

Scenariusz sesji dodatkowej nr 1

Cele:

1. Wzmocnienie umiejętności opanowania własnych emocji w sytuacjach trudnych.
2. Przećwiczenie sytuacji w których uczestnicy mieli największy problem z opanowaniem złości.

Materiały:

1. Teczki uczestników
2. Arkusze obserwacyjne
3. Notatnik sztalugowy
4. Arkusze zbiorcze: techniki umysłowe i behawioralne
5. Test sprawdzający wiedzę na temat radzenia sobie ze złością

Temat sesji: Sprawdzenie umiejętności radzenia sobie ze złości.

1. Podsumowanie sesji 10
 - a) Omówienie ćwiczenia tematycznego zaplanowanego w sesji nr 10.
 - b) Rozwiązanie testu sprawdzającego wiedzę na temat radzenia sobie ze złością.
2. Omówienie arkusza obserwacyjnego

Pytania pomocnicze:

- Która część arkusza jest najbardziej pomocna i dlaczego?
 - Która część arkusza sprawia najwięcej kłopotów przy wypełnianiu?
 - Co warto byłoby dopisać do arkusza obserwacyjnego?
3. Sytuacje trudne w naszym życiu – wykonanie arkusza zbiorczego sytuacji .najtrudniejszych na podstawie arkuszy obserwacyjnych bądź ostatnich doświadczeń uczestników.
 4. Odegranie scenki sytuacyjnej dotyczącej sytuacji trudnej.
 5. Podsumowanie scenki.

Pytania pomocnicze:

- aktor I wypełnia arkusz 10 pytań dotyczących zagranej scenki i omawia sytuację
 - omówienie sytuacji wg instrukcji (sesja nr 3)
6. Rozdanie arkuszy obserwacyjnych.
- Opisanie sytuacji szczególnie trudnych pod względem opanowania złości swoich własnych albo zaobserwowanych u innych.
7. Uwagi końcowe:
 - ustalenie daty następnego spotkania
 - zachęcenie do korzystania z arkuszy obserwacyjnych
 8. Arkusz prowadzącego – lista zrealizowanych zagadnień.