

Scenariusz sesji nr 8

Cele sesji treningowej:

1. Wypróbowanie indywidualnych planów radzenia sobie ze złością.
2. Przedstawienie w małych grupach scenek sytuacyjnych, które zostają nagrane kamerą video.
3. Przełamanie barier związanych z występem przed kamerą.

Materiały:

1. Arkusz podsumowujący sesję nr 7 (jedna kopia dla każdego)
2. Teczki uczestników
3. Arkusze zbiorcze: techniki umysłowe i behawioralne
4. Arkusz obserwacyjny (jedna kopia dla każdego)
5. Kamera video
6. Instrukcja do grania scenki w studiu nagraniowym „Pod Kontrolą” (jedna kopia dla każdej grupy)
7. Ćwiczenie tematyczne: instrukcja (jedna kopia na grupę)
8. Czyste kartki

Temat sesji: Studio nagraniowe „Pod kontrolą”

1. Podsumowanie sesji nr 7
 - a) Wypełnienie i odczytanie arkusza podsumowującego sesję nr 7
 - b) Rozdanie arkuszy obserwacyjnych i zachęcenie do ich wypełnienia
 - c) Odczytanie indywidualnych planów radzenia sobie ze złością
 - d) Uzupełnienie arkuszy zbiorczych: techniki umysłowe i behawioralne
2. Studio nagraniowe „Pod kontrolą”
 - a) Podział grupy na zespoły zadaniowe
 - b) Przygotowanie scenki przez każdą grupę w oparciu o szczegółową instrukcję do odgrywania scenek
 - c) Zaprezentowanie scenek przez każdą z grup, wybór najlepszych wersji pod względem zaprezentowanych technik radzenia sobie ze złością i kryteriów opanowania złości
3. Ćwiczenie tematyczne:

Przygotowanie plansz zawierających tytuł scenki i nazwiska aktorów oraz reżysera lub innej formy zapowiadającej film o radzeniu sobie ze złością