusja na forum: dlaczego to nie działa i dlaczego ważne jest odbieranie na tych samych „falach” z osobą prowadzącą rozmowę. Rozmowa na temat odzwierciedlania w dobrej komunikacji.

**Potrzebne materiały:** brak

## Odzwierciedlanie

W parach jedna osoba opowiada dowolną bajkę a druga słucha i stara się odzwierciedlić opowiadającego. Podkreśl różne poziomy odzwierciedlania – gesty, oddychanie, mimikę, słowa, kontakt wzrokowy.

Przedyskutujcie na forum doświadczenie odzwierciedlania.

**Potrzebne materiały:** brak

## Uścisk dłoni

Uczestnicy chodzą po całej sali i kiedy kogoś spotkają na swojej drodze witają go, podając mu dłoń.

Dyskusja nad doświadczeniem. Co myślisz o swoim uścisku dłoni? Co dzieje się z twoimi nogami podczas uścisku dłoni? Czyj uścisk dłoni był w porządku i dlaczego? Jaki powinien być dobry uścisk dłoni?

Powtórz ćwiczenie, poproś uczestników o wypróbowanie różnych uścisków dłoni.

**Potrzebne materiały:** brak



Erasmus+

*This project is funded by the European Union.*

## Ciastek

Uczestnicy pracują w małych grupach. Na kartonach flipchart rysują postać Ciastka i wpisują w poszczególne części ciała całą wiedzę, którą zdobyli na temat języka ciała przed i podczas rozmowy o pracę.

**Potrzebne materiały:** kartony flipchart, mazaki

## Teraz ty jesteś szefem

Uczestnicy stoją w kole i odbijają do siebie piłkę o podłogę. Ten, kto łapie piłkę wymienia cechę dobrego pracownika, np. punktualny, pomysłowy, współpracuje w zespole, umie słuchać, ciężko pracuje, wykonuje polecenia, posiada wiedzę, itd.

W grupach uczestnicy sporządzają listę cech, które uważają za najważniejsze cechy pracownika, a następnie numerują je od najważniejszej do najmniej ważnej.

Odczytanie list i dyskusja na forum. Listy można wkleić na karton flipchart i zatytułować np. "Jeśli jesteś szefem, to szukasz..."

**Potrzebne materiały:** piłka, kartki A4, mazaki, karton flipchart, klej.

## Nic nierobienie

Uczestnicy stoją w kole. Rzucają do siebie piłkę. Ten, kto rzuci piłkę kuca, lub siada na podłodze, żeby pozostały tylko te osoby, które nie dostały jeszcze piłki. Zadaniem uczestników jest zapamiętanie do kogo rzucili piłkę. Ostatnia osoba rzuca piłkę z powrotem do prowadzącego. Powtórka ścieżki piłki.

Teraz, już bez piłki, zamiast rzucać patrzymy tylko na osobę, do której rzuciliśmy piłkę i nic nie robimy, staramy się tylko naśladować sposób ustawienia osoby, na którą patrzymy.

Ćwiczenie rozwija się jak głuchy telefon. Mimika i gesty są zniekształcane i wyolbrzymiane. Można powtórzyć ćwiczenie, tym razem celowo wyolbrzymiając mimikę i gesty.

**Potrzebne materiały:** brak



Erasmus+

*This project is funded by the European Union.*

## Lekcja 3

### Myślenie lateralne

Uczestnicy stoją w kręgu. Klepią się po głowie, jednocześnie głaszcząc się po brzuchu (zataczając dłońią kręgi).

Lub:

Stojąc w miejscu, najlepiej w rozsypance, za prowadzącym uczestnicy wykonują ruchy ramion: Prawa ręka do przodu, potem prosto w górę, potem w bok, potem znowu w dół. Następnie lewa ręka do przodu, potem prosto w górę, potem w bok, potem znowu w dół. Następnie zaczyna prawa ręka, a lewa dołącza z opóźnieniem o jeden ruch. Następnie wykonaj ćwiczenie podczas spaceru w miejscu.

Studenci stymulują umysł i ciało do pracy w synchronizacji. Ćwiczenie służy lepszej koncentracji. Jest zarówno zabawą i wyzwaniem.

**Potrzebne materiały:** brak

### List motywacyjny

Pokaż uczestnikom przykłady dobrych i złych listów motywacyjnych. Uczestnicy analizują złe listy motywacyjne i identyfikują błędy. Prowadzący pisze na tablicy prawidłowy list motywacyjny z pomocą grupy. Następnie piszą swoje własne listy motywacyjne i analizują je w grupach.

**Potrzebne materiały:** flipchart, przykłady dobrych i złych listów motywacyjnych, kartki A4, mazaki/długopisy.

### Kreatywne opowiadanie

Grupa stoi lub siedzi w kręgu. Każdy kolejno wypowiada jedno zdanie w nawiązaniu do zdania poprzednika, tworząc w ten sposób twórcze opowiadanie. Zasugeruj słowa, których mogą użyć, kiedy zaczynają swoje zdanie: nagle, niestety, na szczęście, itp.



Erasmus+

*This project is funded by the European Union.*

To ćwiczenie może być rozgrzewką, ale także uelastycznia myślenie i rozwija umiejętność szybkiego reagowania na nagłe zwroty akcji, co może być bardzo przydatne podczas rozmowy o pracę.

**Potrzebne materiały:** brak

### Rozmowa telefoniczna

To ćwiczenie pokazuje jak się zachować podczas rozmowy telefonicznej dotyczącej pracy i jak odpowiedzieć dzwoniąc ponownie lub odpowiadając mailem.

Prowadzący zapisuje na flipcharcie o co powinni zapytać potwierdzając rozmowę o pracę przez telefon:

- datę rozmowy
- godzinę
- adres
- nazwisko osoby, która będzie prowadziła rozmowę

Uczestnicy w parach improwizują rozmowę telefoniczną, w której potwierdzają rozmowę o pracę lub potwierdzają rozmowę o pracę mailem, w tym celu piszą email potwierdzający:

- datę rozmowy
- godzinę
- adres
- nazwisko osoby, która będzie prowadziła rozmowę

Następnie wymieniają się emailami i dają sobie informację zwrotną – czy taki email byłby odpowiedni z punktu widzenia pracodawcy.

**Potrzebne materiały:** flipchart, kartki A4, długopisy

### Kup pan cegłę

Uczestnicy pracują w parach. Jedna osoba jest sprzedającym a druga kupującym. Sprzedawanym przedmiotem może być cokolwiek: cegła, zegar, walizka, itp. Kupujący jest zainteresowany, ale ciągle zmienia temat. Kupujący: „To bardzo ładny zegar. Mój ciocia miała kiedyś taki sam. Mieszkała wtedy w ogromnym domu w Mszanie Dolnej pod Krakowem. To bardzo ciekawe miejsce...”. Sprzedający: “Więc tylko pomyśl ten zegar będzie ci przypominał twoją cicię i wszystkie miłe chwile, które spędziłeś w Mszanie Dolnej.” I dalej sprzedający



Erasmus+

*This project is funded by the European Union.*

kontynuuje opowiadanie o zegarze. Kupujący znowu oddala konwersację od zegara, a sprzedający stara się ją zawrócić do zegara.

To ćwiczenie dramowe pomaga uczestnikom skoncentrować się na “sprzedawaniu” ich umiejętności podczas rozmowy o pracę. Uczą się, że jeśli potrafią sprzedać zegar czy cegłę, to będą też potrafili sprzedać swój własny potencjał.

**Potrzebne materiały:** brak

### Negatywne odpowiedzi

Zadajesz każdemu uczestnikowi kolejno pytanie i muszą odpowiedzieć przecząco, negatywnie. Celem ćwiczenia jest pokazanie nieprawidłowego sposobu odpowiedzi na pytania podczas rozmowy kwalifikacyjnej.

**Potrzebne materiały:** brak

### Muzyczne krzesła

Ustaw krzesła w kręgu oparciami do środka. Powinno być o jedno krzesło mniej niż uczestników. PRzy dźwiękach muzyki uczestnicy chodzą dookoła krzesel. Kiedy muzyka zostaje zatrzymana wszyscy siadają. Osoba, która zostaje bez miejsca siedzącego musi odpowiedzieć na pytanie prowadzącego w pozytywny sposób. Jeśli nie odpowie dobrze – wypada z gry. Jeśli jej się uda, gra toczy się dalej.

To ćwiczenie pomaga uczestnikom przećwiczyć odpowiadanie na pytania w najlepszy sposób, a także uczy poprzez nagradzanie szybkich, treściwych, dobrych odpowiedzi.

**Potrzebne materiały:** krzesła, muzyka





Erasmus+

*This project is funded by the European Union.*

## Lekcja 4

### Pięć palców

Poproś uczestników o odrysowanie swojej dłoni na kartce papieru i wykorzystanie kształtu swojej dłoni do wpisania 5 rzeczy, które mogą wykorzystać w rozmowie kwalifikacyjnej dotyczących ich mocnych stron – umiejętności, zdolności, itp. Następnie dookoła każdego palca uczestnicy rysują proste symbole i rysunki żeby wizualizować i zapamiętać te pięć cech.

**Potrzebne materiały:** mazaki, kartki papieru.

### Oferty pracy

Każdy uczestnik otrzymuje kopię oferty pracy. Dobrze jest przygotować kilkanaście różnorodnych ofert pracy, mając na uwadze cechy i zainteresowania uczestników szkolenia. Każdy wybiera sobie jedną ofertę pracy i czyta ją uważnie. Następnie zapisują na kartkach swoje cechy (np. z poprzedniego ćwiczenia), które mogą wykorzystać w rozmowie kwalifikacyjnej o tę pracę. Każdą z cech opisują w następujący sposób:

- 1) Wartość cechy w tej konkretnej pracy;
- 2) Przykład wykorzystania/zrealizowania tej cechy w poprzedniej pracy, w działalności wolontariackiej, projekcie szkolnym itp.

**Potrzebne materiały:** kopie ofert pracy, kartki papieru, długopisy.

### Pozytywne odpowiedzi

Uczestnicy odbijają do siebie piłkę stojąc w kole. Rzucający piłkę zadaje pytanie, które może pojawić się na rozmowie o pracę, a łapiący stara się odpowiedzieć w pozytywny sposób.

Na przykład „czy lubisz pracować w zespole?” Uczestnik odbija piłkę do innego uczestnika, który odpowiada **POZYTYWNE W 2 ZDANIACH. NIE ZADŁUGO I NIE ZA KRÓTKO**. Odpowiedzi muszą być inteligentne, jasne, pozytywne i proste.



Erasmus+

*This project is funded by the European Union.*

To pomoże uczestnikom szkolenia przejąć kontrolę nad procesem rozmowy o pracę poprzez zaplanowanie i przećwiczenie tego, co chcą aby pracodawca dowiedział się o nich podczas rozmowy.

**Potrzebne materiały:** piłka.

### Spotkanie z pracodawcą

W tym ćwiczeniu uczestnicy szkolenia uczą się co powiedzieć i jak się zachować, kiedy wchodzi do recepcji i czekają na rozmowę kwalifikacyjną. Uczą się zwyczaju podawania sobie dłoni na przywitanie, przedstawiania się i patrzenia swojemu potencjalnemu pracodawcy w oczy. Uczestnicy rozwijają umiejętności etykiety biznesowej.

Czy powinieneś podać rękę pracodawcy, czy to on pierwszy podaje rękę? Co jeszcze robisz, kiedy spotykasz swojego pracodawcę po raz pierwszy? Patrz wszystkim osobom w oczy. To bardzo ważne. Osoby, które patrzą innym w oczy są odbierane, jako godne zaufania. Przedyskutujcie etykietę biznesową a także kulturowe/związane z płcią kulturową zagadnienia, które mogą mieć na nią wpływ.

Pozwól uczestnikom poćwiczyć etykietę biznesową, podawanie rąk i utrzymywanie kontaktu wzrokowego.

**Potrzebne materiały:** brak

### Oddychaj na niebiesko (ćwiczenie relaksacyjne)

Poproś uczestników, żeby wyobrazili sobie, że oddychają w kolorze niebieskim. „Weź oddech, w kolorze niebieskim i wydychaj 10-9-8-7-6 Nowy oddech -5-4-3-2-1. Wyobraź sobie, że chłodny niebieski schodzi nisko do samego dna twoich płuc. Przytrzymaj chłodny niebieski przez kilka sekund kiedy liczysz do 1. Powtórz. Możesz to robić także z otwartymi oczami, w każdej sytuacji i nikt nie zauważy, że wykonujesz relaksacyjne ćwiczenie”.

Przedyskutujcie co można jeszcze zrobić, żeby czuć się spokojnie i komfortowo przed rozmową o pracę.

**Potrzebne materiały:** brak



Erasmus+

*This project is funded by the European Union.*

## W recepcji

Przedyskutujcie etykietę dotyczącą podawania dłoni, tego, kto powinien przechodzić pierwszy, gdzie powinno się usiąść, jaki jest odpowiedni język ciała podczas oczekiwania na rozmowę, czego nie powinno się robić?

Przypomnij uczestnikom, żeby byli elastyczni. Cokolwiek się zdarzy podczas rozmowy bądź elastyczny, pogodny, zrelaksowany i spokojny jak to tylko możliwe.

Uczestnicy wzmacniają swoje umiejętności związane z etykietą biznesową poprzez ćwiczenia. Uczą się, jak się zachować kiedy są prowadzeni z recepcji do pokoju, w którym odbędzie się rozmowa o pracę.

Uczestnicy szkolenia improwizują wejście do recepcji, przywitanie się, przejście do pokoju, w którym odbędzie się rozmowa o pracę.

**Potrzebne materiały:** brak



Erasmus+

*This project is funded by the European Union.*

## Lekcja 5

### Wskocz i wyskocz

Pokaż grupie następujący klip:

<https://www.youtube.com/watch?v=k6bHltjIYZE>

Zagrajcie w grę. Ćwiczenie ma na celu wzbudzenie entuzjazmu, energii i koncentracji.

**Potrzebne materiały:** Internet i rzutnik

### Mechanizm rozmowy o pracę

Przedyskutujcie ogólny format rozmowy o pracę: jaki jest wzór przebiegu rozmowy o pracę? W jaki sposób należy odpowiadać na pytania? Co należy mówić, a co lepiej zachować dla siebie?

**Potrzebne materiały:** brak

### Strzelaj gole

Użyj analogii piłki nożnej: Podczas rozmowy kwalifikacyjnej do pracy bądź strzelającym gole, a nie bramkarzem!

Przypomnij sobie 5 rzeczy, o których chciałbyś powiedzieć swojemu przyszłemu pracodawcy o sobie. Uczestnicy mogą wykorzystać odrysowane wcześniej dłonie – ćw. Pięć palców.

Uczestnicy stoją w kole. Rozpocznij od rozgrzewki – podają sobie piłkę przez kopnięcie. Piłka nie może wypaść poza krąg. Następnie, każdy kto kopie piłkę wypowiada zdanie dotyczące jego mocnych stron, na przykład: „Potrafię ciężko pracować” - kopnięcie, „Dobrze zarządzam sobą w czasie” – kopnięcie.

Ćwiczenie wzmocni uczenie się poprzez połączenie aktywności poznawczej z fizyczną.

**Potrzebne materiały:** piłka



Erasmus+

*This project is funded by the European Union.*

## Rozmowa próbna

W tej części uczestnicy ćwiczą odpowiadanie na pytania podczas próbnej rozmowy o pracę. W tym momencie ćwiczymy tylko odpowiadanie na pytania.

Poproś uczestników, żeby wzięli pod uwagę:

- Jak powinieneś siedzieć podczas rozmowy?
- Jeśli jest więcej niż jedna osoba prowadząca rozmowę, na kogo powinieneś patrzeć?
- Jaka w większości jest postawa prowadzących rozmowę w stosunku do kandydata?
- Jaka powinna być twoja postawa w stosunku do prowadzącego rozmowę?

Uczestnicy pracują w grupach trzyosobowych. Wymieniają się swoimi ofertami pracy i zapisują pięć pytań, które zadadzą osobie ubiegającej się o tę pracę.

Następnie jedna osoba jest kandydatem, druga prowadzącym rozmowę o pracę, a trzecia obserwatorem. Po każdym wywiadzie obserwator daje kandydatowi informację zwrotną: 3 dobre rzeczy i 1 do udoskonalenia.

**Potrzebne materiały:** kartki papieru, długopisy.

### Trudne pytania

Przedyskutujcie jakie pytania były najtrudniejsze. Uczestnicy w małych grupach zapisują na małych karteczkach trudne pytania – jedno pytanie na jednej kartce. Następnie składają je i wrzucają do jednego, wspólnego pudełka.

**Potrzebne materiały:** małe karteczki, długopisy.



Erasmus+

*This project is funded by the European Union.*

## Lekcja 6

### Idealna praca

Uczestnicy powtarzają ćwiczenie, które wykonywali na pierwszej lekcji.

Students repeat an exercise the did in the first lesson.

Uczestnicy stoją w okręgu i odbijają do siebie piłkę. Za każdym razem kiedy uczestnik wyrzuca piłkę jednocześnie wypowiada nazwę swojej idealnej pracy. Powinni mieć kilka opcji swojej idealnej pracy.

Następnie zapisują na kartce:

Mam na imię \_\_\_\_\_ a moją idealną pracą jest \_\_\_\_\_, lub moje idealne prace to: \_\_\_\_\_.

Następnie kolejno wstają i odczytują zapisane zdanie. Grupa odpowiada na każde zdanie stwierdzeniem: „Możesz to zrobić (imię uczestnika)!”

Dyskusja:

- Czy aby osiągnąć swój cel potrzebna ci jest jakaś dalsza edukacja?
- Planowanie i identyfikacja celu.
- Czy twoja docelowa praca wymaga jakichś pośrednich, mniejszych celów do zrealizowania?
- Jeśli jest dziura pomiędzy twoimi umiejętnościami a twoją docelową pracą zapamiętaj ją.

Tutaj uczestnicy zaczynają łączyć możliwości z praktycznymi działaniami ich realizacji.

**Potrzebne materiały:** piłka, kartki papieru

### Myślenie lateralne

Uczestnicy stoją w kręgu. Klepią się po głowie, jednocześnie głaszcząc się po brzuchu (zataczając dłońią kręgi).



Erasmus+

*This project is funded by the European Union.*

Lub:

Stojąc w miejscu, najlepiej w rozsypce, za prowadzącym uczestnicy wykonują ruchy ramion: Prawa ręka do przodu, potem prosto w górę, potem w bok, potem znowu w dół. Następnie lewa ręka do przodu, potem prosto w górę, potem w bok, potem znowu w dół. Następnie zaczyna prawa ręka, a lewa dołącza z opóźnieniem o jeden ruch. Następnie wykonaj ćwiczenie podczas spaceru w miejscu.

Studenci stymulują umysł i ciało do pracy w synchronizacji. Ćwiczenie służy lepszemu koncentracji. Jest zarówno zabawą i wyzwaniem.

**Potrzebne materiały:** brak

### Przed, w trakcie i po rozmowie - podsumowanie

Uczestnicy pracują w trzech grupach. Każda grupa otrzymuje zatytułowany flipchart:

Grupa 1: Przed rozmową

Grupa 2: W czasie rozmowy

Grupa 3: Po rozmowie

Podsumowują wiedzę z całego kursu uzupełniając flipchart.

Powieście flipcharty na ścianie, przedyskutujcie ich zawartość dodając informacje zgłaszane przez wszystkich uczestników.

### Rozmowa (próbna) o pracę

Ostatnia część szkolenia polega na złożeniu w jedną całość wszystkiego, czego uczestnicy nauczyli się w jego trakcie. Każdy uczestnik improwizuje całą rozmowę o pracę.

Mogą wylosować "trudne pytanie" które pisali wcześniej i użyć go w trakcie wywiadu.

Każdy uczestnik przechodzi próbną rozmowę o pracę rozpoczynając od przygotowania się do niej aż do odpowiedniego opuszczenia miejsca rozmowy.

Uczestnicy kolejno przekładają na praktykę wszystko, czego nauczyli się podczas szkolenia.

Każdy wyjaśnia w jaki sposób przygotowują się przed rozmową.

Wyjaśniają jakie mocne strony będą chcieli przemycić podczas rozmowy.

Stawiają się o czasie.

Improwizują wejście do recepcji i przedstawienie się.



Erasmus+

*This project is funded by the European Union.*

Wyjaśniają co robią żeby poczuć się komfortowo.

Improwizują całą rozmowę od spotkania rozmówcy po wyjście z pokoju.

W grupach zaawansowanych rozmowa jest prowadzona przez uczestników szkolenia.

Grupa może być podzielona na kilka podgrup, które muszą się skupić na jednym lub kilku elementach i dać osobie starającej się o pracę informację zwrotną.

Można wziąć pod uwagę następujące zagadnienia:

- Przygotowanie do rozmowy;
- Stawienie się o czasie;
- Wejście do recepcji;
- Sprawienie aby poczuć się komfortowo przed rozmową;
- Podanie ręki;
- Zajęcie miejsca;
- Kontakt wzrokowy;
- Odpowiadanie na pytania;
- Bycie strzelającym gole a nie bramkarzem – wiem co chcę powiedzieć prowadzącemu rozmowę;
- Odzwierciedlanie;
- Co powiedzieć a czego nie mówić;
- Dobry język ciała;
- Wyczucie, że rozmowa zbliża się do końca;
- Odpowiednie wyjście;
- Bycie miłym dla wszystkich spotkanych osób.

## C5 - ewaluacja

Uczestnicy zapisują swój cel i wypełniają tabelkę z czterema lub pięcioma pytaniami dotyczącymi wiedzy i umiejętności, które osiągnęli podczas kursu:

Co mogę zacząć robić?

Co powinienem przestać robić?

Czego mogę robić więcej?

Czego mogę robić mniej?

Dzielą się swoimi notatkami w małych grupach lub na forum w zależności od liczby uczestników szkolenia.