



Karty metaforyczne, znane jako obrazki postaci, kształtów, przedmiotów, zwierząt, pejzaży, budowli, pojęć, nazw przedmiotów, czynności...wykorzystywane są w pracy trenerskiej, terapeutycznej jak i edukacyjnej. To ciekawe narzędzie edukacyjne, które pozwala na szereg działań, daje dużo możliwości i z powodzeniem może być wykorzystywane w pracy z dziećmi, młodzieżą jak i dorosłymi.

Każda karta przedstawia grafikę inspirowaną nazwami zwierząt, które znalazły się w Czerwonej księdze gatunków zagrożonych – publikacji przygotowywanej przez Międzynarodową Unię Ochrony Przyrody (IUCN).

Dlaczego zwierzęta zagrożone wyginięciem?

Ponieważ tak jak one potrzebujane, a ich uświadomienie może stanowić pierwszy krok do pełnego wykorzystania ochrony i świadomego działania, by przetrwać, tak i my powinniśmy świadomie odkrywać i pielęgnować nasze wewnętrzne zasoby.

Często są one ukryte, niedocenia potencjału w życiu osobistym i zawodowym.

Wykorzystaj metaforę – jako metodę do głębszej refleksji nad tym, co w nas najcenniejsze i często zapomniane. Zidentyfikuj cechy i postawy, które stanowią fundament Twojego działania, i otwórz się na poznanie Siebie, wychodząc poza utarte schematy.”

Mamy nadzieję, że Zasobnik stanie się dla Ciebie inspiracją

w rozwoju osobistym jak i w zawodowym.

Poniżej znajdziesz różne wątki i pomysły na pracę z „Zasobnikiem”. Ty decydujesz, czy wybierzesz jedną aktywność jako akcent spotkania, czy spleciesz kilka z nich w pełny warsztat. Niech te propozycje staną się inspiracją do Waszych wspólnych odkryć.



#1 Osobisty Portret

Cele ćwiczenia:

- **Wzmocnienie komunikacji interpersonalnej:** Ćwiczenie umiejętności przekładania obrazów i metafor na zrozumiały dla innych język korzyści i faktów.
- **Integracja i przełamywanie lodów:** Budowanie bezpiecznej atmosfery w grupie poprzez osobiste (ale kontrolowane przez uczestnika) odsłonięcie się.
- **Nauka „reprezentowania” innych:** Ćwiczenie umiejętności publicznego wystąpienia w imieniu kogoś innego, co uczy szacunku do cudzej narracji.
- **Pobudzenie myślenia metaforycznego:** Wykorzystanie obrazu jako mostu do rozmowy o tematach, które „wprost” mogłyby być trudne do wyartykułowania.

Krok 1: Wybór karty Wybierz jedną kartę, która najlepiej oddaje Twoje osobiste cechy lub to, jak postrzegasz siebie w tym momencie.

Krok 2: Praca w grupach (do 4 osób) Połączcie się w pary lub małe zespoły (maksymalnie 4-osobowe). Opowiedzcie pozostałym o swoim wyborze:

- Co widzisz na karcie?
- W jaki sposób ta cecha opisuje właśnie Ciebie?

Krok 3: Wariant pracy w parach (Prezentacja partnera) Jeśli pracujecie w parach, słuchajcie się nawzajem ze szczególną uważnością. Waszym zadaniem będzie zaprezentowanie swojego partnera lub partnerki na forum grupy.

- Po powrocie do wspólnego kręgu przedstaw osobę, z którą pracowałeś/-aś, opierając się na historii, którą od niej usłyszałeś/-aś.



#2 Wątki z Życia Wzięte

Cele ćwiczenia

- **Budowanie samoświadomości:** Identyfikacja własnych mocnych stron i zasobów.
- **Integracja zespołu:** Znajdowanie nieoczywistych punktów wspólnych między uczestnikami (zarówno wizualnych, jak i merytorycznych).
- **Wymiana doświadczeń:** Poznanie różnorodnych kontekstów życiowych, w których przydatne są konkretne cechy charakteru.
- **Trening aktywnego słuchania:** Skupienie uwagi na przekazie drugiej osoby i selekcja kluczowych informacji.
- **Wzmocnienie poczucia wartości:** Uzyskanie od grupy fizycznego dowodu (karteczek) na wszechstronność swoich atutów.

Krok 1: Wybór karty

Wybierz jedną kartę, która najlepiej obrazuje Twoją **świadomą cechę charakteru**.

Krok 2: Grupowanie

Dobierzcie się w zespoły 3–5 osobowe na podstawie **podobieństw wizualnych** na Waszych kartach. Kryterium może być dowolne, np.:

- dominujący kolor,
- obecność zwierząt (ptaków, płazów),
- styl ilustracji,
- dynamika obrazu.

Krok 3: Dzielenie się i zapisywanie

W ramach podgrup opowiedz o swojej cechy:

1. **Opisz cechę** wynikającą z karty.
2. Wskaż konkretne **okoliczności życiowe**, w których ta cecha najbardziej Ci się przydaje.

Zasada dla słuchaczy: Podczas słuchania zapisuj każdą wymienioną przez mówcę okoliczność na oddzielnej karteczce samoprzylepnej (**jedna okoliczność = jedna kartka**). Po zakończeniu wypowiedzi przekaż karteczki osobie mówiącej.

Krok 4: Galeria cech

Każdy uczestnik umieszcza swoją kartę oraz otrzymane karteczki z okolicznościami w dowolnym miejscu na sali (np. na ścianie lub stole). Następnie wszyscy swobodnie poruszają się po przestrzeni, zapoznając się z „galerią” innych uczestników.

Krok 5: Podsumowanie

Usiądźcie wspólnie w kręgu i podzielcie się refleksjami:

- Co było dla Ciebie zaskoczeniem podczas tego ćwiczenia?
- Jakie to uczucie widzieć swoją cechę w tak wielu różnych kontekstach?
- Co wspólnego zauważyliście w Waszych historiach?



#3 Punkt widzenia

Cele ćwiczenia:

- **Analiza krytyczna:** Zrozumienie, że każda cecha ma swoją jasną i ciemną stronę.
- **Zarządzanie ryzykiem:** Identyfikacja sytuacji, w których nasze mocne strony mogą stać się przeszkodą.
- **Rozwój samoświadomości:** Refleksja nad tym, jak kontekst zewnętrzny wpływa na wartość danej cechy.

Krok 1 Wybór cechy:

Uczestnicy wybierają karty reprezentujące ich konkretne cechy charakteru lub postawy.

Krok 2 Kategoryzacja (+ / -):

W dalszej części ćwiczenia postarajcie się przeanalizować swoją kartę pod kątem dwóch biegunów:

- **Zasób (+):** W jakich sytuacjach ta cecha mi pomaga? Co dzięki niej zyskuję?
- **Czynnik ryzyka (-):** Kiedy ta sama cecha może mi przeszkadzać? W jakich okolicznościach staje się moim ograniczeniem?

Krok 3 Praca z przestrzenią:

Karty, możecie fizycznie układać karty na arkuszu papieru z podziałem na sekcje

„Zasób” i „Ryzyko” lub pośrodku - jeśli cecha ma oba znaczenia.

Krok 4 Refleksja:

Na koniec zróbcie podsumowanie w grupach lub w kręgu – czy jest jakaś cecha, która dominuje? Czy można “przekuć” ryzyko w zasób?



#4 Zespół

Cele ćwiczenia:

- **Budowanie tożsamości grupowej:** Identyfikacja wspólnych mianowników i unikalnych zasobów, które stanowią o sile całego zespołu.
- **Wzmocnienie pozytywnego feedbacku:** Nauka dawania i przyjmowania doceniających informacji zwrotnych w bezpieczny sposób.
- **Uważność na innych:** Ćwiczenie dostrzegania potencjału w kolegach i koleżankach z grupy, co buduje wzajemne zaufanie.
- **Walidacja autowizerunku:** Porównanie tego, jak postrzegamy własne mocne strony, z tym, jak widzi je otoczenie.

Krok 1: Diagnoza zasobów grupy

Rozpoczynamy od spojrzenia na zespół jako całość. Wybierzcie wspólnie (lub każdy z osobna) karty, które najlepiej obrazują:

- **Mocne strony grupy:** Co sprawia, że jako zespół działacie skutecznie?
- **Zasoby grupy:** Jakie konkretne "narzędzia", umiejętności lub wartości posiadacie w swoim wspólnym portfelu?

Krok 2: Lustro mocy (Praca indywidualna)

Teraz skupiamy się na jednostkach. Możecie wybrać jeden z dwóch wariantów pracy:

- **Wariant A (Autoportret):** Każdy odoba wybiera kartę, która opisuje jego/jej kluczową mocną stronę wnoszoną do zespołu.

- **Wariant B (Losowanie):** Losujemy imię osoby z grupy i to pozostali uczestnicy (lub wybrana osoba) szukają karty, która ich zdaniem najlepiej oddaje mocną stronę wylosowanego kolegi/koleżanki.

Krok 3: Konfrontacja i uzasadnienie

Wspólnie siadamy w kręgu. Każda prezentacja karty musi zawierać dwa kluczowe elementy:

1. **Uzasadnienie:** „Wybrałem tę kartę dla Ciebie, ponieważ...” – wskaż konkretną cechę.
2. **Dowód (Przykład):** „Pomyślałem o tym, gdy w zeszłym tygodniu zrobiłeś/zrobiłaś...” – podaj sytuację, która to potwierdza.

Krok 4: Walidacja (Głos obdarowanego)

Osoba, która otrzymała kartę (lub prezentuje własną), odpowiada na pytania:

- Czy zgadzasz się z tym uzasadnieniem?
- Jak się czujesz, słysząc taki przykład na temat swojej pracy/postawy?

Krok 5: Podsumowanie

Krótką rundą refleksji:

- Które zasoby grupy uznaliście za najważniejsze dla Waszego wspólnego sukcesu?
- Czy łatwiej było wybierać kartę dla siebie, czy dla kogoś innego?
- Jaka cecha zespołu pojawiła się najczęściej?



#5 Moje „Zagrożone” Zasoby

Cele ćwiczenia:

- **Budowanie samoświadomości i autorefleksji:** Identyfikacja talentów i cech, które z różnych powodów (brak czasu, stres, zmiana priorytetów) zostały zepchnięte na dalszy plan.
- **Prewencja wypalenia i stagnacji:** Zrozumienie, że zasoby osobiste nie są dane raz na zawsze i wymagają aktywnej pielęgnacji.
- **Planowanie naprawcze:** Przejście od diagnozy (co tracę?) do konkretnego działania (jak to ratuję?).
- **Budowanie empatii w grupie:** Zauważenie, że każdy uczestnik zmaga się z wyzwaniem utrzymania balansu między obowiązkami a dbaniem o swój potencjał.

Krok 1: Wstęp – Czerwona Księga Zasobów

Prowadzący wprowadza metaforę **Czerwonej Księgi Gatunków Zagrożonych**. Tak jak w przyrodzie niektóre gatunki wymagają szczególnej ochrony, aby nie wyginęły, tak w naszym wnętrzu istnieją cechy, talenty lub pasje, o których przestaliśmy dbać.

Krok 2: Wybór karty

Przejrzyj dostępne karty. Wybierz jedną, która najlepiej reprezentuje Twoją cechę, talent lub zasób, który czujesz, że obecnie jest „zagrożony wyginięciem” w Twoim życiu.

- *Może to być Twoja kreatywność, cierpliwość, umiejętność odpoczywania,*

poczucie humoru lub konkretna umiejętność techniczna.

Krok 3: Praca indywidualna lub w parach

Zastanów się (lub opowiedz partnerowi/partnerce) nad poniższymi kwestiami:

- Dlaczego wybrałeś/-aś właśnie tę kartę? Co ona dla Ciebie symbolizuje?
- W jakich okolicznościach ten zasób był kiedyś silny i widoczny?
- Co sprawiło, że trafił on do Twojej „Czerwonej Księgi”?

Krok 4: Strategia ochrony

Odpowiedz na kluczowe pytanie pomocnicze:

Co musisz zrobić dzisiaj (lub w najbliższym tygodniu), aby ten zasób w Tobie przetrwał i zaczął się odradzać?

Zapisz to jedno konkretne, małe działanie (mikrokrok) na kartce.

Krok 5: Podsumowanie (w kręgu)

Chętne osoby dzielą się swoją kartą i krótką deklaracją:

- „Moim zagrożonym zasobem jest... i zamierzam o niego zadbać poprzez...”.
- Refleksja końcowa: Czy zauważyliście jakieś wspólne „zagrożone gatunki” w naszej grupie?



#6 Reklama Zasobu

Cele ćwiczenia:

- **Trening języka korzyści:** Ćwiczenie umiejętności przekładania abstrakcyjnych cech na konkretne wartości i zyski dla otoczenia lub organizacji.
- **Pobudzenie kreatywności i współpracy:** Wspólne tworzenie koncepcji „sprzedażowej” dla cechy charakteru w ramach pracy zespołowej.
- **Zmiana perspektywy (Reframing):** Dostrzeżenie głębokiej wartości w cechach, które na co dzień bywają niedoceniane, stereotypizowane lub uznawane za trudne (np. introwertyzm, upór).
- **Doskonalenie autoprezentacji:** Publiczne wystąpienie z przekonującym, pozytywnym komunikatem.

Krok 1: Losowanie „Produktu”

Podzielcie się na małe zespoły (3–4 osobowe). Każda grupa losuje jedną kartę, która będzie reprezentować konkretny zasób lub cechę charakteru (np. **odwaga, prawdomówność, introwertyzm, oszczędność, wysoka wrażliwość**).

Krok 2: Opracowanie Kampanii Reklamowej

Waszym zadaniem jest przygotowanie krótkiej „listy korzyści”, jakie zyskuje świat, zespół lub rodzina dzięki temu, że dana cecha jest w nich obecna. Spójrzcie na tę cechę jak na produkt premium.

- W czym ta cecha pomaga?
- Przed czym chroni?
- Jaką unikalną wartość wnosi do grupy?

Krok 3: Prezentacja – „Spot Reklamowy”

Każdy zespół prezentuje swoją kartę oraz przygotowaną listę argumentów na forum grupy. Formę prezentacji możecie wybrać sami:

- Krótki elevator pitch (szybka prezentacja sprzedażowa).
- Hasło reklamowe z uzasadnieniem.
- Scenka pokazująca zasób w akcji.

Krok 4: Pytania pomocnicze do podsumowania:

Usiądźcie w kręgu i porozmawiajcie o efektach pracy:

- Która z „reklamowanych” cech najbardziej Was zaskoczyła swoją wartością?
- Czy trudniej było reklamować cechy powszechnie uznawane za pozytywne (odwaga), czy te mniej oczywiste (np. introwertyzm)?
- Jak możemy częściej doceniać te „zasoby” w naszej codziennej pracy/życiu?