

## Scenariusz sesji nr 10

Cele sesji treningowej:

1. Zebranie i podsumowanie wiadomości o technikach radzenia sobie ze złością
2. Wzmocnienie uczestników w ich próbach opanowania własnej złości
3. Zachęcanie do korzystania z arkuszy obserwacyjnych i do stosowania poznanych technik
4. Ocena zmiany własnego zachowania związana z udziałem w programie „Pod kontrolą”
5. Ocena przydatności programu „Pod kontrolą” w radzeniu sobie ze złością

Materiały:

1. Arkusz podsumowujący sesję 9
2. Teczki uczestników
3. Arkusze zbiorcze: Techniki umysłowe i behawioralne
4. Kamera i materiał video
5. Arkusze obserwacyjne (jeden egzemplarz dla każdego)
6. Certyfikaty potwierdzające udział w programie „Pod kontrolą”

### Temat sesji: Podsumowanie i zakończenie programu „Pod kontrolą”

1. Podsumowanie sesji nr 9
  - a) Wypełnienie i odczytanie arkusza podsumowującego sesję nr 9 (odczytanie osobistych uwag na temat nagranych materiałów video).
  - b) Omówienie arkuszy obserwacyjnych wypełnionych od czasu ostatniej sesji.
  - c) Uzupełnienie listy technik redukcji złości o nowe sposoby.

2. Prezentacja filmu pt. „Co denerwuje każdego z nas i jak radzimy sobie ze złością?”

Omówienie różnic między uczestnikami w zakresie przyczyn pojawiania się złości i radzenia sobie z nią – indywidualny plan postępowania

3. Ocena programu „Pod kontrolą” przez uczestników.
  - a) Omówienie programu według listy 9 pytań (zapisanie wypowiedzi uczestników).
  - b) Uzupełnienie tabeli – mocne i słabe strony programu.

<b>Co podobało się wam najbardziej?</b>	<b>Co podobało się wam najmniej?</b>
---	--------------------------------------

4. Wręczenie certyfikatów potwierdzających udział w programie
5. Ćwiczenie tematyczne:

Znajdź odpowiedni rodzaj muzyki lub ćwiczeń, które pozwolą Ci się zrelaksować gdy czujesz napięcie albo zmęczenie. Zanonuj jaki rodzaj muzyki i ćwiczeń pomógł ci skutecznie poradzić

sobie z napięciem. Kartkę z notatkami umieść w swojej teczce. Omówimy to na sesji dodatkowej.

6. Uwagi końcowe:

- ustalenie terminu sesji dodatkowej nr 1
- przypomnienie uczestnikom, skąd mogą brać arkusze dodatkowe

7. Arkusz prowadzącego – lista zrealizowanych zagadnień