

Konspekt warsztatów psychologicznych „Opowiedz mi o swoich planach”

Grupa docelowa – uczniowie szkoły średniej

Cel warsztatów – nabycie umiejętności realizacji celów (marzeń),

- poznanie i opanowanie funkcji zarządzania sobą i swoimi zasobami
- tworzenie szczegółowych planów realizacji zadań
- zarządzanie czasem

Plan warsztatów

- Stworzenie kontraktu grupowego – 45 minut
- Zapoznanie się z planem i programem warsztatów – 15 minut
- Czym są plany i marzenia? Czy warto marzyć? - praca w parach, dyskusja – 30 minut
- Jak zmieniać marzenia w plany i je realizować? Przedstawienie metody SMARTer – 30 minut
- Poszukiwanie i wybranie marzenia/celu charakterystycznego i atrakcyjnego dla całej grupy – 15 minut
- Praktyczne zastosowanie metody SMARTer do realizacji marzenia (osiągnięcia celu) – praca zespołowa – 135 minut
- Podsumowanie pierwszego bloku zajęć, przedstawienie własnych refleksji przez uczniów – 30 minut
- Ekscytacja drogą do realizacji marzeń i celów. O tym jak mieć w życiu frajdę i czerpać z niej siłę i napęd do rozwoju - praca w grupach, dyskusja – 45 minut
- Podejmowanie decyzji (zarządzanie: planowanie, organizowanie, kontrolowanie) jako narzędzie niezbędne do realizacji planów i marzeń – 90 minut
- Zaplanuj swój tydzień wakacji – ćwiczenie praktyczne – 90 minut
- Mama marzeń – czym jest i jakie pełni funkcje? - 45 minut
- Robię własną mapę marzeń – ćwiczenie warsztatowe – 90 minut
- Podsumowanie warsztatów, refleksje własne uczestników – 15 minut

Wykorzystane narzędzia:

Plener tygodnia

Kalendarz Googla

Mapa marzeń

Literatura:

Śpij, jedz i ruszaj się zgodnie ze swoim rytmem okołodobowym Satchini Panda, Feeria
2021

Jak mieć w życiu frajdę? Katarzyna Stoparczyk Mando 2022

Inaczej Radek Kotarski Altenberg 2020

źródła internetowe:

paniswojegoczasu.pl

mapamarzen.info

opracowane przez

mgr Krystyna Matyjasek

Sosnowiec, marzec 2022