

ĆWICZENIE 23 KONTRAKT Z SAMYM SOBĄ

Każdy z uczestników otrzymuje elegancką kartkę papieru i ich zadaniem jest zawarcie kontraktu ze sobą. Kontrakt zawiera konkretne zachowania i konsekwencje na najbliższe 14 dni. Plany te muszą zostać opisane w postaci precyzyjnych warunków i tak szczegółowo, jak to tylko możliwe, aby osoba z zewnątrz również mogła je zrozumieć. Częścią kontraktu jest również zastanowienie się nad korzyściami z niego płynącymi, być może nagroda, gest satysfakcji z poniesionego wysiłku i osiągniętego sukcesu. Zarówno trener, jak i uczestnik, podpisują gotowy kontrakt.

Zarys teoretyczny: Kursy orientacji zawodowej powinny dać uczestnikom obszerny zakres odpowiedzialności za siebie i możliwości podejmowania samodzielnych decyzji. Uczestnicy odgrywają znaczącą rolę w określaniu postępów w nauce i są odpowiedzialni za ich realizację. Z tego powodu ważne jest, aby wypracować poczucie obowiązku odnośnie ich realizacji oraz odpowiedzialności uczestników.

Cel: Wypracowanie poczucia obowiązku i rozwijanie odpowiedzialności za siebie uczestników; uczestnicy powinni się poważnie zastanowić nad krokami, które powinni podjąć w trakcie następnych 2 tygodni.

Alternatywny wariant: Inny członek grupy również podpisuje kontrakt i otrzymuje jego kopię. Dwóch uczestników ustala datę, kiedy się skontaktują i omawiają wywiązanie się z warunków kontraktu.

Materiały: Elegancki papier
Komentarz: Ponieważ trener nie jest stroną w kontrakcie ani jego przedmiotem, jego podpis oznacza brak równowagi w relacji. W każdym przypadku trener musi się upewnić, czy uczestnicy nie czują się kontrolowani i pod nadzorem, a nawet traktowani jak małe dzieci.

Temat: Radzenie sobie z oporem, konfliktami, frustracją i rezygnacją, metody wzmacniania odpowiedzialności za grupę i indywidualnych uczestników.

Rodzaj ćwiczenia: Praca indywidualna; praca w parach