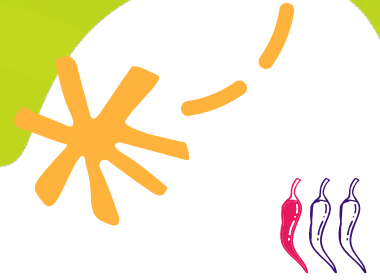


# Вправа 1А

## СИСТЕМА БАНОК



### СИТУАЦІЯ

Комунікація: говорити про почуття, висловлювати розчарування, смуток, гнів, ...



### УЧАСНИКИ

Щонайменше 5 учасників



### МАТЕРІАЛ

- **Додаток 1:** Приклади ситуацій - видрукуйте, виріжте та покладіть у конверт або поліетиленовий пакет для кожного учасника
- 4 кольорові банки: зелена, помаранчева, червона та темно-червона
- **Додаток 2:** Що я можу зробити?
- Соціальна карта (див. посилання Vorm DC)  
<https://vorm-dc.be/tools/provinciale-sociale-kaart>



### ЧАС

30 хвилин

## ЦІЛІ

- Поділитися, що ви відчуваєте в тій чи іншій ситуації
- Визначати власні почуття
- Наважитися/вміти висловлювати власні почуття
- Відчутти рівність між колегами через обмін досвідом



## ПОСЛІДОВНІСТЬ

### Тренер:

1. Надає 3 (або 4) скляні банки з кольоровими наклейками (зеленими, помаранчевими, червоними та темно-червоними)

**Зелений** = ця ситуація не є для мене великою проблемою, я роблю те, що мене просять, не реагуючи на неї.

**Жовтий** = мені це не подобається, мені не подобається те, про що мене запитують, і я поговорю про це з клієнтом.

**Червоний** = це абсолютно не нормально. Я перестану працювати на цього клієнта і піду в офіс. Я хочу поговорити з начальником.

(за бажанням) **Темно-червоний** = я звернуся з цим до поліції/прокуратури тощо.

## **Вправа 1А**

2. Пояснює значення кольорів на банках.
3. Роздає кожному учаснику вирізані картки з прикладами ситуацій.  
(Додаток 1)
4. Просить учасників тихо прочитати приклади ситуацій про себе.
5. Пропонує учасникам пов'язати приклади ситуацій з відповідними кольоровими банками.  
Важливо! Пояснює, що кожен реагує на ситуації по-різному і кожен вирішує для себе сам.
6. Просить учасників покласти картки з ситуаціями в банки.
7. Звертає увагу учасників на різну кількість карток у різних банках. Наприклад: у червоній банці набагато більше карток, ніж у зеленій. Або ж у всіх банках однакова кількість карток.
8. Дістає картку з певної банки.
9. Зачитує групі приклад ситуації.
10. Запитує, чи не хоче хтось поділитися думками з цього приводу. Якщо ні, тренер переходить до наступної картки.
11. Надає учасникам свободу ділитися тим, чим вони хочуть поділитися.
12. Додає, що робити, якщо такі ситуації трапляються з клієнтом (додаток 2).