Scenariusz treningu

Cele :
-ageni będą odreagowywać napięcia
-ageni wezmą odpowiedzalność za swoje zachowanie
-agenci będą ćwiczyć zachowania, które już poznali

Forma :
-indywidualna
-grupowa

Metody :
-słowne : rozmowa, opis
-oglądowe: pokaz

Pomoce :
Kartki kolorowego papieru, pisaki, balony, gazety, etykiety : złość, spokój, radość

Przebieg treningu :

1.Część wprowadzająca

Krótkie wprowadzenie do treningu – dzię będziemy artystami i będziemy wyrażać złość a jak zaraz się dowiecie lub coś w tym stylu :)

2.Część właściwa

"Złość"- narysujcie przedmiot, który kojarzy Wam się za złością – wystawa prac i omówienie

-"Gniew, spokój, radość"-podajemy instrukacje do wykonania :)

„Gniew"-pokażcie całym ciałem gniew. Wciągnijcie nosem dużo powietrza, wykonując skłon w dół bardzo wolno wymawiając „ ooommm...",strzepując ręce nad podłogą

„Spokój"- pokażcie całym ciałem spokój. Wolno oddychając wyprostujcie ramiona w prawą i w lewą stronę, dłońmi ku górze. Teraz wolno obie dłonie ułóżcie na piersi

„Radość"-pokażcie całym ciałem radość. Teraz biorąc głęboki oddech nosem unieście głowę i ramiona do „nieba" i wraz z wydechem ustami połóżcie ręce na piersi, lekko skłońcie głowę

-"Czerwony balon – każdy agent dostaje czerwony balon, który ma nadmuchać
Mówimy, że balon jest czerowny bo oznacza złość. Wszyscy siadają w grupie i mówią, w jaki sposób mogą dać ujście swojej złości używając do tego swojego balonu. Agenci mogą np.: nadmuchiwać balon tak długo, aż pęknie, pozwolić aby uszło z niego

-"Papierowe kule"-agenci dostają gazety, z których ugniatają dwie kule, wyobrażając sobie jednocześnie że są niebezpieczeństwami, które nam zagrażają. Podchodzą kolejno do wyznaczonego miejsca, rzucają papierowymi kulami, starają się trafić środek

3.Część kończąca

Ppożegnanie "Iskierka"

Źródełko moje własne i "Zaradny Kot"