

W ZGODZIE ZE SOBĄ W MIEJSCU PRACY

Cel projektu: podnoszenie kompetencji osób zajmujących się aktywizacją zawodową tj. trenerów, coachów pośredników pracy, doradców zawodowych w zakresie przeciwdziałania mobbingowi i dyskryminacji osób niepełnosprawnych.

LIPIEC, 2023



**Co-funded by
the European Union**



Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

SCENARIUSZ SZKOLENIA

TEMAT: „W zgodzie ze sobą w miejscu pracy- szkolenie przeciwmobbingowe”

CZAS TRWANIA: 12h lekcyjnych

ODBIORCY: Uczestnikami szkolenia są osoby wspierające osoby niepełnosprawne bezrobotne i nieaktywne zawodowo w powrocie na rynek pracy.

LICZBA UCZESTNIKÓW: 10 osób

CEL GŁÓWNY:

Podniesienie świadomości odbiorców z zakresu:

- przeciwdziałania mobbingowi i dyskryminacji
- sposobom reagowania z pozycji świadka w sytuacji mobbingu
- różnic i podobieństw w zakresie molestowania, molestowania seksualnego, mobbingu
- charakterystyki sprawców i ofiar mobbingu

CELE SZCZEGÓŁOWE:

Zdobycie wiedzy dotyczących zagadnień:

- definicji mobbingu i jego rozpoznawanie
- mechanizmy mobbingu
- przyczyny i konsekwencje mobbingu: psychiczne i fizyczne
- dyskryminacja, molestowanie seksualne, a mobbing- różnice i podobieństwa
- sposoby walki z mobbingiem
- wstęp do treningu asertywności (podstawy)
- możliwości prawne - jakie są konsekwencje dla oprawcy/gdzie zgłaszać się po pomoc



PROGRAM:

DZIEŃ PIERWSZY:

1. Część wstępna
2. Przedstawienie uczestników
3. Ćwiczenie „Kontrakt”
4. Ćwiczenie „Kilka słów o mobbingu”
5. Ćwiczenie „Co jest mobbingiem, a co nim nie jest”
6. Ćwiczenie „ Mobbing, dyskryminacja a molestowanie”
7. Ćwiczenie „Szukając pomocy”
8. Rundka końcowa

DZIEŃ DRUGI:

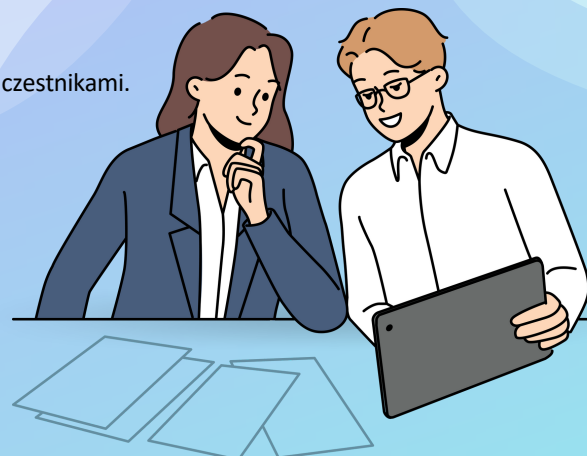
9. Powitanie/ plan dnia
10. Ćwiczenie „ test asertywności”
11. Ćwiczenie: „Cztery postawy w komunikacji interpersonalnej”
12. Ćwiczenie „ja a asertywność”
13. Ćwiczenie „toksyny komunikacyjne”
14. Ćwiczenie „komunikat JA”
15. Podsumowanie

EFEKTY:

- uczestnicy zdobyli wiedzę dotyczącą zagadnienia mobbingu
- uczestnicy zapoznali się z metodami radzenia sobie z mobbingiem
- uczestnicy potrafią stosować postawę asertywną

METODY I TECHNIKI PRACY:

- Gry i ćwiczenia wpływają na kształtowanie pożądanych postaw i zachowań.
- Krótkie wykłady z prezentacją multimedialną przekazują praktyczną wiedzę.
- Dyskusje moderowane mają na celu wymianę doświadczeń oraz rozwiązywanie problemów.
- Prace grupowe umożliwią wymianę wiedzy i doświadczeń pomiędzy Uczestnikami.
- Ćwiczenia team-building umożliwią budowanie pozytywnej atmosfery sprzyjającej współpracy w zespole.



SCENARIUSZ: DZIEŃ I

1. CZĘŚĆ WSTĘPNA (czas 10min)

- Powitanie, przedstawienie, informacje o organizacji pracy
- Przedstawienie tematyki i celów
- Wskazanie korzyści z uczestnictwa w zajęciach

2. PRZEDSTAWIENIE UCZESTNIKÓW

MODUŁ	CZAS	METODA	MATERIAŁY
Wstęp	30 min	Praca w parach	Formularz ¹
CELE SZCZEGÓŁOWE		ZAGADNIENIE	EFEKTY
Ustalenie imion uczestników Zapoznanie się uczestników		Przedstawienie się	Uczestnik rozpoznaje imiona członków grupy
OPIS ĆWICZENIA			

Uczestnicy są proszeni o dobranie się w pary. Każdy uczestnik otrzymuje od prowadzącego formularz, na podstawie którego zbiera informacje o swoim partnerze z pary, by następnie móc go przedstawić na forum grupy. Prowadzący dziękuje każdej parze za przedstawienie powtarzając imiona uczestników.



3. KONTRAST

MODUŁ	CZAS	METODA	MATERIAŁY
Wstęp	30 min	rozmowa moderowana	Flip-chart
CELE SZCZEGÓŁOWE		ZAGADNIENIE	EFEKTY
Określenie listy zasad obowiązujących podczas trwania warsztatów		Zasady współpracy	Stworzenie listy zasad obowiązujących podczas trwania warsztatów
OPIS ĆWICZENIA			
Uczestnicy siedzą w kole. Prowadzący pyta uczestników o zasady, na jakie chcieliby się umówić by móc efektywnie pracować i realizować zakładane cele i plan warsztatów. Uzyskane odpowiedzi trener zapisuje na tablicy flip-chart a następnie zawiesza w widocznym przez całe warsztaty miejscu			



4. KILKA SŁÓW O MOBBINGU

MODUŁ	CZAS	METODA	MATERIAŁY
Mobbing	45 min	Mini wykłady z prezentacją. Rozmowa moderowana	Prezentacja Power-Point ²
CELE SZCZEGÓŁOWE		ZAGADNIENIE	EFEKTY
zapoznanie z teorią dot. zagadnienia mobbingu: - definicja mobbingu - mechanizmy charakteryzujące mobbing - role osób uczestniczących w mobbingu: sprawca, ofiara, świadek		Mobbing	- uczestnik będzie posiadał wiedzę na temat tego czym jest mobbing - będzie znał warunki sprzyjające rodzeniu się zjawiska mobbingu - będzie znał mechanizmy charakteryzujące mobbing - będzie potrafił zdefiniować osoby uczestniczące w mobbingu: mobbera- ofiarę oraz świadków oraz pozna ich rolę w występującym zjawisku
OPIS ĆWICZENIA			
Trener korzystając z przygotowanej prezentacji w programie Power Paint prezentuje wiedzę teoretyczną dotyczącą zjawiska mobbingu, omawiając zagadnienia: - Cechy charakterystyczne mobbingu - przejawy mobbingu - określenie kluczowych elementów - Warunki sprzyjające rodzeniu się zjawiska - Przyczyny organizacyjne - Zachowania przełożonych i pracowników zwiększające ryzyko wystąpienia mobbingu - statystyki dot. mobbingu na świecie Prowadzący prezentując prezentację prowadzi z uczestnikami warsztatów rozmowę moderowaną w celu odnoszenia się do ich osobistych doświadczeń.			
OMÓWIENIE			
W podsumowaniu ważne aby zawrzeć informację, że odnosząc się do przedstawionych treści można stwierdzić, że zjawisko mobbingu jest zjawiskiem trudno mierzalnym, niejednokrotnie trudnym do wychwycenia.			

5. CO JEST MOBBINGIEM, A CO NIM NIE JEST

MODUŁ	CZAS	METODA	MATERIAŁY
Mobbing	40 min	Praca w podgrupach Case study Mini wykłady	Prezentacja Power-Point ² Case study ³
CELE SZCZEGÓŁOWE		ZAGADNIENIE	EFEKTY
Nabycie umiejętności odróżnienia zjawiska mobbingu od konfliktu		Mobbing	Uczestnik potrafi odróżnić czym jest konflikt a czym zachowanie mobbingowe
OPIS ĆWICZENIA			
Prowadzący w ramach wprowadzenia do ćwiczenia przedstawia w formie prezentacji różnice między mobbingiem a konfliktem. Prowadzący prosi uczestników o dobrane się w 3 grupy. Prowadzący rozdaje kartki z opisanymi sytuacjami uczestnikom. Zadaniem uczestników jest przedyskutowanie w grupach czy dana sytuacja jest mobbingiem czy przejawem konfliktu. Po dyskusji w podgrupach następuje podsumowanie ćwiczenia na forum gdzie uczestnicy dzielą się swoimi decyzjami uzasadniając dokonane wybory.			
OMÓWIENIE			
Jak sami zaobserwowaliście określenie czy dana sytuacja jest sytuacją konfliktową czy mobbingiem, nie jest tak oczywiste jak mogłoby się wydawać. Prowadzący jeszcze raz odnosi się do slajdu z prezentacji określającego główne różnice pomiędzy mobbingiem a konfliktem.			



6. MOBBING - MOLESTOWANIE - DYSKRYMINACJA

MODUŁ	CZAS	METODA	MATERIAŁY
Mobbing	60 min	Praca w podgrupach	flipchart, pisaki, długopisy, Karta z opisem historyjek ⁴ Przepisy prawne definiujące mobbing, dyskryminacje i molestowanie ⁵
CELE SZCZEGÓŁOWE		ZAGADNIENIE	EFEKTY
• zapoznanie z terminologią mobbingu, dyskryminacji a molestowania • nabycie umiejętności z zakresu rozpoznawania i odróżniania od siebie mobbingu, dyskryminacji i molestowania		Mobbing	• uczestnik będzie posiadał wiedzę na temat tego czym jest mobbing, molestowanie oraz dyskryminacja • uczestnik będzie potrafił odróżnić poszczególne patologiczne zjawiska
OPIS ĆWICZENIA			
Trener dzieli grupę na 3 zespoły. Każdy zespół otrzymuje od prowadzącego kartkę z opisem historii oraz wydrukowane akty prawne definiujące zagadnienia mobbingu, molestowania oraz dyskryminacji. Zadaniem każdego z zespołów jest zapoznanie się z treścią otrzymanej historii, a następnie określenie jaki rodzaj zjawiska został w niej przedstawiony. Na podstawie otrzymanych materiałów zawierających opis definicji prawnych oraz historii poszczególne grupy tworzą plakat opisujący zjawisko występujące w posiadanej przez nich historii. Po stworzeniu plakatów każdy z zespołów prezentuje swój plakat na forum całej grupy, odczytując również historię z kartki.			
OMÓWIENIE			
Prowadzący na bieżąco uzupełnia informację w trakcie prezentowanych plakatów. Po zakończonych prezentacjach na zbiorczym arkuszu flipchart prowadzący poprzez rozmowę moderowaną zbiera główne różnice, na które należy zwrócić uwagę klasyfikując patologiczne zjawisko.			



7. SZUKAJĄC POMOCY

MODUŁ	CZAS	METODA	MATERIAŁY
Mobbing	30 min	Rozmowa moderowana miniwykłady	Prezentacja Power point ⁶
CELE SZCZEGÓŁOWE		ZAGADNIENIE	EFEKTY
Zapoznanie z konsekwencjami dla ofiar, sprawców, świadków oraz pracodawców: - fizycznymi - psychicznymi - prawnymi Zdobycie wiedzy gdzie szukać wsparcia podczas doświadczania lub będąc świadkiem mobbingu		Mobbing	- uczestnik będzie posiadał wiedzę na temat konsekwencji fizycznych, psychicznych oraz prawnych dla ofiar, sprawców, świadków, mobbingu oraz pracodawców - uczestnik będzie wiedział gdzie szukać wsparcia podczas doświadczania lub będąc świadkiem mobbingu
OPIS ĆWICZENIA			
Trener prowadząc rozmowę moderowaną rozmawia z uczestnikami o konsekwencjach fizycznych, psychicznych, prawnych dla ofiar, sprawców, świadków mobbingu jak również dla pracodawcy. Prowadzący wraz z uczestnikami generuje listę miejsc, gdzie można szukać wsparcia będąc ofiarą lub świadkiem mobbingu, podsumowując uzupełnia je o brakujące pozycje. Trener korzystając z przygotowanej prezentacji w programie Power Paint przedstawia statystyki dotyczące wygranych spraw dot. zjawiska mobbingu.			
OMÓWIENIE			
Odnosząc się do przedstawionych treści konsekwencje zjawisk mobbingowych nie dotyczą jedynie ofiary, ale wszystkich osób uczestniczących.			

8. CZĘŚĆ KOŃCOWA

- Rundka podsumowująca pierwszy dzień warsztatów. Prowadzący zadaje pytanie „z czym kończę? Co sobie zabieram?” Każdy uczestnik wypowiada się na forum.
- Zakończenie dnia pierwszego.

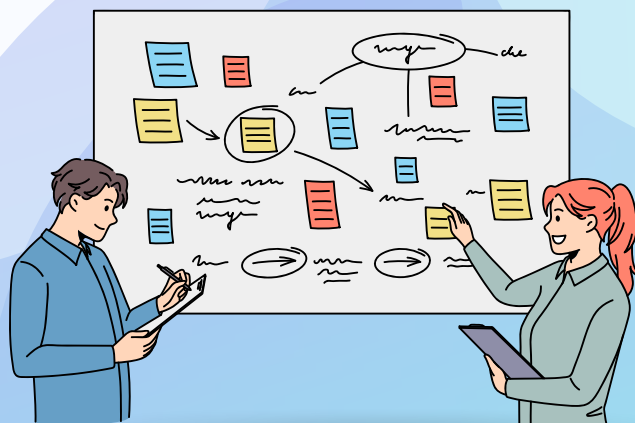


9. CZĘŚĆ WSTĘPNA

- Powitanie, informacje o organizacji pracy
- Przedstawienie planu 2 dnia szkolenia
- Rundka powitalna w 2 dniu warsztatów. Trener zadaje pytanie „co we mnie najbardziej zostało po pierwszym dniu warsztatów?”
- Czego potrzebuję dziś? Uczestnicy wypowiadają się na forum.

10. TEST ASERTYWNOŚCI

MODUŁ	CZAS	METODA	MATERIAŁY
trening asertywności	30 min	praca indywidualna	arkusze testu asertywności ⁷
CELE SZCZEGÓŁOWE		ZAGADNIENIE	EFEKTY
Analiza poziomu zachowań asertywnych		asertywność	• uczestnik dokona analizy swojego poziomu asertywności
OPIS ĆWICZENIA			
Trener rozdaje uczestnikom formularze testu asertywności i prosi o ich uzupełnienie zgodnie z zamieszczoną instrukcją.			
OMÓWIENIE			
Prowadzący odczytuje skalę z uzyskanymi wynikami wraz z opisem poszczególnych poziomów aby uczestnicy mogli sprawdzić w jakim przedziale się znajdują.			



11. CZTERY POSTAWY W KOMUNIKACJI INTERPERSONALNEJ

MODUŁ	CZAS	METODA	MATERIAŁY
trening asertywności	60 min	Case study Praca w podgrupach Rozmowa moderowana	Prezentacja power-point ⁸ Kartki ze scenkami ⁹
CELE SZCZEGÓŁOWE		ZAGADNIENIE	EFEKTY
zapoznanie z 4 postawami w komunikacji interpersonalnej i ich charakterystyką		asertywność	• uczestnik potrafi rozpoznawać postawy w komunikacji interpersonalnej • uczestnik ma świadomość jakie konsekwencje wynikają ze stosowania poszczególnych postaw
OPIS ĆWICZENIA			
Prowadzący przedstawia na matrycy 4 postawy w komunikacji interpersonalnej i prowadząc z uczestnikami moderowaną dyskusję doprecyzowuje przyczyny oraz skutki ich występowania oraz określa charakterystykę poszczególnych postaw. Następnie dzieli grupę na 3 zespoły i każdemu zespołowi daje kartkę z opisem historii, każdy zespół ma odegrać scenkę zaprezentowaną w historii z przedstawieniem postawy wskazanej przez prowadzącego. Następnie cała grupa stara się przedstawić powyższą scenę w sposób asertywny.			
OMÓWIENIE			
Prowadzący w podsumowaniu zachęca uczestników do refleksji na temat „jaki jest mój schemat?”			



12. JA A ASERTYWNOŚĆ

MODUŁ	CZAS	METODA	MATERIAŁY
asertywność	40 min	rozmowa moderowana	brak
CELE SZCZEGÓŁOWE		ZAGADNIENIE	EFEKTY
- Trening przyjmowania postawy asertywnej przez uczestników - Główne zasady ważne w byciu asertywnym		asertywność	- uczestnik wie co jest ważne w asertywności - uczestnik jest świadomy, że to on decyduje jaką postawę przyjmuje
OPIS ĆWICZENIA			
Trener prowadząc rozmowę moderowaną, a także używając technik prowokacji prowokuje uczestników do analizy jakie postawy zazwyczaj towarzyszą im w trudnych momentach, jak daną postawę mogą modyfikować zmierzając w kierunku asertywności. Prowadzący próbuje zachęcić uczestnika do „pożyczenia 100zł” „ wyrażenia zgody na skrócenie zajęć”, dzięki czemu prowokuje uczestnika do wejścia w postawę agresywną lub uległą, celem zobrazowania jaki schematami się posługujemy codziennym życiu.			
OMÓWIENIE			
W podsumowaniu trener podsumowuje uzyskane podczas rozmowy moderowanej wypowiedzi tworząc plakat „ co jest ważne w asertywności” gdzie zawiera informacje o gotowości do przyjęcia perspektywy 2 strony oraz gotowości do mówienia. Oraz zaprasza uczestników do wglądu, które sytuacje są największym wyzwaniem, w których zapominają o postawie asertywnej.			



13. TOKSYNY KOMUNIKACYJNE

MODUŁ	CZAS	METODA	MATERIAŁY
asertywność	40 min	rozmowa moderowana	brak
CELE SZCZEGÓŁOWE	ZAGADNIENIE	EFEKTY	
- nabycie umiejętności rozpoznawania 4 głównych toksyn komunikacyjnych jakimi są: obwinianie/ krytykowanie, postawa obronna, lekceważenie/ pogarda, wycofanie - zdobycie wiedzy dot. konsekwencji stosowania poszczególnych toksyn komunikacyjnych	asertywność	- uczestnik potrafi rozpoznać 4 główne toksyny komunikacyjne, jakimi są: obwinianie/ krytykowanie, postawa obronna, lekceważenie/ pogarda, wycofanie - uczestnik wie jakie konsekwencje wynikają ze stosowania poszczególnych toksyn.	

OPIS ĆWICZENIA

Trener prowadząc rozmowę moderowaną z uczestnikami przedstawia im teorię dot. toksyn komunikacyjnych Johna Gottmana, który opisuje cztery obszary zaburzeń komunikacyjnych jakimi są: obwinianie/ krytykowanie, postawa obronna, lekceważenie/ pogarda, wycofanie. Prowadzący poprzez rozmowę moderowaną definiuje z uczestnikami czym są powyższe obszary oraz jakie konsekwencje niesie za sobą stosowanie poszczególnych toksyn.

OMÓWIENIE

Prowadzący w podsumowaniu zachęca uczestników do analizy i autorefleksji oraz odpowiedzi sobie na pytanie:

- jaką toksynę ja najczęściej stosuję?
- co mi robi gdy ktoś wobec mnie stosuje powyższe toksyny? Jak się czuje?
- jaka toksyna najbardziej na mnie oddziałuje?
- jak zamierzam sobie radzić z występowaniem powyższych toksyn.



14. KOMUNIKAT "JA"

MODUŁ	CZAS	METODA	MATERIAŁY
asertywność	50 min	rozmowa moderowana praca w podgrupach miniwykład	Arkusze komunikat JA ¹⁰
CELE SZCZEGÓŁOWE		ZAGADNIENIE	EFEKTY
• zdobycie przez uczestników wiedzy dotyczącej elementów składowych komunikatu JA, oraz celowości stosowania go • nabycie umiejętności rozpoznawania, czy dany komunikat jest komunikatem JA czy też nie. • nabycie umiejętności stosowania komunikatu JA		asertywna komunikacja	• uczestnik wie jakie elementy składowe składają się na komunikat JA oraz w jakim celu się go stosuje. • uczestnik umie rozpoznawać, czy dany komunikat jest komunikatem JA czy też nie. • uczestnik umie stosować komunikat JA
OPIS ĆWICZENIA			
Prowadzący korzystając z prezentacji przedstawia uczestnikom teoretyczne podstawy dotyczące stosowania komunikatu JA. Podczas mini wykładu prowadzący omawia celowość stosowania powyższych komunikatów, budowę komunikatu JA. Następnie trener dzieli grupę na zespoły trzyosobowe, rozdaje zespołom szablony z zapisanymi komunikatami i prosi aby rozpoznali czy dane wypowiedzi są komunikatami JA czy też nie. Następnie prosi uczestników o przeformułowanie powyższych zwrotów tak aby były komunikatami JA.			
OMÓWIENIE			
W podsumowaniu prowadzący zachęca uczestników do refleksji skąd bierze się siła komunikatu JA. Jakie emocje pojawiają się przy zdaniach pierwotnie zastosowanych w arkuszu a jakie w momencie przeformułowania je na komunikat JA.			



15. CZĘŚĆ KOŃCOWA (30 MIN)

- Rundka podsumowująca warsztaty. Prowadzący zadaje pytanie „z czym kończę? Co sobie zabieram?”
Każdy uczestnik wypowiada się na forum.
- Zakończenie warsztatów.

MATERIAŁY SZKOLENIOWE

- ¹Formularz - poznajmy się
- ²Prezentacja power point (slajdy....)
- ³Karty z Case study
- ⁴Karta z opisem historyjek
- ⁵Przepisy prawne definiujące mobbing, dyskryminacje i molestowanie
- ⁶Prezentacja Power point (slajdy....)
- ⁷arkusze testu asertywności
- ⁸Prezentacja power-point (slajdy....)
- ⁹Kartki ze scenkami
- ¹⁰Arkusze komunikat JA



FORMULARZ POZNAJMY SIĘ

Jak chcesz, żeby się do Ciebie zwracano w trakcie warsztatów? Narysuj na odwrocie kartki podobiznę Twojego rozmówcy.

Czym się zajmujesz, jaką masz pasję?

Po czym poznajesz, że uczysz się czegoś wartościowego?

Gdybyś miał dokończyć zdanie "Dziś jestem jak...." (rzeczownik, przymiotnik) to jak ono by brzmiało? Podaj uzasadnienie.

Jaki byłby dla Ciebie najbardziej idealny rezultat tych warsztatów?

Co wnosisz do tej grupy?

