

Разработка на ключови зони / компетентности

Инструмент 16. СТОП! Поставете граници

ЦЕЛИ

- ✓ Уточняване на индивидуалните граници / ограничения
- ✓ Обучение как да запазим личното си пространство
- ✓ Да се научим да поставяме граници
- ✓ Развитие на умения за асертивност /познаване и защита на индивидуалните права/ и комуникация

ИЗПЪЛНЕНИЕ

Групова сесия с тела. Участниците ще се учат как да защитават своето лично пространство чрез разпознаване на сигналите на тялото на събеседника , както тези които ги предразполагат, така и тези които възприемат като агресивни.

По време на това упражнение жените наблюдават и анализират собствената си способност да поставят ограничения, когато някой ги доближава. В същото време се учат как да защитават физически телата си и да трансферират тази асертивност във вербалната комуникация.

1. Участниците се разделят на две групи, като се следи участниците да са с близък ръст.
2. Всяка една от групите застава пред другата на разстояние от 5 до 8 метра.
3. Всеки член от първата група получава инструкции, че трябва директно да доближи жената пред него с различни намерения (приятелски, щастливо, нападателни, агресивно). Тези намерения трябва да са ясно изразени.
4. Жените от другата група са инструктиране, че ако се почувстват застрашени от жената срещу тях трябва да спрат, ако пък се чувстват приятно трябва да позволят да бъдат доближени. Ролите се сменят, така че всяка от жените е в двете групи.
5. В края на упражнението, участниците са поканени да споделят как са се чувствали, изпитали ли са затруднения, за да поставят граници, с кое поведение е било най-лесно да се справят.

ВРЕМЕ И РЕСУРСИ

ВРЕМЕ	1 час
МАТЕРИАЛИ И РЕСУРСИ	Голяма стая

Инструмент 17. Да си асертивен на работното си място

ЦЕЛИ

- ✓ Да се разбира значението на асертивността
- ✓ Да се анализират ситуациите, при които има трудности в спазването на асертивно поведение и най-вече при търсенето на работа и в работен аспект
- ✓ Да се насърчава асертивната комуникация и да се развиват учения за комуникация и водене на преговори

ИЗПЪЛНЕНИЕ

Асертивната комуникация улеснява социалните взаимоотношения. Развитието на компетентности е необходимо за възстановяването на преживелите насилие от интимният партньор. Инструментът се фокусира върху трансферирането на ежедневни асертивни способности към търсенето на работа/ работни ситуации.

Обучителят обяснява какво е асертивност и как да я ползваме на практика. Участниците се опитват да случки от техният опит при търсенето на работа, напр. по време на интервю или работно място, на което са изпитвали затруднения да бъдат асертивни и трябва да изберат една от всички случки за които си спомнят.

След това се разделят на двойки, за да изиграят съответната ситуация. След като 20 мин са работили върху ролите си, те представят ситуацията пред останалата част от групата. Целта на този инструмент е да представим ситуацията от позицията на овластяването и разбирането, че сме способни да комуникираме по начин, по който можем да защитим правата си.

В края, учителят моли участниците да изразят с една дума своите чувства и как биха оценили случилото се.

ВРЕМЕ И РЕСУРСИ

ВРЕМЕ

2 часа

**МАТЕРИАЛИ И
РЕСУРСИ**

Инструмент 18. Визуализация и позитивно мислене

ЦЕЛИ

- ✓ Да могат участничките да ползват методите на визуализацията и позитивното мислене при необходимост

ИЗПЪЛНЕНИЕ

1. Визуализация

Обучителят обяснява визуализацията като дава пример с атлетите, които си всеки ден си представят важните мачове и надбягвания. Те си представят чувствата си под формата на картини, както и трудностите, с които се срещат по пътя и как ги преодоляват. Като оцелели, и участничките имат уменията да си представят как преодоляват препятствията при търсене на работа и в други сфери на своя живот. Това може да стане само с въображението или пък да се използват графични средства.

След това учителят кани участничките да се включат във водена от нея визуализация като си представят, че са на интервю за работа, която ще получат, както и как биха се чувствали в първия си работен ден. Той/Тя ги пита : „Какво виждате?“ и след минута им дава възможност да споделят своите визуализации.

Стъпка по стъпка, учителят продължава да създава в тях мисловния модел на овластяването.

2. Позитивно мислене

Обучителят разказва следната история: „Всеки ден през главата ни минават от 40 000 до 60 000 мисли. Повечето от тях са реакция на стари мисловни модели. Твърде често чувстваме как губим контрол върху мислите си. Много от Вас се чувстват контролирани и ограничавани от предишни свои реакции или стари мисловни модели. А всъщност не сте. Можете да си дадете почивка и да си избирате мислите. Тази възможност, науката е доказала, че води до по-бързи положителни резултати, отколкото събирането на негативни мисли“.

Обучителят раздава на участничките Handout с въпроси и им оставя около 20 минути да помислят и за всеки въпрос да намерят отговор в някое събитие от техния живот. След изтичането на тези 20 минути, учителят дава възможност за споделяне на мислите по време на това упражнение.



HANDOUT. ПОЗИТИВНО МИСЛЕНЕ

Първо, изгонете всички негативни мисли относно търсенето на работа.

Второ, спомнете си ситуация, в която сте се чувствали добре, силни и уверени дори тази ситуация да не е свързана с търсенето на работа.

Трето, запишете положителните мисли, които Ви карат да се чувствате добре и можем всички ние да ги използваме в процеса на търсене на работа.
