

Вправа 1С СВІТЛОФОРИ



СИТУАЦІЯ

Комунікація: говоримо про почуття, висловлюємо розчарування, смуток, злість тощо.



УЧАСНИКИ

Різна кількість



МАТЕРІАЛ

- **Додаток 1:** Приклади ситуацій для кожної теми
- **Додаток 2:** Що я можу зробити?
- **Додаток 3:** Світлофори кожного кольору + знак «стоп» - видруковані для кожного учасника
- 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
- Відчути рівність між колегами через обмін досвідом

Якщо група відчуває себе **недостатньо безпечно**, ми використовуємо світлофорну систему

Вправа 1С



ПОСЛІДОВНІСТЬ

Тренер:

1. Роздає кожному учаснику 3 кольорові картки, що відповідають кольорам світлофора, та додатковий знак «стоп».

- Зелений

- Жовтий

- Червоний

- необов'язково: знак «стоп»

(якщо викладач хоче поговорити про вкрай неприйнятні ситуації).

2. Зачитує вголос групі випадкові приклади ситуацій про неналежну поведінку (**Додаток 1**).

3. Просить учасників оцінити ситуації, піднявши кольорові картки вгору.

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.

(необов'язково) знак СТОП = я звернуся з цим до поліції/прокуратури тощо.

4. Просить учасників поділитися особистою історією, якщо вони хочуть.

5. Після кожної ситуації ви можете провести (короткі) дискусії з учасниками в групі або індивідуально і розглянути її глибше.

6. Може поділитися додатковими порадами (див. соціальну карту Vorm DC) або надати групі «Що я можу зробити?» (див. **Додаток 2**).